

НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ОБОРОНИ УКРАЇНИ
МІНІСТЕРСТВО ОБОРОНИ УКРАЇНИ

НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ОБОРОНИ УКРАЇНИ
МІНІСТЕРСТВО ОБОРОНИ УКРАЇНИ

Кваліфікаційна наукова
праця на правах рукопису

КІЩУК ЛЕСЯ АНДРІЇВНА

УДК 159.91: 355.095(477)

ДИСЕРТАЦІЯ

**ПСИХОФІЗІОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ ПРОФЕСІЙНОЇ АДАПТАЦІЇ
МОЛОДШИХ ОФІЦЕРІВ ЗБРОЙНИХ СИЛ УКРАЇНИ**

053 – “Психологія”

05 – “Соціальні та поведінкові науки”

Подається на здобуття наукового ступеня доктора філософії

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

_____ Л. А. КІЩУК

Науковий керівник: Осьодло Василь Ілліч, доктор психологічних наук, професор

Київ – 2024

АНОТАЦІЯ

Кіщук Л. А. Психофізіологічні чинники професійної адаптації молодших офіцерів Збройних Сил України. – Кваліфікаційна наукова праця на правах рукопису.

Дисертація на здобуття наукового ступеня доктора філософії за спеціальністю 053 “Психологія” (галузь знань 05 “Соціальні та поведінкові науки”). – Національний університет оборони України, Київ, 2024.

Дисертаційну роботу присвячено теоретичному обґрунтуванню та емпіричному дослідженню особливостей психофізіологічних чинників професійної адаптації молодших офіцерів Збройних Сил України.

У сучасному швидкозмінюваному світі високі вимоги до професійного розвитку фахівців, питання адаптації молодших офіцерів у військових умовах стає ключовим у забезпеченні ефективності їх діяльності, а також фізичного і психічного благополуччя. Незважаючи на значущість цієї проблематики, розуміння психофізіологічних чинників, які впливають на професійну адаптацію молодших офіцерів, залишається недостатньо вивченим.

Аналіз наукових досліджень дав змогу охарактеризувати сутність професійної адаптації молодших офіцерів Збройних Сил України у психологічній науці та міждисциплінарних підходах.

З огляду на визначення професійної адаптації та аналіз особливостей професійної діяльності офіцерів Збройних Сил України ми дослідили структурні компоненти професійної адаптації молодших офіцерів.

Когнітивний компонент адаптації відображає рівень теоретичних знань, які забезпечують ефективне виконання молодшими офіцерами обов’язків відповідно до займаної посади. Молодший офіцер має усвідомити специфіку військової служби у конкретному підрозділі, чітко розуміти цілі та завдання цього підрозділу у системі Збройних Сил України.

Практичний компонент полягає в удосконаленні молодшим офіцером впевнених військово-професійних навичок та вмінь. У процесі професійної адаптації і становлення на первинній посаді молодшому офіцеру на основі

теоретичних знань про конструкцію та правила експлуатації озброєння, військової і спеціальної техніки, здобутих у процесі навчання у вищому військовому навчальному закладі, необхідно набути стійких практичних навичок та вмінь їх експлуатації.

Психофізіологічний компонент професійної адаптації полягає у пристосуванні молодшого офіцера до нових фізичних і психологічних навантажень, зумовлених прибуттям офіцера на нове місце військової служби та освоєнням первинної офіцерської посади.

Соціально-психологічний компонент стосується освоєння випускником вищого військового навчального закладу нового соціального статусу та включення його в системи взаємовідносин усередині військового колективу. У період становлення на первинній посаді відбуваються ознайомлення з традиціями офіцерського складу та їх засвоєння, звикання до вимог і стилю керівництва нових командирів та начальників.

Соціально-побутовий компонент передбачає засвоєнні звикання до особливостей соціально-побутових умов місця проходження служби, вирішення проблем, пов'язаних із житлом, можливими труднощами із працевлаштуванням дружини (чоловіка) та прилаштуванням дітей у школу чи садок, а також проведенням вільного часу.

Визначені компоненти оцінки професійної адаптації молодших офіцерів Збройних Сил України дали змогу діагностувати її, щоб визначити особливості і загальний показник рівня розвиненості.

Для розуміння важливості структурно-функціональної моделі професійної адаптації молодших офіцерів Збройних Сил України з урахуванням психофізіологічних чинників теоретично обґрунтовано складові моделі, їх зміст, функціональне призначення і внутрішні взаємозв'язки. Розроблена модель має за мету створення організаційної системи професійної підготовки, що забезпечить статистично достовірне підвищення рівня професійної адаптації молодших офіцерів Збройних Сил України з урахуванням виокремлених психофізіологічних чинників. Запропонована теоретична модель забезпечує загальне уявлення про

професійну адаптацію та містить характеристики її компонентів: змістовного (постановку завдань і визначення функцій професійної адаптації); інструментального (суб'єкти, аспекти й інструменти професійної адаптації); результативного (очікувані результати від професійної адаптації молодшого офіцера).

Якісна професійна адаптація може впливати позитивно, якщо всі структурні компоненти моделі і вся модель загалом матимуть зворотний зв'язок. Ця система потребує постійного удосконалення для ефективного досягнення її кінцевої мети: комфортного входження у військово-професійну діяльність з урахуванням виокремлених психофізіологічних чинників, скорочення терміну цього входження, зниження ризиків виникнення помилок, вміння контролювати себе і ситуацію.

У констатувальній частині експериментального дослідження брали участь 160 молодших офіцерів Сухопутних військ Збройних Сил України віком від 21 до 23 років, з яких до формульованого етапу дослідження було залучено 58 молодших офіцерів, які перебували у групі ризику відповідно до записів кардіоритму.

Методичний інструментарій програми констатувального етапу емпіричного дослідження поєднував комплекс діагностичних методик для оцінювання впливу психофізіологічних чинників професійної адаптації молодших офіцерів Збройних Сил України: метод кардіографії за допомогою програмно-апаратного комплексу у складі багатофункціонального приладу "МПФІ ритмограф-1" для оцінювання функціонального стану регуляторних систем організму на основі інтегрального підходу до системи кровообігу як індикатора адаптаційної діяльності всього організму; опис особливостей сенсомоторної інтеграції за допомогою простої і складної сенсомоторних реакцій; багаторівневий особистісний опитувальник "Адаптивність (БОО-АМ)" для оцінювання адаптаційних можливостей індивіда та особистісного потенціалу соціально-психологічної адаптації; методику діагностування соціально-психологічних установок особистості в мотиваційно-потребнісній сфері О. Потьомкіної для встановлення домінування певних мотивів

діяльності у ціннісної спрямованості особистості; стандартизовану методику виявлення рівня розвитку невербального і загального інтелекту “Прогресивні матриці” Дж. Равена; тест інверсії емоційного відображення (В. Леутін, Є. Миколаєвої) для виявлення групи осіб із захворюваністю на неврози; опитувальник Я. Стреляу для виявлення психодинамічних характеристик темпераменту; тест “Копінг-поведінка у стресових ситуаціях” (С. Нормана, Д. Ендлер, Д. Джеймса, М. Паркера) для виявлення вміння особистості долати емоційний стрес.

За результатами дослідження визначено, що у молодших офіцерів переважають центральні механізми над автономними у регуляції серцевого ритму, що вказує на напруження у механізмах регуляції серцевого ритму та неекономний їх рівень. Прогноз успішності діяльності молодших офіцерів пов’язаний із переважанням симпатичного компонента вегетативної регуляції, що забезпечує можливість швидкої мобілізації функціональних резервів, високу функціональну активність систем організму, скорочення періоду адаптації, стійкість сформованої функціональної системи в діяльності. Однак ефективна діяльність поєднується із заспокоєнням серцевого ритму зі зняттям навантаження.

Порівняння результатів виконання складної сенсомоторної реакції вказує на відмінність у виконанні між групами норми і ризику. Значна частина показників для у групі ризику гірша, ніж у групі норми: у досліджуваних осіб нижчі показники активності, швидкості й ефективності.

Успішність виконання завдань різної складності, як і слід було очікувати, залежить від ступеня диференціації подразників. Так, під час виконання завдання на РВ1-3 молодші офіцери в середньому допускали 1,16 помилки, а вже на РВ2-3_{сер} – 13,16. Це може вказувати на значне зниження ефективності розумової діяльності під час збільшення розумового навантаження.

Щодо індивідуальних особливостей часу центральної обробки інформації в разі навантаження різного ступеня складності в осіб різних груп адаптаційної стійкості виявлена аналогічна закономірність: у досліджуваних осіб групи норми час центральної обробки інформації був коротший для реакції вибору одного

із трьох подразників, а в разі складнішого навантаження – вибору двох із трьох подразників – ця тенденція зберігалася і відмінності між групами були достовірні. Крім того, молодші офіцери групи норми встигають переглянути більше подразників у порівнянні з групою ризику.

Групи мають досить логічний розподіл за рівнями невротичних проявів, причому досліджувані особи, які належать до групи норми, практично не виробляють інвертованих асоціацій, натомість досліджувані особи групи ризику, навпаки, створюють їх навіть частіше, ніж це потрібно для опису невротичної реакції. Молодші офіцери групи ризику відрізняються від групи норми за рівнем збудження (мають запізнювану реакцію на збудження, схильні до відмов у роботі, повільно включаються в роботу, мають невисоку продуктивність праці, високу втомлюваність, низьку працездатність і витривалість) та гальмування (мають слабкий самоконтроль в поведінкових реакціях, неорганізовані, невимогливі і поблажливі до себе, повільно або запізнювано реагують на дії у відповідь на прості сигнали, неналежно або неадекватно реагують, схильні до істерії). Ці ознаки можна пов'язати саме з гострими невротичними проявами, виявленими за допомогою тесту інверсії емоційного відображення.

З огляду на особливості психологічної підготовки особового складу підрозділів Збройних Сил України, а також результати констатувального експерименту розроблено тренінгову програму оптимізації адаптивної поведінки молодших офіцерів Сухопутних військ Збройних Сил України, яка містить такі етапи: формування поведінкової регуляції та саморегуляції молодших офіцерів Сухопутних військ Збройних Сил України; формування уваги, оперативної пам'яті і швидкості мислення; формування нервово-психічної витривалості та бойової загартованості.

Кожна тренінгова сесія складається з трьох частин: вступної, основної та заключної. Слід зазначити, що перші тренінги були побудовані з використанням лише однієї техніки дихальної гімнастики, що відповідає загальним принципам побудови тренінгів.

У ході розроблення тренінгу основну увагу було зосереджено на підвищенні адаптаційної стійкості, яку ми окреслили як стійкість психофізіологічної характеристики особистості, що потребує для своєї зміни спеціально організованих умов, тому її варто розвивати в контексті внутрішньоособистісної діяльності. Насправді адаптаційна стійкість молодших офіцерів Сухопутних військ Збройних Сил України передбачає здатність швидко пристосовуватися до особливих умов, досягати високого результату діяльності за короткий строк з мінімальними зусиллями, відображає приховані ресурсні можливості і здібності для збереження емоційної рівноваги й активності під час формування та досягнення мети за різноманітних фізичних та психоемоційних навантажень.

Розміри ефектів, виміряні через ефект Коена та скориговані за Хеджесом, вказують на велику мінливість впливу тестових умов на різні параметри зорово-моторної реакції.

Ці результати демонструють, що застосована методика дає змогу детально вивчити функціональну рухливість нервових процесів і виявити загальні тенденції у зміні реактивності та індивідуальні відмінності серед учасників. Отримані дані можуть стати основою для подальшого дослідження механізмів адаптації нервової системи до різних умов функціонування.

В експериментальних умовах відбулися певні зміни в зорово-моторних реакціях учасників, зокрема, значно збільшилося кількість помилок і подовжився час обробки інформації. Попри відсутність статистичної значущості у більшості інших змінних, помітний розмір ефекту в деяких з них вказує на потенційний вплив експериментальних маніпуляцій на функціональні властивості зорово-моторної системи учасників. Збільшення кількості помилок особливо важливе, оскільки може вказувати на зниження точності вибору в умовах підвищеної складності або стресу.

Під час запису кардіоінтервалів у спокійному стані тренінг значуще впливав на варіабельність серцевого ритму ($p = 0,04$), але не впливав на інші показники. Розміри ефектів варіювалися від дуже невеликих до помірних, що підтверджує необхідність подальшого дослідження в цій галузі.

У разі емоційного навантаження спостерігалися значне зниження варіабельності серцевого ритму ($p = 0,002$), підвищення АМО ($p < 0,001$), показників LF/HF ($p = 0,006$) та ІН ($p = 0,04$). Такі зміни можуть бути спробою мобілізувати ресурси організму, щоб ефективно впоратися з емоційними викликами.

Після зняття емоційного навантаження ми спостерігали значне зростання амплітуди моди ($p < 0,001$), зміни в індексі напруження ($p < 0,001$) та інтервалах Delta ($p < 0,001$). Це може вказувати на підвищення стресостійкості і здатності організму ефективно адаптуватися до стресових ситуацій.

Значне збільшення кількості інвертованих асоціацій ($p < 0,001$) підтвердило значущість цього методу у психодіагностиці.

При цьому інтелектуальні здібності залишаються незмінними незалежно від адаптаційного потенціалу.

Показник гальмування помірно збільшився ($p = 0,06$), що відображало здатність індивіда краще контролювати імпульсивні реакції та емоційні вибухи.

На формувальному етапі спостерігалася відмінність у результатах особистісного адаптаційного потенціалу, що вказувало на значне його зниження ($p < 0,001$). Це може свідчити про труднощі в адаптації до професійної діяльності, що потребують від офіцерів здатності ефективно пристосовуватися до складних умов служби.

Результати мотиваційно-потребнісної сфери вказують на значне зростання орієнтованості на процес ($p < 0,001$), егоїзм ($p < 0,001$), працю ($p = 0,03$) і свободу ($p < 0,001$).

Копінг-стратегії відображають невелике зниження рівня проблемно-орієнтованої поведінки ($p = 0,03$), уникнення ($p = 0,03$) та відволікання ($p = 0,01$).

Результати показують, що тренінг позитивно вплинув на адаптаційні стратегії молодших офіцерів: зміцнив їхню здатність ефективно взаємодіяти у стресових ситуаціях, поліпшив мотивацію, емоційну регуляцію та когнітивну гнучкість. Це вказує на значущий вплив тренінгу на особистісний адаптаційний потенціал молодших офіцерів та підвищення їх загальної адаптованості. Ці зміни

підтверджують ефективність тренінгу у зміцненні психофізіологічної основи професійної адаптації молодших офіцерів. Тренінг сприяв формуванню комплексного підходу до адаптації, акцентуючи на важливості когнітивного розвитку, емоційної регуляції, вольових якостей та соціальної адаптації.

Тренінгова програма значно поліпшила адаптаційний потенціал молодших офіцерів, забезпечивши їм навички та знання для ефективної професійної адаптації. Результати підтверджують важливість інтегрованого підходу до розвитку особистісного потенціалу в контексті військово-професійної діяльності.

Практичне значення сформульованих теоретичних положень і результатів дослідження полягає в розробленні та впровадженні у практику роботи вищих військових навчальних закладів методичних рекомендацій щодо визначення рівнів професійної адаптації на основі психофізіологічних чинників цього процесу; розробленні методичних рекомендацій щодо оптимізації адаптаційної стійкості для допомоги офіцерам, які мають низький рівень професійної адаптації або схильність до дезадаптації. Визначені результати дослідження можуть бути використані для організації психологічного забезпечення військових частин (підрозділів) Сухопутних військ Збройних Сил України, дають змогу розробити психологічні програми, спрямовані на формування психологічних умов та чинників, що сприяють оптимізації психофізіологічної адаптації особистості, розробити прийоми корекції соціальної дезадаптації.

Ключові слова: адаптація, адаптаційний потенціал, військовослужбовець, дезадаптація, екстремальна ситуація, молодші офіцери, напруженість, професійна адаптація, професійна діяльність, психічне здоров'я, психофізична витривалість, психофізіологічна готовність, реакція на стрес, стійкість, функціональний стан.

ABSTRACT

Kishchuk L. A. Psychophysiological factors of professional adaptation of junior officers of the Armed Forces of Ukraine. – Qualifying scientific work as a manuscript.

Thesis for the degree of Doctor of Philosophy in Psychology (specialty 053 “Psychology”) (field of knowledge 05 “Social and Behavioral Sciences”). – National Defense University of Ukraine, Kyiv, 2024.

The dissertation is devoted to the theoretical substantiation and empirical study of the peculiarities of psychophysiological factors of professional adaptation of junior officers of the Armed Forces of Ukraine.

In the modern world, where the pace of change and demands for professional development are high, the issue of adaptation of junior officers in military conditions becomes crucial in ensuring their effectiveness and physical and mental well-being. However, despite the significance of this problem, the understanding of psychophysiological factors influencing the professional adaptation of junior officers remains insufficiently studied.

Analysis of scientific research allowed us to characterize the essence of professional adaptation of junior officers of the Armed Forces of Ukraine in psychological science and interdisciplinary approaches.

To understand the importance of the structural-functional model of professional adaptation of junior officers of the Ukrainian Armed Forces considering psychophysiological factors, the components of the model, their content, functional purpose, and internal relationships are theoretically substantiated. The developed model aims to create an organizational system of professional training that will ensure statistically significant improvement in the level of professional adaptation of junior officers of the Armed Forces of Ukraine considering the identified psychophysiological factors. The proposed theoretical model provides a general understanding of professional adaptation and contains characteristics of its components.

The substantive component includes setting tasks and defining the functions of professional adaptation.

The instrumental component of the model is presented in the form of such components: subjects, aspects, and tools of professional adaptation.

The resultant component of the model involves presenting the expected result of the professional adaptation of a junior officer.

Qualitative professional adaptation can have a positive impact if all structural components of the model and the model as a whole have feedback. This system requires constant improvement to effectively achieve its ultimate goal: comfortable integration into military-professional activities considering the identified psychophysiological factors, reducing the duration of this integration, reducing the risks of errors, and the ability to control oneself and the situation.

Based on the definition of professional adaptation and analysis of the features of the professional activities of officers of the Armed Forces of Ukraine, we investigated the structural components of the professional adaptation of junior officers.

The cognitive component of adaptation reflects the level of theoretical knowledge that ensures effective performance of duties according to the position held. A junior officer must understand the specifics of military service in a specific unit, clearly understand the goals and objectives of this unit in the system of the Armed Forces of Ukraine.

The practical component boils down to improving the confident military-professional skills and abilities of a junior officer. In the process of professional adaptation and assuming a primary position, a junior officer, based on theoretical knowledge about the construction and operation rules of weapons, military and special equipment acquired during training at a military educational institution, must acquire stable practical skills and the ability to operate it.

The psychophysiological component of professional adaptation involves the adjustment of a junior officer to new physical and psychological demands resulting from their arrival at a new place of military service and the assumption of their primary officer position.

The socio-psychological component entails the graduate's adaptation to a new social status upon leaving the military educational institution and their integration into

the system of relationships within the military unit. During the period of assuming the primary position, the officer becomes acquainted with the traditions of the officer corps and assimilates them, adapts to the requirements and leadership style of new commanders and chiefs.

The socio-domestic component includes familiarization and adjustment to the peculiarities of socio-domestic conditions at the place of military service, solving housing welfare issues, potential difficulties in the employment of spouses and children in schools or kindergartens, as well as leisure activities.

The identified components for assessing the professional adaptation of junior officers of the Armed Forces of Ukraine made it possible to diagnose it in order to determine its features and the overall indicator of the level of development.

In the descriptive part of the experimental research, 160 junior officers of the Ground Forces of the Armed Forces of Ukraine aged 21–23 participated, of which 58 junior officers, who were at risk according to the cardiograph records, were involved in the formative stage of the research.

The methodological toolkit for the descriptive stage of the empirical research consisted of a complex of diagnostic techniques to assess the influence of psychophysiological factors on the professional adaptation of junior officers of the Armed Forces of Ukraine: the method of cardiography using the software and hardware complex as part of the multifunctional device “MPFI rhythmograph – 1” to assess the functional state of the body’s regulatory systems, based on an integrated approach to the circulatory system as an indicator of the adaptive activity of the entire body; description of sensorimotor integration features using simple and complex sensorimotor reactions; the multi-level personal questionnaire “Adaptability” (BOO-AM) to assess the adaptive capabilities of the individual and the personal potential of social-psychological adaptation; the technique for diagnosing the socio-psychological attitudes of the individual in the motivational-need sphere by O. Potyomkina to establish the dominance of certain motives of activity and the value orientation of the individual; standardized methodology for identifying the level of development of non-verbal and general intelligence “Progressive Matrices” by John Raven; the test of inversion of emotional

reflection (V. Leutin, Ye. Mykolayeva) to identify the group of individuals in relation to neurosis susceptibility; the questionnaire by Yan Strelau to identify the psychodynamic characteristics of temperament; the “Coping Behavior in Stressful Situations” test (S. Norman, D. Endler, D. James, M. Parker) to determine the individual’s ability to overcome emotional stress.

According to research results, central mechanisms prevail over autonomous mechanisms in the regulation of heart rhythm among junior officers, which indicates the tension of heart rhythm regulation mechanisms and their uneconomical level.

The prognosis of the effectiveness of junior officers' activities is associated with the predominance of the sympathetic component of vegetative regulation, which provides the possibility of rapid mobilization of functional reserves, high functional activity of the body’s systems, shortening of the adaptation period, and the stability of the formed functional system in activity. However, effective activity is combined with heart rate calming during the removal of stress. Comparing the results of performing a complex sensorimotor reaction indeed indicates differences in performance between the risk and normal groups. A large part of the indicators for the risk group is worse than those for the norm: the surveyed have lower indicators of activity, speed, and efficiency.

The success in performing tasks of varying complexity, as expected, depends on the difficulty of differentiating stimuli. For instance, during the execution of tasks on RV1-3, junior officers on average made 1.16 errors, while on RV2-3, the average was 13.16. This may indicate a significant decrease in the effectiveness of cognitive activity with increased mental workload.

Regarding the individual characteristics of central information processing time under various degrees of load in individuals from different adaptation stability groups, a similar pattern was observed: in the “norm” groups, the central information processing time was shorter for selecting one of three stimuli, and when facing a more complex load – choosing two out of three stimuli – this trend persisted, and the differences between the groups were significant. Additionally, junior officers in the “norm” group managed to review more stimuli compared to the “risk” group.

The groups have a fairly logical distribution by levels of neurotic manifestations, where those classified as “norm” practically do not produce inverted associations, while the “risk” groups, on the contrary, create them even more often than necessary to describe a neurotic reaction. Junior officers in the “risk” group differ from the “norm” in terms of arousal level (delayed reaction to stimuli, prone to work refusal; slow to engage in tasks, low work productivity; high fatigue; low work capacity and endurance) and inhibition (weak self-control in behavioral reactions, disorganized, undemanding, and indulgent towards oneself; slow or delayed responses to actions in response to simple signals; poor and inadequate reactions, prone to hysteria). These characteristics can be specifically associated with acute neurotic manifestations, as identified through the emotional reflection inversion test.

Considering the specifics of psychological training of personnel in units of the Armed Forces of Ukraine, as well as the results of the descriptive experiment, a training program was developed to optimize adaptive behavior of junior officers in the Ground Forces of the Armed Forces of Ukraine, which consisted of the following stages: forming behavioral regulation and self-regulation of junior officers in the Ground Forces of the Armed Forces of Ukraine; developing attention, operative memory, and speed of thinking; developing nervous-psychoendurance and combat hardening.

Each training session consists of three parts: introductory, main, and concluding. It should be noted that the initial trainings were built using only one technique of breathing exercises, which corresponds to the general principles of training construction.

During the development of the training, the main emphasis was placed on increasing adaptive stability, which we defined as a stable psychophysiological characteristic of personality that requires specially organized conditions for its change, and therefore should be developed in the context of internal personal activity. In fact, the adaptive stability of junior officers in the Ground Forces of the Armed Forces of Ukraine entails the ability to quickly adapt to special conditions, achieve high performance in a short period with minimal effort, reflect hidden resource possibilities

and abilities to maintain emotional balance and activity during the formation and achievement of goals under various physical and psycho-emotional loads.

The effect sizes, measured through Cohen's d and corrected for Hedges, indicate a high variability in the impact of test conditions on various parameters of visuo-motor reaction.

These results demonstrate that the applied methodology allows for a detailed study of the functional mobility of nervous processes, revealing both general trends in reactivity changes and individual differences among participants. The data obtained can serve as a basis for further research into the mechanisms of adaptation of the nervous system to various operating conditions.

In experimental conditions, certain changes occurred in the visuomotor reactions of the participants, including a significant increase in the number of errors and a negative impact on information processing time. Despite the lack of statistical significance in most other variables, a noticeable effect size in some of them suggests a potential impact of experimental manipulations on the functional properties of participants' visuomotor systems. Increasing the number of errors is particularly important, as it may indicate a decrease in accuracy in selecting responses under conditions of increased complexity or stress.

During the recording of cardio intervals in a quiet state, training had a significant effect on heart rate variability ($p = 0,04$), but had no effect on other parameters. Effect sizes ranged from very small to moderate, highlighting the need for further research in this area.

Under emotional stress, a significant decrease in heart rate variability ($p = 0,002$), increase in AMO ($p < 0,001$), LF/HF index ($p = 0,006$) and IN ($p = 0,043$) was observed. Such changes may be an attempt to mobilize the body's resources for effective coping with emotional challenges.

After removing the emotional load, we observe a significant increase in the amplitude of the mode ($p < 0,001$), changes in the stress index ($p < 0,001$) and Delta intervals ($p < 0,001$). This may indicate an increase in stress resistance and the body's ability to effectively adapt to stressful situations.

A significant increase in the number of inverted associations ($p < 0,001$) emphasizes the significance of this method in psychodiagnostics.

At the same time, intellectual abilities remain unchanged regardless of adaptation potential.

The rate of inhibition increased moderately ($p = 0,06$), reflecting the individual's ability to better control impulsive reactions and emotional outbursts.

At the formative stage, a difference was observed in the results of personal adaptation potential, which indicates a significant decrease ($p < 0,001$). This may indicate the difficulty of adaptation in the context of professional activity, which requires officers to be able to adapt effectively to the complex conditions of service.

The results of the motivational-need sphere indicate a significant increase in process orientation ($p < 0,001$), selfishness ($p < 0,001$), work ($p = 0,03$) and freedom ($p < 0,001$).

Coping strategies show a slight decrease in problem-oriented behavior ($p = 0,03$), avoidance ($p = 0,03$) and distraction ($p = 0,01$).

The obtained results emphasize the importance of training programs that include complex tasks for developing cognitive and motor skills to improve the ability of junior officers to adapt to various conditions of military-professional activity. The results indicate the necessity of integrating tasks aimed at increasing reaction speed and decision-making accuracy in complex and stressful situations, corresponding to real conditions of military service, into training programs.

In aggregate, the results show that the training had a positive impact on the adaptive strategies of junior officers, strengthening their ability to effectively interact with stressful situations, improving motivation, emotional regulation, and cognitive flexibility. This indicates a significant influence of the training on the personal adaptive potential of junior officers, enhancing their overall adaptability. These changes indicate the effectiveness of the training in strengthening the psychophysiological basis of professional adaptation of junior officers. The training contributed to the formation of a comprehensive approach to adaptation, focusing on the importance of cognitive development, emotional regulation, volitional qualities, and social adaptation.

The training program had a significant impact on improving the adaptive potential of junior officers, providing them with skills and knowledge for effective professional adaptation. The results underscore the importance of an integrated approach to developing personal potential in the context of military-professional activity.

The practical significance of the theoretical provisions formulated in the work and the research results lies in the development and implementation in practice of higher military educational institutions of methodological recommendations for determining levels of professional adaptation based on psychophysiological factors of this process; in the development of methodological recommendations for optimizing adaptive stability to assist officers with low levels of professional adaptation or susceptibility to maladaptation. The identified research results can be used to organize psychological support for military units (subunits) of the Ground Forces of the Armed Forces of Ukraine, allowing the development of psychological programs aimed at forming psychological conditions and factors that contribute to the optimization of psychophysiological adaptation of personality and the development of correction techniques for social maladaptation.

Key words: adaptation, adaptation potential, military serviceman, maladaptation, extreme situation, junior officers, stress, professional adaptation, professional activity, mental health, psychophysical endurance, psychophysiological readiness, reaction to stress, resilience, functional state.

СПИСОК ПУБЛІКАЦІЙ ЗДОБУВАЧА ЗА ТЕМОЮ ДИСЕРТАЦІЇ

Наукові праці, в яких опубліковані основні наукові результати дисертації

1. Кіщук Л. А. Теоретичні засади оцінки та корекції функціональних станів молодих офіцерів на основі варіабельності серцевого ритму. *Вісник Національного університету оборони України*: зб. наук. пр. Київ: НУОУ, 2020. Вип. 5 (58). С. 89–93.
2. Кіщук Л. А. Теоретичні основи дослідження проблеми професійної адаптації молодших офіцерів до військово-професійної діяльності. *Вісник Національного університету оборони України* : зб. наук. пр. Київ: НУОУ, 2021. Вип. 5 (63). С. 51–58.
3. Кіщук Л. А. Модель професійної адаптації молодших офіцерів Збройних Сил України до військово-професійної діяльності з урахуванням психофізіологічних чинників. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 12: Психологічні науки*: зб. наук. пр. Київ: НПУ імені М. П. Драгоманова, 2022. Вип. 17 (62). С. 47–59.
4. Кіщук Л. А. Програма психологічного супроводу професійної адаптації молодших офіцерів з врахуванням психофізіологічних чинників. *Вісник Національного університету оборони України* : зб. наук. пр. Київ: НУОУ, 2022. Вип. 6 (70). С. 58–66.
5. Кіщук Л.А. Комплексне оцінювання психофізіологічних чинників професійної адаптації курсантів-випускників до умов військової служби. *Психологічний часопис* : зб. наук. пр. Київ: Ін-т психології імені Г.С. Костюка Нац. академії пед. наук України, 2023. Т. 9. Вип. 3 (71). С. 18–27.
6. Кіщук Л. А. Організація емпіричного дослідження психофізіологічних чинників професійної адаптації молодших офіцерів. *Науковий журнал “Габітус”*. Запоріжжя: ВД “Гельветика”, 2023. Вип. 55. С. 87–92.
7. Кіщук Л. А. Апробація та аналіз ефективності тренінгової програми щодо оптимізації адаптивної поведінки молодших офіцерів Сухопутних військ

Збройних Сил України. *Вісник Національного університету оборони України* : зб. наук. пр. Київ : НУОУ, 2024. Вип. 2 (78). С. 89–99.

8. Кіщук Л. А. Професійна адаптація молодших офіцерів до військово-професійної діяльності. *Психологія управління військами* : підручник. 2-ге вид., перероб. та доп. / за заг. ред. В. В. Стасюка. Київ : НУОУ, 2024. С. 230–239.

Наукові праці, що засвідчують апробацію матеріалів дисертації

9. Кіщук Л. А. Діагностика адаптаційного потенціалу “фізичної ціни” з використанням комп’ютерних програм, апаратно-програмних комплексів, автоматизованих медичних систем та спеціальної апаратури. *Проблеми та шляхи трансформації системи морально-психологічного забезпечення у Збройних Силах України на період до 2025 року*: матеріали наук.-практ. конф. (м. Київ, 15 листоп. 2020 р.). Київ: НУОУ, 2020. С. 59–62.

10. Кіщук Л. А. Професійна адаптація молодших офіцерів Збройних Сил України до військово-професійної діяльності: теоретичний аналіз проблеми. *Філософсько-соціологічні та психолого-педагогічні проблеми підготовки військового професіонала у глобалізованому світі*: матеріали наук.-практ. семінару (м. Київ, 11 листоп. 2021 р.). Київ: НУОУ, 2021. С. 115–117.

11. Кіщук Л. А. Основні компоненти професійної адаптації молодших офіцерів Збройних Сил України. *Система морально-психологічного забезпечення у Збройних Силах України : сучасний стан та перспективи розвитку*: мат. наук.-практ. семінару (м. Київ, 25 листоп. 2021 р.). Київ: НУОУ, 2021. С. 40–44.

12. Кіщук Л. А. Психофізіологічні характеристики професійної адаптації різного рівня. *Інноваційні наукові дослідження у галузі педагогіки та психології* : матеріали Міжнар. наук.-практ. конф. (м. Запоріжжя, 11–12 лют. 2022 р.). Запоріжжя: Класичний приватний університет, 2022. С. 167–171.

13. Кіщук Л. А. Психологічні інструменти професійної адаптації молодших офіцерів Збройних Сил України. *Роль психології та педагогіки в духовному розвитку сучасного суспільства*: матеріали Міжнар. наук. конф. (м. Рига, Латвійська Республіка, 30–31 лип. 2022 р.). Рига, 2022. С. 27–30.

14. Кіщук Л. А. Психологічні та психофізіологічні показники перебігу професійної адаптації. *Військова психологія у вимірах війни і миру: проблеми, досвід, перспективи*: матеріали VII Міжнар. наук.-практ. конф. “Військова психологія у вимірах війни і миру: проблеми, досвід, перспективи” (23–24 верес. 2022 р.). Київ: КНУ імені Тараса Шевченка, 2022. С. 58–61.

15. Кіщук Л. А. Теоретичні засади психофізіологічної готовності молодших офіцерів Збройних Сил України до військово-професійної діяльності. *Система морально-психологічного забезпечення у Збройних Силах України: уроки російсько-української війни*: матеріали наук.-практ. семінару (м. Київ, 24 листоп. 2022 р.). Київ: НУОУ, 2022. С. 58–61.

16. Кіщук Л. А. Особливості впливу на психофізіологічні чинники професійної адаптації молодших офіцерів. *Психологічні та педагогічні проблеми професійної освіти та патріотичного виховання персоналу системи МВС України*: матеріали Всеукр. наук.-практ. конф. (м. Вінниця, 24 берез. 2023 р.) / МВС України, Харків. нац. ун-т внутр. справ, Наук. парк “Наука та безпека”. Вінниця: ХНУВС, 2023. С. 151–153.

17. Кіщук Л. А. Дослідження показників професійної адаптації майбутніх офіцерів до умов військово-професійної діяльності. *Сучасна війна: гуманітарний аспект*: матеріали VII Міжнар. наук. конф. Харківського національного університету Повітряних Сил імені Івана Кожедуба (м. Харків, 30 трав. 2023 р.). Харків: ХНУПС ім. І. Кожедуба, 2023. С. 234–237.

18. Кіщук Л. А. Психофізіологічні особливості оптимізації професійної адаптації молодших офіцерів Збройних Сил України. *Психологія життєвого простору особистості в сучасних умовах кризи, глобалізації та цифрової трансформації суспільного життя*: матеріали Міжнар. наук.-практ. конф. (м. Одеса, 14–15 верес. 2023 р.). Одеса: Міжнародний гуманітарний університет, 2023. С. 161–164.

19. Кіщук Л. А. Гальмування професійної деформації молодших офіцерів Збройних Сил України з врахуванням психофізіологічних особливостей. *Система морально-психологічного забезпечення Збройних Сил України: уроки російсько-*

української війни: матеріали наук.-практ. семінару (м. Київ, 17 листоп. 2023 р.). Київ: НУОУ, 2023. С. 61–63.

20. Кіщук Л. А. Взаємозв'язок особистісного адаптаційного потенціалу та мотивації молодших офіцерів Збройних Сил України. *Стійкість особового складу Збройних Сил України: актуальні питання емпіричного виміру та розвитку*: матеріали II наук.-практ. семінару (м. Київ, 23 листоп. 2023 р.) / за заг. ред. В. М. Мороза. Київ: НДЦ ГП ЗСУ, 2023. С. 59–63.

21. Кіщук Л. А. Підтримка (збереження) психологічного здоров'я молодших офіцерів сухопутних військ Збройних Сил України. *Наука XXI століття: розвиток, основні теорії та досягнення*: матеріали V Міжнар. наук.-теор. конф. (м. Гельсінкі, Фінляндська Республіка, 26 січ. 2024 р.). Гельсінкі: Міжнародний центр наукових досліджень, 2024. С. 385–386.

22. Кіщук Л. А. Нейтралізація емоційного стресу у попередженні зриву адаптаційного процесу молодших офіцерів Сухопутних військ. *Вектори соціальної, організаційної та економічної психології*: матеріали III Міжнар. наук.-практ. конф. (23 лют. 2024 р.). Київ: Держ. торг.-екон. ун-т, 2024. С. 115–118.

ЗМІСТ

АНОТАЦІЯ	2
ABSTRACT	10
Список публікацій здобувача за темою дисертації	18
ВСТУП	25
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ВИВЧЕННЯ ПРОФЕСІЙНОЇ АДАПТАЦІЇ	34
1.1. Поняття професійної адаптації в сучасному науковому дискурсі	34
1.2. Психофізіологічні особливості в адаптивній поведінці професійної діяльності	45
1.3. Особливості професійної адаптації молодших офіцерів	56
1.4. Шляхи запобігання негативній професійній адаптації молодших офіцерів	69
РОЗДІЛ 2. ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОФІЗІОЛОГІЧНИХ ЧИННИКІВ ПРОФЕСІЙНОЇ АДАПТАЦІЇ ДО ВІЙСЬКОВО-ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ	89
2.1. Організація дослідження та загальна характеристика досліджуваної вибірки	89
2.2. Обґрунтування методики дослідження	97
РОЗДІЛ 3. РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОФІЗІОЛОГІЧНИХ ЧИННИКІВ ПРОФЕСІЙНОЇ АДАПТАЦІЇ ДО ВІЙСЬКОВО-ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ	109
3.1. Оцінювання напруження регуляції серцевого ритму в молодших офіцерів Збройних Сил України	109
3.2. Порівняльний аналіз ефективності сенсомоторної інтеграції у молодших офіцерів Збройних Сил України	114
3.3. Оцінювання адаптаційних можливостей молодших офіцерів Збройних Сил України	116
3.4. Особливості індивідуально-особистісних показників	

досліджуваних молодших офіцерів Збройних Сил України	118
3.5. Апробація ефективності психофізіологічних чинників для запобігання зриву адаптаційного процесу у молодших офіцерів Збройних Сил України	127
ВИСНОВКИ	172
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	176
ДОДАТКИ	199

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ СКОРОЧЕНЬ

ВВНЗ	– вищий військовий навчальний заклад
ВПД	– військово-професійна діяльність
ЗС України	– Збройні Сили України
ІН	– індекс напруження
ЛП	– латентний період
ОАП	– особистісний адаптаційний потенціал
ПЗМР	– проста зорово-моторна реакція
РВ1-3	– реакція вибору одного подразника із трьох
РВ2-3 _{сер}	– реакція вибору двох подразників із трьох (середнє значення між показниками на ліву і праву руку)
РВ2-3 _{пр. р}	– реакція вибору двох подразників із трьох на праву руку
РВ2-3 _{л. р}	– реакція вибору двох подразників із трьох на ліву руку
ТП	– тренінгова програма

ВСТУП

Актуальність теми дисертації. Сучасні процеси формування Збройних Сил України зумовлюють зміни у правових, матеріальних, психологічних та соціальних умовах служби. У Стратегічному оборонному бюлетені України [133] і Стратегії воєнної безпеки [155] наголошено на конструктивній зміні пріоритетів у реалізації державної воєнної політики з початком воєнного конфлікту в Україні, важливості проведення оборонної реформи, орієнтованої на посилення спроможностей сил оборони, підвищення їхньої готовності до виконання поставлених завдань. Для досягнення визначених цілей потрібні професійно підготовлені і мотивовані військовослужбовці Збройних Сил України.

Зважаючи на те, що саме Сухопутні війська Збройних Сил України залишаються головним носієм бойових спроможностей Збройних Сил України і продовжують відігравати вирішальну роль у протидії російській агресії, проблема якісної підготовки військовослужбовців, зокрема механізованих підрозділів, до ведення бойових дій в умовах сучасного бою завжди була актуальною, а нині набула особливої значущості.

За цих умов створення нової дієвої системи підготовки офіцерів Збройних Сил України є одним із головних елементів, який забезпечить високу ефективність їх адаптації до перебування у Збройних Силах України під час використання за призначенням. Нерідко їх адаптація до умов військової служби відбувається складно, про що свідчить велика кількість порушень військової дисципліни й законності, недостатня підготовленість молодших офіцерів Збройних Сил України до військово-професійної діяльності.

У процесі дослідження ми виявили суперечність у тому, що дослідники розглядають адаптацію офіцерів на етапі входження в посаду як одночасний процес побудови нових міжособистісних відносин і пристосування до майбутньої професії. Деякі автори визначають чинники, які негативно впливають на динаміку адаптаційних процесів, перераховують зовнішні чинники, що ускладнюють адаптацію молодших офіцерів. Досить часто дослідники вивчають проблему саме

соціально-психологічної адаптації молодших офіцерів до життя у військовій частині, наголошують на важливості особистісних чинників адаптаційного процесу. Однак на цей час немає необхідних даних, що даватимуть змогу розробити прогностичні критерії психофізіологічного стану офіцера, робота якого пов'язана з постійними ризиками.

Завдяки науковим працям Н. Агаєва, В. Алещенка, П. Анохіна, М. Берштейна, О. Блінова, М. Варія, М. Герасименка, К. Кіма, О. Кокуна, Л. Китаєва-Смика, В. Корольчук, М. Корольчука, А. Кулаженка, І. Коцана, Р. Лазаруса, Г. Ложкіна, Н. Лозінської, М. Мушкевича, В. Осьодла, І. Павлова, І. Пішко, І. Сеченова, Г. Сельє, В. Стасюка, Н. Юр'євої зроблено значний внесок у вивчення цієї проблеми.

Попри велику кількість наукових праць, присвячених різним аспектам професійної підготовки майбутніх спеціалістів, проблема професійної адаптації молодших офіцерів Сухопутних військ Збройних Сил України та розроблення умов для ефективності цього процесу ще не були предметом окремого наукового дослідження.

Вирішення об'єктивних суперечностей у розвитку психофізіологічної витривалості молодших офіцерів Збройних Сил України в умовах професійної адаптації стало дослідницьким підґрунтям дисертації.

Отже, актуальність порушеного питання, його недостатня розробленість у теорії та практиці сучасної психології та окреслені суперечності зумовили вибір теми дисертаційного дослідження.

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами, грантами. Дисертацію виконано відповідно до плану наукової та науково-технічної діяльності Національного університету оборони України у межах розроблення науково-дослідної роботи “Обґрунтування доцільного варіанта побудови системи психологічного забезпечення військ (сил) Збройних Сил України з урахуванням досвіду збройних сил провідних країн – членів НАТО” (державний реєстраційний номер 0122U200865).

Тему дисертації затверджено вченою радою Національного університету оборони України (протокол № 12 від 28 жовтня 2021 року) та узгоджено в бюро Міжвідомчої ради з координації наукових досліджень у галузі освіти, педагогіки і психології (протокол № 35 від 10 лютого 2022 року).

Мета дослідження – дослідити особливості впливу психофізіологічних чинників на перебіг професійної адаптації молодших офіцерів Збройних Сил України.

Для досягнення мети дослідження потрібно вирішити такі завдання:

- 1) проаналізувати теоретичні підходи до вивчення професійної адаптації;
- 2) теоретично дослідити вплив психофізіологічних чинників на професійну адаптацію;
- 3) обґрунтувати методикау та емпірично дослідити вплив психофізіологічних чинників на професійну адаптацію молодших офіцерів Сухопутних військ Збройних Сил України;
- 4) розробити й апробувати тренінгову програму, спрямовану на поліпшення здатності молодших офіцерів Сухопутних військ Збройних Сил України адаптуватися до військово-професійної діяльності з урахуванням психофізіологічних чинників.

Об’єкт дослідження – професійна адаптація молодших офіцерів Збройних Сил України.

Предмет дослідження – психофізіологічні чинники перебігу процесу професійної адаптації молодших офіцерів Сухопутних військ Збройних Сил України.

Методологічною основою дослідження стали: уявлення про стан спокою як особливий вид нервової активності, яка визначає “детальну картину робочої поведінки” [129]; концепція функціональних систем, згідно з якою “всі функціональні системи незалежно від рівня своєї організації і від кількості складових їх компонентів мають принципово одну і ту ж функціональну архітектуру, в якій результат є домінуючим чинником, що стабілізує організацію систем” [179; 180]; ідеї системної організації вищих психічних функцій, їх

мінливості і пластичності (Л. Виготський [194], О. Кокун [66]); концепція єдності свідомості і діяльності (Б. Ломов [71], С. Рубінштейн [187]); уявлення про функціональний стан (М. Боровик [17], А. Єна [37; 38], В. Кальниш [151], О. Кентеш [40], В. Клименко [60], В. Маслюк [128], В. Лебедєв [137], В. Опанасенко [116], В. Пасько [128], В. Шевченко [173; 174], Р. Шпак [176], В. Яцюк [173]); теоретичні підходи до розуміння механізмів адаптації (Н. Агаєв [1], В. Алещенко [3], Р. Баєвський [145], Ф. Березін [198], К. Кузьміна [83], Ф. Меєрсон [35], В. Невмержицький [111], І. Приходько [131; 208]); особливості діяльності в екстремальних умовах (С. Миронець [104], В. Осьодло [121], В. Стасюк [153; 154], Т. Траверсе [121], А. Швець [169; 170], М. Фомич [161; 191]); вивчення фізичної працездатності людини і методів її діагностування (В. Осьодло [119], І. Скрипченко [147], В. Товт [158], М. Хорошуха [164]) та здоров'я людини і вивчення шляхів його збереження (зміцнення) (Г. Апанасенко [7], Ю. Бойчук [39], Ю. Бохонкова [18], Т. Дзюба [49], Л. Карамушка [49], Ю. Сурмяк [156], Л. Кудрик [156]).

На різних етапах роботи та під час вирішення завдань, поставлених у дослідженні, ми використали широкий набір методів:

теоретичні – аналіз наукової літератури з проблеми дослідження, порівняння, узагальнення, класифікацію, систематизацію даних, виокремлення проблемних питань та розроблення шляхів оптимізації психофізіологічних чинників для успішної професійної адаптації молодших офіцерів Сухопутних військ; бібліосемантичний – для аналізу вітчизняного та зарубіжного досвіду у вивченні впливу психофізіологічних чинників на успіх професійної адаптації молодших офіцерів Сухопутних військ;

емпіричні – спостереження, анкетування, бесіду, інтерв'ю, опитування, тестування; метод кардіографії за допомогою програмно-апаратного комплексу у складі багатофункціонального приладу “МПФІ ритмограф-1” – для оцінювання функціонального стану регуляторних систем організму на основі інтегрального підходу до системи кровообігу як індикатора адаптаційної діяльності всього організму; опис особливостей сенсомоторної інтеграції за допомогою простої

і складної сенсомоторних реакцій; багаторівневий особистісний опитувальник “Адаптивність” (БОО-АМ) А. Маклакова та С. Чермяніна для оцінювання адаптаційних можливостей індивіда та особистісного потенціалу соціально-психологічної адаптації; методику діагностування соціально-психологічних установок особистості в мотиваційно-потребнісній сфері О. Потьомкіної для виявлення домінування певних мотивів у діяльності та ціннісної спрямованості особистості; стандартизовану методику виявлення рівня розвитку невербального і загального інтелекту “Прогресивні матриці” Дж. Равена; тест інверсії емоційного відображення (В. Леутін, Є. Миколаєва) для виявлення групи осіб стосовно захворюваності на неврози; опитувальник Я. Стреляу для виявлення психодинамічних характеристик темпераменту; тест “Копінг-поведінка у стресових ситуаціях” (С. Норман, Д. Ендлер, Д. Джеймс, М. Паркер) для виявлення вміння особистості долати емоційний стрес;

статистичні – методи математичної статистики для дослідження психофізіологічних чинників професійної адаптації молодших офіцерів Сухопутних військ Збройних Сил України та оцінювання ефективності тренінгової програми оптимізації адаптивної поведінки молодших офіцерів Сухопутних військ ЗС України (критерій Колмогорова – Смирнова – для визначення нормальності розподілу даних; непараметричний T -критерій Вілкоксона – для оцінювання достовірності різниці в записі кардіоритму в різних умовах (фон 1, емоційне навантаження та фон 2); непараметричний U -критерій Манна – Уїтні – для порівняльного аналізу даних між групами; регресійний аналіз – для виявлення та аналізу зв’язку між однією або кількома незалежними змінними і залежною змінною; коефіцієнт Каппа – Коена – для порівняльного оцінювання ефективності вибраного методу) [103; 105; 139; 184]. Математико-статистичне опрацювання даних та їх графічну презентацію проведено за допомогою стандартизованого пакету програм IBM SPSS Statistics 20.00 та офісних додатків Microsoft Excel.

Експериментальна база дослідження. Емпіричне дослідження проведено протягом 2021–2023 рр. на базі військових частин Збройних Сил України.

На констатувальному етапі дослідження взяли участь 160 молодших офіцерів Сухопутних військ Збройних Сил України (випускники вищих військових навчальних закладів, які проходили військову службу перші три роки після випуску). До формувального та контрольного етапів психологічного експерименту було залучено 58 військовослужбовців. Вибірку сформовано з молодших офіцерів Сухопутних військ Збройних Сил України залежно від показників адаптаційної стійкості до військово-професійної діяльності.

Наукова новизна отриманих результатів полягає в такому:

вперше:

обґрунтовано та розроблено модель професійної адаптації, яка стала методичним підґрунтям для емпіричного встановлення психофізіологічних чинників професійної адаптації молодших офіцерів Сухопутних військ Збройних Сил України;

за характеристиками спектрального аналізу варіабельності серцевого ритму під впливом емоційного навантаження та після його зняття визначено показники, які можуть бути надійними емпіричними індикаторами успішної професійної адаптації (ризик) молодших офіцерів Сухопутних військ Збройних Сил України;

встановлено емпіричні кореляції між характеристиками спектрального аналізу варіабельності серцевого ритму, психофізіологічними (складною сенсомоторною реакцією, темпераментальними особливостями, виразністю інверсії емоційного відображення) та особистісними (рівнем загального інтелекту) характеристиками молодших офіцерів, що належать до груп із різним рівнем адаптації;

уточнено і доповнено теоретичні уявлення про роль регуляторного і вегетативного рівнів у формуванні функціонального стану та психофізіологічні механізми формування адаптаційних реакцій;

набули подальшого розвитку психологічні практики, розроблені на психофізіологічних засадах, спрямовані на підвищення ефективності професійної адаптації до військово-професійної діяльності молодших офіцерів Сухопутних військ Збройних Сил України.

Практичне значення одержаних результатів дослідження полягає в розробленні та впровадженні у практику роботи вищих військових навчальних закладів методичних рекомендацій щодо визначення рівнів професійної адаптації на основі психофізіологічних чинників цього процесу, а також у розробленні методичних рекомендацій щодо оптимізації адаптаційної стійкості для допомоги офіцерам, які мають низький рівень професійної адаптації або схильність до дезадаптації. Визначені результати дослідження можуть бути використані для організації психологічного забезпечення військових частин (підрозділів) Сухопутних військ Збройних Сил України, дають змогу розробити психологічні програми, спрямовані на формування психологічних умов та чинників, що сприяють оптимізації психофізіологічної адаптації особистості, розробити прийоми корекції соціальної дезадаптації.

Результати дисертації **впроваджено** у професійну підготовку офіцерів структур морально-психологічного забезпечення під час навчальних занять із психологічної підготовки з військовослужбовцями військової частини А0222 (акт впровадження № 3396 від 19.02.2024), військової частини А0139 (акт впровадження № 609/2426 від 26.02.2024), військової частини А1937 (акт впровадження № 1102 від 06.03.2024), Національної академії Національної гвардії України (акт впровадження від 16.02.2024), Української військово-медичної академії (акт впровадження від 12.02.2024), Науково-дослідного центру гуманітарних проблем Збройних Сил України (акт впровадження від 11.03.2024).

Особистий внесок здобувача. Розроблені наукові положення та отримані емпіричні дані є самостійним внеском здобувачки у дослідження психофізіологічних чинників професійної адаптації молодших офіцерів Збройних Сил України.

Розробки та ідеї, що належать співавторові, у дисертації не використано.

Апробація результатів дослідження. Основні положення та результати дослідження відображено в доповідях і повідомленнях на наукових і науково-практичних конференціях та семінарах:

міжнародних – “Філософсько-соціологічні та психолого-педагогічні проблеми підготовки військового професіонала у глобалізованому світі” (м. Київ, 2021); “Інноваційні наукові дослідження у галузі педагогіки та психології” (м. Запоріжжя, 2022); “Роль психології та педагогіки в духовному розвитку сучасного суспільства” (м. Рига, Латвійська Республіка, 2022); “Військова психологія у вимірах війни і миру: проблеми, досвід, перспективи” (м. Київ, 2022); “Сучасна війна: гуманітарний аспект” (м. Харків, 2023); “Психологія життєвого простору особистості в сучасних умовах кризи, глобалізації та цифрової трансформації суспільного життя” (м. Одеса, 2023); “Наука XXI століття: розвиток, основні теорії та досягнення” (м. Гельсінкі, Фінляндська Республіка, 2023); “Вектори соціальної, організаційної та економічної психології” (м. Київ, 2023);

всеукраїнських – “Психологічні та педагогічні проблеми професійної освіти та патріотичного виховання персоналу системи МВС України” (м. Вінниця, 2023); “Військова та цивільна медицина – принципи взаємодії” (м. Київ, 2024);

відомчих – “Проблеми та шляхи трансформації системи морально-психологічного забезпечення у Збройних Силах України на період до 2025 року” (м. Київ, 2020); “Система морально-психологічного забезпечення у Збройних Силах України: сучасний стан та перспективи розвитку” (м. Київ, 2021, 2022); “Система морально-психологічного забезпечення у Збройних Силах України: уроки російсько-української війни” (м. Київ, 2022, 2023); “Стійкість особового складу Збройних Сил України: актуальні питання емпіричного виміру та розвитку” (м. Київ, 2023); на засіданнях кафедри морально-психологічного забезпечення діяльності військ (сил) гуманітарного інституту Національного університету оборони України протягом 2021–2023 рр.; на засіданнях кафедри внутрішніх комунікацій інституту стратегічних комунікацій Національного університету оборони України протягом 2023 року.

Публікації. Результати дисертації висвітлено у 21 наукових публікаціях (із них 1 – у співавторстві), серед них: 7 статей – у виданнях, затверджених МОН

України як фахові у галузі психології категорії Б, 14 публікацій – у збірниках тез доповідей на наукових конференціях, семінарах.

Структура та обсяг дисертації. Дисертація складається зі вступу, трьох розділів, загальних висновків, списку використаних джерел (221 найменування, з них 41 – іноземними мовами), 6 додатків на 44 сторінках. Загальний обсяг дисертації – 241 сторінка, із них 146 – основного тексту, текст доповнюють 39 таблиць та 6 рисунків.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ВИВЧЕННЯ ПРОФЕСІЙНОЇ АДАПТАЦІЇ

Перший розділ присвячений огляду наукових літературних джерел із питань професійної адаптації до військово-професійної діяльності (далі – ВПД). Визначаються види адаптації, механізми адаптації до діяльності в особливих умовах, аспекти цього процесу й важливі адаптаційні чинники для забезпечення ВПД.

1.1. Поняття професійної адаптації в сучасному науковому дискурсі

Упродовж життя кожна людина змушена постійно пристосовуватися до мінливих умов середовища, що супроводжується виробленням нових форм поведінки, відповідних умов, що змінилися. Цей процес називається адаптацією. Існує безліч визначень адаптації, відповідних підходів до її вивчення [14].

Поняття “адаптація” до суспільних наук увійшло з біології, де розглядається як механізм біологічного пристосування різних видів тваринного та рослинного світу до мінливих умов довкілля [36].

Термін “адаптація” (від лат. *adaptio* – пристосовую) виник у другій половині XVIII ст. і пов’язаний з іменем німецького фізіолога Ауберга, який застосовував цей термін для характеристики явищ пристосування чутливості органів зору та слуху, що виражається у підвищенні або зниженні чутливості у відповідь на дії адекватного подразника.

Одна з найперших наївно-матеріалістичних спроб пояснити залежність пристосувань тварин та їх видозмін від умов існування належить давньогрецькому філософу Анаксагору з Клазомен (VI ст. до н. е.). У “Гіппократовій збірці” містяться перші медичні погляди про зміну конституції людини під впливом їжі, клімату, води, способу життя [213, с. 19].

Іще один грецький філософ Демокріт пояснював своєрідність будови тіла та органів живих істот наявністю закономірного складу та певного поєднання в них атомів [213]. Він один із перших помітив спадковий характер змін у будові

тіла і, орієнтуючись на фізіологічну основу, дійшов висновку, що саме спосіб життя, діяльність та рух визначають специфіку, різноманіття форм та забарвлення тварин [26, с. 36].

Отже, філософи у визначення поняття «адаптація» вкладають загальні закономірності та зв'язки між наявними обставинами й послідовним становленням особистості. Фактично філософи намагалися дозволити внутрішній зовнішній протиріччя сутності людини та її буття, але не знаходили на той час механізмів вирішення проблем.

Історично пов'язана з виникненням та розвитком різних наук, ця проблема є по суті еволюційною, і перші ідеї її виникнення належать французькому натуралісту Жоржу-Луї Леклерку де Бюффону (XVII ст.), який вважав, що основний механізм пристосування визначається прямим впливом умов середовища на змінюваний відповідним чином організм. Згодом на початку XIX ст. цю ідею ґрунтовно досліджував французький зоолог, засновник організм-центричної теорії еволюції Жан Батіст Ламарк [197]. Науковець намагався пояснити виникнення окремих видів живих істот та їх еволюцію саме адаптивними змінами окремих організмів.

Процес адаптації фізіологи розглядають із різних позицій і з різних поглядів. Так, одні науковці дотримуються думки, що з боку організму адаптація – це суто пасивний процес урівноваження системи “організм – середовище”, утримання істотних змінних лише в межах; на думку інших, організм повинен сам порушувати цю рівновагу, прагнучи активно оптимізувати свої внутрішні змінні [197].

У різний час учені-фізіологи розглядали адаптацію як загальну реакцію організму на зміну навколишнього середовища при провідній ролі якоїсь однієї фізіологічної системи, наприклад нервової (І. Сеченов, І. Павлов), ендокринної (Г. Сельє), статевої (З. Фрейд), генетичної (Ф. Меєрсон), або як специфічну “фізіологічну адаптацію”, що характеризується лише змінами чутливості будь-якого органу.

У свою чергу, Меєрсон визначає генотипну та фенотипну системи, пояснюючи адаптацію як “приспосувальну реакцію організму на підвищені вимоги навколишнього середовища, яка допомагає організму вижити в умовах, раніше несумісних із життям, і набути тих рис та можливостей, які раніше були недоступні” [35]. Адаптація – це “ефективна, економна, адекватна приспосувальна діяльність організму до впливу чинників довкілля”.

Для нашого дослідження важливими є висновки Ганса Сельє, який ототожнював процес адаптації, перебіг якого вважав постійним, з концепцією життя.

Центральним у його вченні про стрес є поняття адаптаційного синдрому – сукупності нейрогуморальних реакцій, що забезпечують мобілізацію психофізіологічних ресурсів організму для адаптації у важких умовах.

Коли йдеться про фізіологічну адаптацію, то її розуміють як сукупність приспосувальних реакцій та морфологічних змін, що дають змогу організму зберегти відносну сталість внутрішнього середовища в умовах, що змінюються. У людини адаптація виступає як властивість організму, що забезпечується автоматизованими, самоналаштованими, саморегулюючими системами – серцево-судинною, дихальною, видільною та ін. [86].

У соціології та психології адаптація асоціюється з процесом та результатом встановлення певних відносин між особистістю та соціальним середовищем. Психологічна адаптація розкривається як пристосування індивіда до умов та завдань на рівні психічних процесів.

Нині більшість авторів дотримуються позиції, що адаптація – це процес “...самозбереження функціонального рівня саморегулюючої системи в адекватних і неадекватних умовах середовища, вибір функціональної стратегії, що забезпечує оптимальне виконання головної кінцевої мети поведінки біосистеми” [86].

Фізіологічна адаптація розуміється як сукупність фізіологічних реакцій, що лежать в основі пристосування організму до нових умов. Адаптація до навантаження залежить від внутрішніх чинників (вік, стан здоров'я, індивідуально-типологічні якості, фізичний розвиток) і від зовнішніх

чинників (умови життя і праці, організація режиму дня, харчування та робочих завдань) [160].

Повноцінна адаптація включає цілий спектр змін, а також вироблення нових особистісних якостей, оскільки це процес активного пристосування особистості, активної зміни, самокорекції відповідно до вимог середовища. Просто пасивного прийняття ціннісних орієнтацій середовища без активної самозміни бути не може, якщо дійсно йдеться про процес адаптації [82].

Рівні адаптації в науковій літературі часто пов'язані з різними уявленнями. Виділяють три функціональних рівні: фізіологічний, психологічний і соціальний. Кожен з них має власні механізми, проте водночас всі вони разом утворюють єдине ціле, яке виражається в понятті «функціональний стан» [77].

Комплексний підхід до проблеми адаптації заснований на дослідженні зміни функціонального стану організму, який є інтегральним показником благополуччя та ефективності організму [172]. Виділяють два основних рівні адаптивних процесів: вегетативний і регуляторний. Перший рівень співвідноситься із змінами, що відбуваються у разі зниження активності симпатичної і парасимпатичної ланок вегетативної нервової системи [5, 204]. Другий рівень адаптивних реакцій безпосередньо пов'язаний із вищими психічними функціями [99, 127, 167, 189] й опосередковується мотивацією людини, яка і визначатиме напрям адаптації [87, 124, 136, 188].

Деякі автори розглядають поняття “психофізіологічний стан” як цілісну реакцію людини на зовнішні та внутрішні впливи. Кожний такий стан спрямовано на досягнення певного результату. Відповідно до цього психофізіологічний стан – це не реакція однієї із систем організму, а особистості в цілому. Психофізіологічний стан включає два підрівні: фізіологічний та психологічний, причому останній має функції управління і регулювання. При такому підході виділяють три рівні реагування: фізіологічний, психологічний і поведінковий [33, 126, 188].

Багато хто з науковців розглядають адаптацію як властивість особистості, що забезпечує ефективне перебування в середовищі, насиченому змінами.

У цьому випадку суть адаптивних реакцій полягає у підтримці гомеостазу. Адаптивні реакції регулюються і встановлюються на рівні тимчасової координації функцій, і згодом виникають обмінні, енергетичні та структурні зміни, формується структурний слід, що характеризує виникнення довгострокової адаптації [35, с. 106].

Отже, згідно із цією позицією адаптація безпосередньо пов'язана з функціональним станом як психофізіологічним, вегетативним рівнем, так і з психічним станом, пов'язаним із регуляторним рівнем [52].

З погляду М. Левітова, психічний стан – це самостійний прояв людської психіки, що тимчасово виражається переважно в емоційно забарвлених емоціях.

На нашу думку, найбільш вдалим і повним є визначення поняття “психічний стан”, що дає В. Мясіщев, який вважає, що “психічний стан є загальним функціональним рівнем психічної діяльності, на тлі якого розвиваються усі психічні процеси. Власне структура психічного стану включає модальність переживання, особливості психічної діяльності, специфіку особистості, а також психофізіологічний стан” [52].

Емоційні стани мають інтегруючу та пристосувальну роль і регулюють активність суб'єкта через відображення значущості зовнішніх і внутрішніх ситуацій для його життєдіяльності [115]. Емоції мають як організуючу, так і за наявності умов, що сприймаються особистістю як надмірні, дезорганізуючу функцію [6, 153, 178, 203].

Існує науковий погляд, що функціональний стан людини необхідно розглядати як інтегральний комплекс наявних характеристик тих функцій і якостей людини, які пов'язані з ефективністю виконання тієї чи іншої діяльності [66].

Автори підкреслюють, що у людини суб'єктивна сторона функціонального стану є провідною, оскільки в ході адаптаційних перебудов суб'єктивні зрушення випереджають об'єктивні [211]. Це зумовлено тим, що регуляторні механізми починають діяти раніше, ніж керовані ними системи [27, 165]. Проте в цьому випадку саме особливості особистості визначають якість функціонального стану.

Отже, у надзвичайних умовах саме особистісні особливості людини виступають на перший план під час оцінювання результативної складової адаптивного процесу – поведінки людини [159].

Це у свою чергу дає змогу у процесі адаптації виокремити такі її складові, пов'язані з напруженням регуляторних механізмів: рівень фізіологічної адаптації, рівень напруження і рівень перенапруження або зриву процесу адаптації [112, 177].

З огляду на позицію науковців, що адаптація – це певний процес, виокремлюють термінову адаптацію як початковий період процесу пристосування і довготривалу адаптацію як результат процесу пристосування. Існує деяка суперечність у літературі щодо якостей цих видів адаптації. Так, термінова адаптація відбувається на межі “фізіологічних можливостей організму за умови майже повної мобілізації функціонального резерву і далеко не повною мірою забезпечує необхідний адаптаційний ефект” [35].

Адаптація – динамічний процес, що зумовлює активність з боку особистості та супроводжується певними зрушеннями в її структурі. З огляду на це позитивний досвід адаптації, набутий людиною на різних вікових етапах, робить її більш підготовленою до вирішення особистісних проблем у змінюваному соціумі [50].

У процесі адаптації розрізняють неспецифічні і специфічні реакції [214]. Неспецифічні реакції зумовлені механізмами пристосування, пов'язаними із загальним адаптаційним синдромом Сельє, тоді як специфічні – зумовлені особливістю конкретного середовища, у якому відбувається адаптація.

У контексті уявлення про функціональний стан використовують термін «оптимальний функціональний стан» [188]. Діяльність при оптимальному стані пов'язана з більш швидким переходом від стану спокою до максимуму працездатності, а після її припинення відбувається більш швидке повернення до вихідного рівня. З огляду на це можна говорити про те, що оптимальний стан діючої системи має найбільшу рухливість, під якою розуміється

швидкість, з якою та чи інша функція переходить від спокою до максимуму і у зворотному напрямі [43].

Оптимальний стан описується тоді, коли поєднуються дві ознаки оптимуму – максимум функції і велика витривалість. Отже, оптимальний стан характеризується і найбільшою синхронністю функціональних блоків, що беруть участь в роботі тієї чи іншої функції. Таким чином, ознаки оптимального стану характеризують максимум різних сторін продуктивності праці – екстремум працездатності, тривалість роботи, стабільність, стійкість, адекватність реагування, рухливість і узгодженість у діях функціональних блоків, які здійснюють цю роботу. Саме тому працездатність при оптимальних умовах праці виявляється найбільшою [171].

Так, В. Лебедев пропонує власну схему і відповідну термінологію для різних рівнів адаптаційного процесу. З його погляду, головною проблемою в особливих умовах є адаптація. Психічна преадаптація в особливих умовах, дезадаптація і реадаптація до звичайних умов життя підпорядковуються закономірному чергуванню етапів, наведених на рис. 1.1.

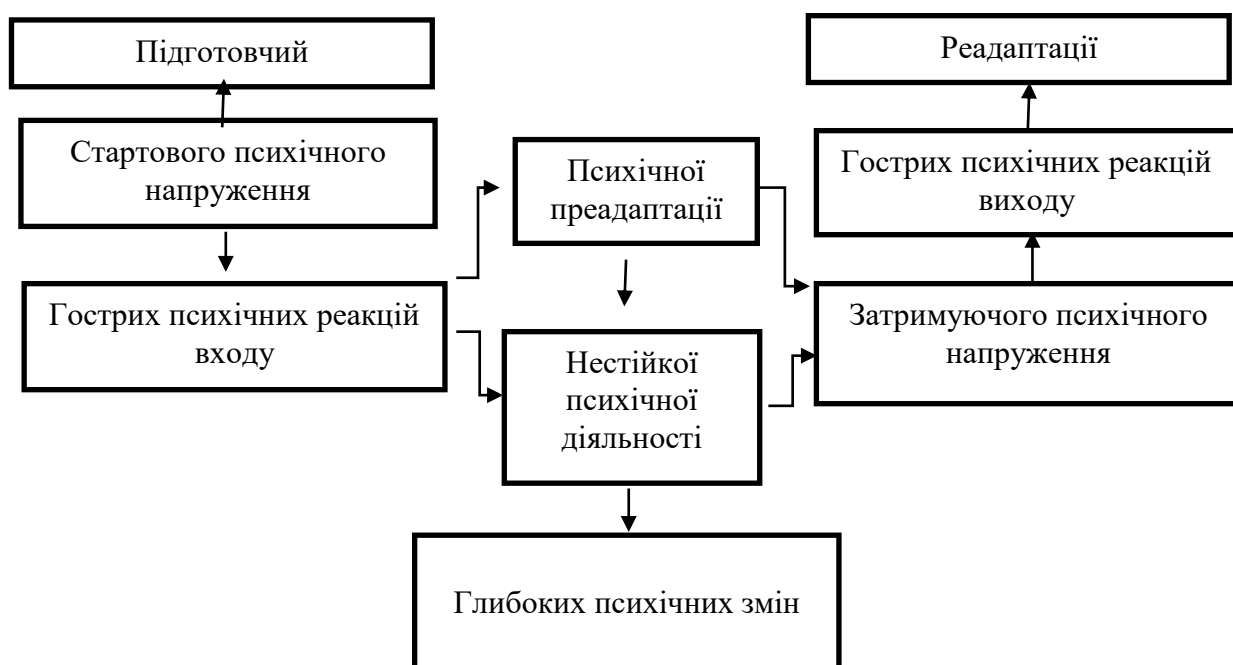


Рисунок 1.1 – Етапи психічної адаптації і дезадаптації

Етап гострих психічних реакцій у ході адаптивного процесу змінюється етапом психічної преадаптації, критеріями якої є стійка система взаємин

в ізольованій групі. Однією з особливостей етапу психічної преадаптації є формування нових функціональних систем у центральній нервовій системі, що дають змогу адекватно відображати реальну дійсність в особливих умовах життя. Іншою особливістю цього етапу є актуалізація необхідних потреб і вироблення захисних механізмів, що забезпечують реакції на вплив психогенних чинників.

В основу етапів преадаптації і реадаптації покладено ті самі психофізіологічні механізми – відновлення процесів відображення, системи відносин і координації рухів, адекватних для звичайних умов життя. Доведено, чим довший термін перебування в змінених умовах, тим важче і довше відбувається реадаптація до звичайних умов життя. Кожен з етапів, незважаючи на мотиваційну зумовленість, підпорядкований загальній “стратегічній” меті конкретної діяльності.

На основі аналізу етапів психічної преадаптації, реадаптації і дезадаптації під впливом психогенних чинників встановлено, що незалежно від того, чи має людина пройти випробування нервово-психічної стійкості в екстремальних умовах, – у всіх випадках чітко виділяється “підготовчий етап”. На цьому етапі людина збирає відомості, що допомагають скласти уявлення про особливі умови, усвідомлює завдання, які їй доведеться вирішувати, опановує професійні навички, вивчає рольові функції, встановлює систему відносин з іншими учасниками групи [137].

Про успішну адаптацію можна говорити тоді, коли людина обирає і застосовує активну просоціальну стратегію поведінки, оскільки тільки в цьому разі відбувається накопичення індивідуального досвіду адаптації до постійно змінюваних умов професійної діяльності [117, 134].

Водночас при недостатніх фізіологічних можливостях організму і високій інтенсивності впливаючого чинника може виникнути стан незавершеної адаптації, при якому на тлі постійної активації правопівкульних механізмів, залучених до створення нових програм взаємодії організму із середовищем, розвиваються невротичні зміни.

Одним із важливих компонентів процесу адаптації є інтелект [28, 41, 206]. Інтелект (від лат. *intellectus* – розуміння, пізнання) у сучасному розумінні – здатність до адаптації шляхом пізнання середовища, у якому людина адаптується. Згідно з уявленнями Ж. Піаже інтелект – це вищий спосіб врівноваження суб'єкта із середовищем, відмінною рисою якого є універсальність [183, 207].

Проблема адаптації широко розглядалася і у військовій педагогіці. Учені дослідили різні сторони цього процесу: взаємовідносини офіцерів, військово-професійну спрямованість, мотиваційну готовність, професійне становлення, формування важливих професійних якостей.

О. Кокун наголошує, що загальне розуміння адаптації за своєю суттю є психофізіологічним і розглядає адаптацію як процес, зумовлений зміною психофізіологічного стану людини під впливом неадаптаційних чинників, що потребує одночасної та узгодженої взаємодії функціональних підсистем на всіх рівнях цілісної системи з метою ефективного забезпечення діяльності в нових умовах [66, 123].

Як зазначає В. Осьодло, професійна діяльність офіцера – це цілеспрямована активність, процес реалізації ним конкретних функцій та посадових обов'язків. Військово-професійна діяльність виробляє в офіцера навички та вміння жити у колективі, підпорядковувати особисті інтереси та бажання суспільним [119].

З огляду на визначення професійної адаптації та аналізу особливостей професійної діяльності офіцерів Збройних Сил України (далі – ЗС України) ми дослідили структурні компоненти професійної адаптації молодших офіцерів Сухопутних військ Збройних Сил України (далі – молодші офіцери) [52].

Когнітивний компонент адаптації відображає рівень теоретичних знань, що забезпечують ефективне виконання молодшими офіцерами своїх обов'язків відповідно до займаної посади. Молодший офіцер повинен усвідомити специфіку військової служби у конкретному підрозділі, чітко розуміти цілі та завдання цього підрозділу в системі ЗС України. Виконання нових військово-професійних обов'язків пов'язане з необхідністю приділяти увагу самоосвіті та розширяти свій кругозір. Молодший офіцер повинен опанувати основи педагогіки та психології,

а також вимоги керівних документів, що допоможе йому ухвалювати правильні рішення і сприятиме ефективному навчанню та вихованню підлеглих.

Практичний компонент полягає в удосконаленні молодшим офіцером військово-професійних навичок та вмінь. У процесі професійної адаптації та становлення на первинній посаді молодшому офіцеру на основі теоретичних знань про конструкцію та правила експлуатації озброєння, військової та спеціальної техніки, отриманих у процесі навчання у вищому військовому навчальному закладі (далі – ВВНЗ), необхідно набути стійких практичних навичок та вмінь щодо її експлуатації. Навчитися на високому методичному рівні проводити заняття з удосконалення військово-професійної підготовки особового складу. Правильно організовувати заходи морально-психологічного забезпечення – одне з пріоритетних завдань для випускника навчального закладу в процесі професійної адаптації. Молодшому офіцеру також необхідно набути навичок планування своєї діяльності, уміти аналізувати поставлені завдання, навчитися самостійно та оперативно приймати рішення для швидкого їх виконання.

Психофізіологічний компонент професійної адаптації полягає у пристосуванні до нових фізичних і психологічних навантажень, зумовлених прибуттям офіцера до нового місця військової служби та освоєнням первинної офіцерської посади. Після закінчення ВВНЗ випускники розподіляються для подальшого проходження служби у різні регіони нашої країни зі своїми особливостями, не завжди звичними, сприятливими і комфортними для проживання. Отже, адаптація до нового місця проходження військової служби потребує від молодших офіцерів доброї фізичної та психічної підготовки. Звикання до нових психофізіологічних навантажень зумовлено також необхідністю дотримання розпорядку дня, який істотно відрізняється від звичного курсантського і передбачає інший режим харчування, відпочинку, виконання нових посадових обов'язків та спеціальних завдань, несення служби в нових видах нарядів.

Соціально-психологічний компонент полягає у прийнятті молодшим офіцером нового соціального статусу та включення його до системи

взаємовідносин усередині військового колективу. У період становлення на первинній посаді молодий офіцер ознайомлюється з традиціями офіцерського складу, звикає до вимог і стилю керівництва нових командирів та начальників, у незнайомому колективі починає поступово вибудовувати відносини в офіцерському колі та з підлеглими.

Соціально-побутовий компонент визначає засвоєння та звикання до особливостей соціально-побутових умов місця проходження служби, вирішення проблем, пов'язаних з облаштуванням житла, працевлаштуванням дружини та влаштуванням дітей до школи чи дитсадка, а також питань, пов'язаних із проведенням вільного часу. Молодшому офіцеру необхідно зрозуміти специфіку виплати грошового забезпечення та виплат стимулюючого характеру (надбавки, премії), а також навчитися правильно й раціонально їх використовувати для задоволення своїх повсякденних потреб.

Отже, в результаті аналізу наукових джерел у галузі філософії, фізіології та психології можна визначити, що під адаптацією розуміється складний, багатосторонній і динамічний процес набуття особою нових форм поведінки та опанування діяльності. Його зміст характеризується декількома чинниками: фізіологічним, психологічним та соціальним в їх діалектичному взаємозв'язку [52].

З метою конкретизації обраної проблематики нами розглянуто особливості професійної адаптації військовослужбовців. Професійна адаптація молодшого офіцера – це складний процес, у ході якого відбувається засвоєння норм, цінностей, правил поведінки, офіцерських традицій, специфіки професії офіцера, умінь та навичок військовослужбовця. Визначені компоненти дають змогу виокремити критерії, за допомогою яких можна оцінювати результати адаптаційного процесу [52].

У подальших розвідках варто акцентувати увагу на розробленні авторської моделі професійної адаптації з урахуванням специфіки ВПД молодших офіцерів.

1.2. Психофізіологічні особливості адаптивної поведінки у професійній діяльності

Багато науковців як критерій ефективності професійної адаптації спеціалістів розглядають стан їхнього здоров'я та працездатність [13, 69, 176]. Проте і працездатність, і здоров'я в підсумку визначаються адаптаційними резервами організму людини, що у свою чергу залежать від напруження фізіологічних систем, сили впливу чинника та тривалості впливу [69, 174].

У попередніх дослідженнях, нами зазначено, що для людини в процесі професійної адаптації особливо значущим виявляється суб'єктивний рівень, пов'язаний із регуляторними процесами. Проте саме суб'єктивний рівень і визначає ті індивідуальні особливості реагування, які пов'язані з оцінюванням змін, що відбуваються. Те, що для однієї людини може виглядати цілком природним, для іншої виявиться надмірним.

Так, В. Небиліцин запропонував поділяти екстремальні чинники на зовнішні та внутрішні [143]. Відповідно, зовнішні чинники науковець характеризує за певним видом впливу (змістовними, специфічними особливостями, тривалістю та інтенсивністю); об'єктивними труднощами виконання певної діяльності або досягнення мети; обмеженням часу досягнення мети; дефіцитом інформації та невизначеністю можливих результатів; фізичними, мікрокліматичними, гігієнічними та іншими екологічними чинниками, що перешкоджають діяльності.

Наведені об'єктивні чинники учений визначає як "стресори", тобто первинні джерела напруження або перенавантаження. Однак їхній вплив опосередковується так званими "внутрішніми" чинниками, до яких належать: суб'єктивна значущість впливу; особливості попереднього досвіду діяльності в аналогічних умовах; рівень розвитку неспецифічної (індивідуальної) і специфічної адаптації (здоров'я, витривалості, тренуваності і ступеня розвитку навичок і умінь діяти в певних умовах); індивідуальні особливості людини (індивідуальна витривалість і діапазон функціональних можливостей окремих систем її організму); ступінь готовності до діяльності, мотиви і ступінь прагнення до досягнення мети (вольові якості особистості).

З огляду на цю класифікацію можна визначити досить повний перелік індивідуальних характеристик суб'єкта, які опосередковують вплив об'єктивних стресових чинників, стан напруження (навантаження) та особливості прояву стану адаптації.

Одна з дефініцій “екстремальна ситуація” подається як ситуація, що “потребує мобілізації адаптивних здібностей людини, недостатній розвиток яких може призвести до посттравматичного стресу, адаптаційного розладу або до неадаптивних, деструктивних форм кризового реагування (алкоголізм, суїцид, наркоманія тощо)” [166]. Ф. Василюк визначає критичну ситуацію як ситуацію неможливості, у якій суб'єкт зіштовхується з відсутністю можливостей реалізації внутрішніх потреб (мотивів, прагнень, цінностей тощо) і яка фіксується за допомогою таких понять, як “стрес”, “фрустрація”, “криза” [157, 185].

На підставі суб'єктивних відчуттів обстежуваних, даних об'єктивного медичного обстеження і спостереження Т. Нємчин визначає три основні рівні нервово-психічного напруження, пов'язані з процесом адаптації до діяльності в особливих умовах залежно від інтенсивності його вираження: слабкий; помірний, що відповідає “напруженню”; надмірний, що відповідає “напруженості” [112].

Стан напруження справляє позитивний, мобілізуючий ефект на діяльність людини в певний момент. Стан напруженості характеризується зниженням стійкості психічних і рухових функцій аж до дезінтеграції діяльності.

Перший рівень нервово-психічного напруження характеризується такими чинниками, як мобілізація психічної діяльності, підвищення активності соматичного функціонування, почуття загального підйому морально-психічних, душевних і фізичних сил. Отже, за умови слабо вираженого нервово-психічного напруження не тільки виразно проявляються мотивація до досягнення мети, прагнення до енергійних дій, а й суб'єктивне відчуття задоволення від самої діяльності. У людини, яка працює в таких умовах, не виникає розбіжностей між ставленням до бажаної мети і ставленням до складної діяльності, тому ефективність і продуктивність її діяльності виявляються високими.

З погляду Т. Немчина, помірний рівень адаптації становить таку форму психічного стану індивіда, що дає змогу в повному обсязі реалізувати здібності людини для досягнення мети, виконання тієї чи іншої діяльності тощо.

Під час розгляду структурно-функціональних особливостей надмірно вираженого нервово-психічного напруження встановлено, що цьому стану притаманні дезорганізація психічної діяльності, істотні відхилення в психомоториці, істотні негативні зрушення нейродинамічних властивостей і яскравий прояв відчуття загального фізичного і психічного дискомфорту.

Спершу з'являються скарги на соматичні розлади. Проте психічні порушення, ніби залишаються на другому плані, сприймаються як вторинне явище маскуються під соматичні скарги, серед яких найпоширенішими є скарги на порушення з боку серцево-судинної системи, органів дихання і видільної системи, але чітко зазначаються скарги на порушення в психомоториці та зниження здатності до продуктивної розумової діяльності.

Почуття фізичного дискомфорту супроводжується загальним негативним емоційним станом, погіршенням настрою, виникненням відчуття тривоги, занепокоєння, гострим очікуванням повної поразки та іншими деструктивними наслідками впливу неприємної ситуації на психіку людини.

Незважаючи на те, що обстежувані, які зазнали впливу перенапруження, суб'єктивно відчували прояви соматичних порушень, об'єктивно найбільш виражені відхилення у них спостерігались саме в психічній діяльності. До таких порушень належать, зокрема, погіршення уваги, розумової працездатності, настрою, емоційної стійкості, порушення координації рухів, зниження швидкості кмітливості, зневіра у спроможність власними силами подолати труднощі. Відповідно, було виявлено такі виразні ознаки порушень у психічній сфері, як значне зниження обсягу уваги, її стійкості і здатності до концентрації та переключення; істотне зниження продуктивності короткочасної пам'яті і здатності до тривалого вербального збереження; яскраво виражені негативні зрушення спроможності до вирішення логічних завдань; порушення координації діяльності [112].

Науковці П. Наєнко та С. Миронець розглядають два види напруженості, спираючись на такі ознаки, як характер порушень у діяльності та стійкість цих порушень. За першою ознакою розрізняють гальмівну, імпульсивну і генералізовану форми напруженості [104, 177].

Гальмівна форма напруженості характеризується уповільненим виконанням розумових операцій, погіршується здатність перемикає уваги, утруднюється формування нових і зміна старих навичок, погіршується здатність виконувати звичні дії в нових умовах тощо.

Імпульсивна форма напруженості виражається переважно у збільшенні кількості помилкових дій в умовах збереження або навіть збільшення темпу діяльності. Спостерігаються схильність до малоосмислених імпульсивних дій, помилки в диференціації отриманих сигналів, забування інструкцій (навіть найпростіших), невинуватий поспіх, метушливість тощо. Такі прояви особливо характерні для осіб з недостатньо сформованими професійними навичками.

Генералізована форма напруженості характеризується сильним збудженням, різким погіршенням виконання, руховою дискоординацією, одночасним зниженням темпу роботи і збільшенням кількості помилок, що призводить до повного зриву роботи. В осіб, схильних до такої форми напруженості, нерідко з'являється почуття байдужості, приреченості, розвивається депресія.

Відповідно до сили і стійкості порушення науковці виділяють такі види напруженості: незначна, швидко минає; тривала, помітно позначається на процесі діяльності; тривала, різко виражена, практично не минає, незважаючи на профілактичні заходи.

Н. Наєнко виокремлює в досліджуваних осіб два компоненти мотиву: процесуальний і самоствердження [177].

Процесуальний мотив стосується прояву функціональних можливостей людини і лежить в основі самого процесу діяльності. Потреба в діяльності як такої, у функціональному навантаженні має значну спонукальну силу і виражається в активному ставленні людини до самого завдання, її прагненні випробувати і виявити свої здібності. У подібних ситуаціях людина отримує

задоволення від зусилля як такого, від подолання труднощів, тому може займатися будь-якою складною діяльністю заради неї самої.

При цьому сам процес діяльності ніби безперервно спонукає людину. Це відбувається за рахунок підтримки орієнтовно-дослідницької діяльності щодо завдання: саме виконання останньої є складним, по суті невичерпним комплексом властивостей і відносин, розкриття яких дедалі більше і більше стимулює людину продовжувати процес діяльності. Таким чином, діяльність стає потребою, яка виражається в зацікавленості людини в досягненні результату, в безпосередньому захопленні самим процесом [177].

До мотиву самоствердження зараховують такі характеристики мотивації людини, як прагнення актуалізувати свої потенційні можливості, потреба в хорошій репутації або в престижі, становищі, визнанні іншими, потреба в стійкій, обґрунтованій, як правило, високій самооцінці самого себе, у самоповазі та повазі інших.

На підставі досліджень виділяють два види психічної напруженості: операційний та емоційний. Стан операційної напруженості виник як результат відносно нейтрального підходу досліджуваного до процесу діяльності і характеризувався домінуванням процесуального мотиву. На відміну від нього стан емоційної напруженості відзначався інтенсивним емоційним переживанням у ході діяльності, оціночним, емоційним ставленням людини до умов її перебігу. У зв'язку з тим, що психічна напруженість виникає в умовах відображення складної і тому значущої ситуації, ставлення людини до виконання поставленого завдання не є індиферентним в обох випадках, а завжди емоційно насичене, проте питома вага емоційного компонента в обох видах напруженості неоднакова [177].

Кожен із цих двох видів напруженості особливим чином пов'язаний з метою діяльності, що зумовило психологічну специфіку станів. Так, при операційній напруженості мета і мотив діяльності або збігалися, або мали деякі відмінності. Іншими словами, у цьому випадку відбувається найбільше зближення об'єктивного змісту діяльності з її суб'єктивним змістом. Цей

феномен поглиблення діяльності, безпосереднього інтересу людини до самого результату описується в психологічній літературі як одна з важливих умов успішного виконання діяльності. Психічні стани, що виникають у таких випадках, характеризуються оптимальним впливом на виконання діяльності, стабільністю функціональних можливостей людини. Отже, відмінною особливістю психологічної операційної напруженості є поєднання мотиву і мети діяльності. Таке поєднання не спостерігається при емоційній напруженості [177].

Емоційна напруженість характеризується розбіжністю між метою і мотивом діяльності, що породжує відмінності між об'єктивним значенням діяльності та її особистісним змістом досліджуваного. Загалом можна сказати, що узгодження між мотивом і метою супроводжується емоційним комфортом, тоді як розбіжність між ними призводить до порушення комфорту, розвитку глибокого й інтенсивного емоційного переживання, яке спостерігається у стані емоційної напруженості.

Т. Немчин наголошував, що емпіричними характеристиками нервово-психічного перенапруження є переживання людиною стану фізичного і психічного дискомфорту, а також зниження ефективності діяльності людини в напружених (складних) умовах [112].

Результати проведених науковцем досліджень засвідчили, що в умовах впливу екстремальної ситуації на діяльність функціональних підсистем організму людини виникають зрушення, які виходять за межі оптимального функціонування адаптаційної системи та супроводжуються виникненням почуття дискомфорту. В основі розвитку надмірного нервово-психічного напруження лежать відхилення, що характеризуються або надмірно великими відмінностями програмованого і реального результатів діяльності, або ж якісними зрушеннями в роботі системи, які зумовлюють неадекватний характер відображуваної діяльності її окремих ланок.

Так, Т. Немчин порівняв результати дослідження 300 студентів вищих навчальних закладів перед складанням іспиту і 200 хворих на невроз. На підставі отриманих даних науковець виділив три групи студентів: до першої

групи зарахували тих, у кого спостерігалось нервово-психічне напруження середнього рівня (48%), до другої групи увійшли досліджувані з надмірним напруженням (23%), до третьої групи – учасники, які залишались абсолютно спокійними (30%). Після завершення сесії і в міжсесійний період рівень нервово-психічного напруження знижувався у всіх групах студентів. В осіб з помірним нервово-психічним напруженням порівняно з особами зі слабким нервово-психічним напруженням було зафіксовано зрушення у функціонуванні соматичної системи, які, проте, маскувалися зростанням та активізацією психічної діяльності (пізнавальних процесів та емоційної сфери) [112].

В осіб з надмірним нервово-психічним напруженням інтенсивність відхилень у психічній діяльності була такою великою, що маскувалася й затьмарювала порушення соматичної системи. Після поділу студентів на підгрупи відповідно до статі було встановлено, що в жіночій підгрупі при надмірному нервово-психічному напруженні найбільш вираженими виявилися такі показники, як порушення уваги, зниження розумової працездатності, швидкості кмітливості; ця група характеризувалася загальним низьким оцінюванням психічного стану в цілому.

Серед показників другої, менш вираженої групи, були такі: порушення сну, погіршення настрою, зниження завадостійкості, порушення психомоторики. Наявність у цій групі таких порушень, як безсоння, розлади настрою, підвищена чутливість, вказує на більш глибокий рівень порушення при надмірному нервово-психічному напруженні порівняно з вегетативними і психічними відхиленнями при помірному нервово-психічному напруженні. Встановлено, що жінки більш схильні до прояву нервово-психічного напруження, ніж чоловіки.

Дослідження, проведені Т. Немчиним, продемонстрували поліморфізм симптоматології цього стану [112]. Відтак при помірному нервово-психічному напруженні відбувається мобілізація психічної діяльності, підвищення активності соматичного функціонування, спостерігається загальне зростання морально-психічних, душевних і фізичних сил. Підвищення емоційного настрою супроводжується прагненням до енергійних дій, активною позицією до подолання

труднощів і досягнення результатів, що забезпечує високу ефективність і продуктивність діяльності. Зростає ефективність основних властивостей уваги, збільшується здатність до концентрації на поставленому завданні, знижується відволікання, підвищується ефективність когнітивної діяльності в цілому.

Згідно з науковими поглядами хвороба є формою пристосування організму до умов існування [186]. Якісна своєрідність патології полягає в тому, що організму доводиться пожертвувати однією або декількома функціями для збереження більш життєво необхідних, без яких існування в умовах, що склалися, виявляється неможливим. Виникнення хвороби є виходом організму за межі адаптаційних “лімітів”, вироблених у процесі тривалої еволюції для найбільш високого рівня інтеграції. При цьому можливі: збереження високого рівня інтеграції при одночасній втраті будь-яких функцій, зазвичай менш важливих для збереження життєдіяльності організму; порушення властивого організму високого рівня інтеграції, перехід на більш низький рівень інтеграції функцій; поєднання першого і другого варіантів. Межі адаптації в умовах високого рівня інтеграції для окремих функціональних систем різняться і можуть бути охарактеризовані фізіологічними і психологічними параметрами.

Певні умови можуть сприяти звуженню або розширенню кордонів адаптивної психофізіологічної норми. У людини особливо важливого значення набувають соціально-психологічні чинники, зокрема характер мотивації [27].

Якщо при відсутності напруження лише третина досліджуваних справляється зі складним завданням, то при помірному напруженні складний варіант завдання вирішують більш як половина учасників. Зміна динамічних характеристик нервової системи свідчить про підвищення рівня активування нервової системи. Т. Немчин зазначає: “Таким чином, помірне... нервово-психічне напруження характеризується... підвищенням якості та ефективності психічної діяльності і становить таку форму психічного стану індивіда, за якої якнайповніше розкриваються здібності людини до досягнення мети, виконання тієї чи іншої роботи” [112, 119].

При надмірному напруженні виникає надмірна активація, яка призводить до зниження показників ефективності психічної діяльності. Т. Немчин робить висновок про те, що в умовах впливу екстремальної ситуації в індивіда активізуються два основні блоки адаптаційної системи: інформаційний та енергетичний [112]. До першого блоку входять комплекси морфофункціональних утворень сенсорно-перцептивної сфери, прецентральної кори і палеокортекс, які відповідають за аналітико-синтезуючу діяльність і загальну регуляцію адаптаційного процесу. Другий блок включає морфофункціональні утворення вертикального контуру регулювання: ретикулярну формацію, гіпоталамус і центральні відділи вегетативної нервової системи, а також експресивно-моторну підсистему. Головна роль в організації процесу адаптації належить інформаційному блоку. Ефективність і надійність діяльності при нервово-психічному напруженні визначаються не якимось одним чинником, а їх співвідношенням, що має індивідуальний характер у кожному окремому випадку.

На думку Т. Немчина, до процесу формування феноменологічної картини нервово-психічного напруження залучаються практично всі ланки адаптаційної системи організму, функціональна активність яких залежить від специфіки зовнішніх (ситуативних) і внутрішніх (індивідуальних) характеристик людини. Симптоматологія нервово-психічного напруження визначається як вихідним рівнем, так і особливостями включення і діяльності перцептивно-гностичної, психомоторної, соматичної підсистем. Якщо соматичні розлади становлять соматовегетативну симптоматику, нейродинамічні особливості зумовлюють тип нервових процесів – силу, врівноваженість, пороги виникнення, інтенсивні й тимчасові характеристики синдрому напруження, то вищі психічні функції формують різноманіття суб'єктивних проявів напруження... Експериментальні дані свідчать, що при надмірному нервово-психічному напруженні продуктивність перцептивно-гностичної діяльності виявляється вкрай далекою від оптимуму, оскільки під впливом недостатньо (для даної конкретної ситуації) високорозвинених якостей індивіда відбувається не цілком адекватне оцінювання

ситуації, що найчастіше проявляється в зменшенні своїх можливостей і перебільшенні вимог до ситуації, що склалася. У цьому випадку оцінювання ситуації і, найголовніше, наступних подій здійснюється в контексті “негативного емоційного передбачення” або негативного випередження відображення [112, 130].

Нейродинамічні розлади при надмірному напруженні відображають зміни у співвідношенні основних нервових процесів – збудження і гальмування. При помірному напруженні спостерігаються істотні розлади з боку активації процесу збудження, а при надмірному напруженні виникає застійний характер збуджувального процесу або відбувається значне ослаблення збудження, в узгодженій системі енергорегуляції розвиваються ознаки дезорганізації її діяльності, підвищується активність симпатичного відділу вегетативної нервової системи. Тобто в тих випадках, коли адаптаційна система організму індивіда працює при порушенні енерго-інформаційних характеристик в особливих умовах протягом тривалого часу, може сформуватися перенапруження, слідом за яким настає виснаження енергоресурсів організму, розвивається декомпенсація і в кінцевому підсумку – спочатку емоційно нестабільний розлад особистості, розлад особистості, а потім і серйозна патологія.

Як зазначалося вище, у разі розвитку перенапруження порушується працездатність людини. Під працездатністю розуміють рівень кількісного і якісного виконання роботи при максимальному розумовому напруженні. У більш вузькому сенсі під працездатністю, особливо розумовою, розуміють здатність нервової системи витримувати тривалі максимальні навантаження. З такого погляду розумову працездатність найкраще інтерпретувати в термінах, що характеризують вищу нервову діяльність, оскільки її основні властивості і закономірності визначають динаміку формування та функціонування систем зв'язків і є фізіологічним механізмом розумової діяльності [74, 83].

У людей з надмірним навантаженням виявляється “мерехтливий” характер уваги [205]. Встановлено, що у льотчиків виникають короточасні стани

“неприйняття оточуючого”, “втрати відчуття безперервності своїх дій” [9]. Учені помічали подібні явища в різних психічних процесах: сенсомоторних реакціях, сприйнятті, мисленні. Ці дослідження свідчать про те, що безперервна цілеспрямована діяльність “переривається” короткочасними паузами і помилками. Затримки і помилки, очевидно, визначаються не психологічними, а фізіологічними чинниками.

Таким чином, аналіз динаміки психологічних особливостей особистості в процесі адаптації до особливих умов діяльності і впливу психогенних чинників вітальної загрози свідчить про те, що зміна структури психологічних характеристик загалом є негативною. При цьому чим більшою є тривалість психоемоційних навантажень і більш інтенсивним вплив психогенних чинників реальної загрози для життя і здоров'я, тим гіршими є наслідки для психічного стану молодших офіцерів.

За даними провідних вітчизняних дослідників М. Корольчука та В. Крайнюк, до об'єктивних обставин належать насамперед такі характеристики екстремальної обстановки, як гострота і сила прояву психотравмуючих чинників, раптовість і тривалість їх дії [79].

Із зростанням інтенсивності прояву психотравмуючих чинників екстремальних ситуацій зростає вірогідність виникнення різноманітних психогенних розладів безпосередньо в момент впливу екстремальних ситуацій і в післястресовий період. До суб'єктивних обставин, що впливають на характер поведінки людини і зумовлюють вірогідність виникнення психогенних розладів, належать індивідуально-психологічні особливості самої людини та її особистості. Можна констатувати, що в сучасних умовах у переважній більшості молодших офіцерів рівень задовільної адаптованості до впливу чинників реальної вітальної загрози не досягається, а ефективність їхньої діяльності в таких умовах визначається рівнем психічних і фізіологічних резервів організму.

Отже, “ціною” ефективності ВПД в особливих умовах є виснаження функціональних резервів організму, а також значна астенизація і психопатизація

особистості. Можна припустити, що в подібних умовах рано чи пізно має відбутися зрив адаптації [46, 163, 219].

Наразі визначальним для психологічного, психофізіологічного та медичного забезпечення професійної діяльності молодших офіцерів в екстремальних (особливих) умовах є здійснення профілактичних заходів, спрямованих на виявлення загальних закономірностей професійної діяльності в умовах реальної загрози для життя та здоров'я.

1.3. Особливості професійної адаптації молодших офіцерів

Адаптивні можливості людини започатковуються в дитинстві, у процесі формування її особистості, набуття досвіду взаємодії з різними людьми та колективами, і посилюються з досвідом успішної і неуспішної поведінки в незвичних обставинах [30].

Працівники багатьох професій виконують роботу в особливих умовах. Серед них космонавти, льотчики, військовослужбовці, працівники служб з надзвичайних ситуацій, спортсмени, які беруть участь в змаганнях найвищого рівня. Особливі умови роботи потребують максимальної віддачі на межі людських можливостей [152].

Науковці виокремлюють три типи адаптивних реакцій, що дають змогу визначити стратегію поведінки організму в особливих умовах [71]. Перший тип реакцій пов'язаний з розгортанням адаптаційного процесу і характеризується поступовим зростанням функціональної активності і підвищенням економічності роботи фізіологічних систем за рахунок резервів організму. Другий тип характеризується гіпермобілізацією фізіологічних систем. Це стан, який перевищує адаптивну відповідь та є показником високого ступеня напруженості, що може призвести до виснаження компенсаторно-приспосувальних резервів організму і розвитку патології. Третій тип спрямований на захист гомеостазу за рахунок зменшення або відмови від активного реагування на підвищені вимоги специфічних виробничих і екологічних чинників, що поєднуються з розвитком

астенічного синдрому, зниженням працездатності і формуванням пасивної форми адаптаційної поведінки.

Залежно від індивідуальної своєрідності перебігу адаптаційних процесів виділяють два типи людей: спринтери, для яких характерні такі, що швидко розвиваються, з інтенсивним перебігом, водночас короточасні адаптивні зміни, і стаєри, у яких фізіологічні зрушення в організмі відбуваються повільно, є помірно інтенсивними, проте характеризуються тривалим перебігом [66].

Залежно від ступеня гнучкості, пластичності нервової системи і саморозвитку соматовегетативних функцій виділяють три категорії людей [162, 195]: адаптивні, які мають високу пластичність, тобто здатність змінюватися і налаштовуватися на нові умови життєдіяльності; середньо-адаптивні – з помірною гнучкістю нервової системи, з менш вираженими соматичними реакціями в нових умовах; неадаптивні, які характеризуються низькою пристосованістю або навіть відсутністю змін у відповідь на істотні зміни у зовнішньому середовищі.

З'ясовано, що розвиток професійної мотивації, соціальної зрілості, емоційної стійкості, когнітивних і соціально-комунікативних якостей, націленість на досягнення результату, підвищення функціональних резервів організму сприяють кращій мобілізації людини в особливих умовах адаптації [29].

Для оцінювання поведінки людини в особливих ситуаціях застосовують концепцію П. Анохіна про випереджальне відображення, відповідно до якої перед початком виконання дії формується апарат – “акцептор дії” [179, 180]. У процесі психічної діяльності цей апарат приймає зворотну аферентацію, інформацію про хід виконання дії і зіставляє її з метою такої дії. Залежно від результату може початися формування нової, більш точної дії. В. Лебедев продемонстрував ситуацію, пов'язану з неузгодженістю інформації в акцепторі дії з наявною ситуацією, яку він називає завданням “удару” в акцептор дії в найнесподіваніший момент.

Науковець наводить випадок із власного досвіду: “Океанський підводний човен після тривалого походу сплив на поверхню та повернувся на свою базу.

Здавалося, що напруженість, пов'язана з тривалим походом, залишилася позаду. На ходовий місток подихати свіжим повітрям по черзі піднімалися офіцери та матроси. Дійшла черга і до мене. Коли я піднявся, був тихий вечір. І в цій тиші, як грім серед ясного неба, пролунав крик сигнальника: “Міна по носі!”, “Право на борт!” – скомандував вахтовий офіцер. Як заворожений, я стояв на містку і дивився на міну біля борту. Отямився, коли хтось із товаришів поклав мені руку на плече”.

Доведено: чим ближче за часом людина наближається до особливого моменту, якого очікує, тим сильнішою є її психічна напруженість, що виявляється у важких переживаннях, у суб'єктивному уповільненні руху часу, у порушеннях сну та вегетативних змінах [44, 48]. Серед причин зростання психічної напруженості при наближенні до зазначених бар'єрів можна назвати інформаційну невизначеність, передбачення можливих аварійних ситуацій, програвання в умі відповідних дій у разі їх виникнення.

У процесі подолання бар'єра, що відокремлює звичайні умови життя від тих, що змінилися, виникають позитивні емоційні переживання, які супроводжуються підвищеною руховою активністю. Появою цих станів керують як психологічні, так і фізіологічні механізми. Таким чином, при подоланні ситуації усувається інформаційна невизначеність, і людина виявляється надмірно поінформованою. На межі подоланого психологічного бар'єра людина перебуває у стані психічного напруження, зумовленого необхідністю вольовими зусиллями придушувати підкіркові емоції [137]. Подолання психологічного бар'єра, особливо якщо водночас існує загроза для життя, спричиняє стан емоційного дозволу, який полягає у знятті гальмувальної дії кори на підкірку, що сприяє розвитку процесу збудження. При кожному повторному подоланні психологічного бар'єра емоційні реакції нівелюються і синтезуються. Це досягається досить повним інформаційним забезпеченням, надійною матеріальною базою, упевненістю в засобах рятування і правильності своїх дій у разі виникнення аварійних ситуацій.

Українська психологиня Т. Кодлубовська наголошує, що успішна психічна діяльність забезпечується не окремими корковими утвореннями і нижчого рівня підкірковими структурами, а функціональними об'єднаннями (“функціональними органами”).

Під час роботи в змінених умовах існування і після повернення в усталені умови життя відбувається потрясіння функціональних систем в умовах тривалого перебування в змінених обставинах. Це потрясіння супроводжується появою незвичайних психічних станів, порушенням пізнавальних процесів, емоційного регулювання та рухової діяльності. Незвичайні психічні стани і порушення слід розглядати як закономірні кризові реакції в межах психологічної норми, а також ці реакції повинні враховуватися в процесі адаптації до змінених умов існування [63].

З позицій фізіології вищої нервової діяльності стан готовності до дії, яка може мати той чи інший ступінь, учений кваліфікував як “оперативний спокій” [63]. Готовність до дії визначається тією “психологічною установкою”, яку має людина в певний момент. Високий ступінь готовності до дії є необхідною умовою надійності людини.

Згідно з баченням Б. Теплова є люди, для яких небезпека є життєвою потребою, вони прагнуть до неї і у двобої з нею знаходять найбільшу радість і сенс життя. “Якщо б небезпека неминуче викликала негативну й болісну емоцію страху, то бойова обстановка, пов'язана з найбільшою небезпекою, не могла б містити чогось привабливого, що дає захоплення і “невимовну насолоду” [75, с. 106].

З цілковитою впевненістю можна стверджувати, що не кожна людина в умовах загрози для життя здатна працювати стійко і продуктивно. За даними Американської психологічної асоціації, під час Другої світової війни тільки 25% особового складу підрозділів активно й адекватно діяли на передовій під час бою [73].

За спостереженнями науковців, в умовах загрози для життя емоційна нестійкість здатна розвинути в тих осіб, у яких в попередній діяльності

психічна напруженість не спостерігалася. Стан психічної нестійкості, що межує з неврозом, виникає в результаті астенизації нервової системи, що спричиняється порушенням режиму праці та відпочинку, різними потрясіннями, травмуючи психіку. Особливо чітко психічна нестійкість в умовах загрози для життя виявляється в бойових умовах. Виділяють дві форми таких реакцій: стан ажитації і стан короткочасного ступору.

Наразі осіб, у яких підвищена ймовірність виникнення психосоматичних захворювань (серцево-судинних, шлункового тракту тощо), характеризують як людей, нездатних керувати своїми бажаннями [141].

Проблема адаптації військовослужбовців до ВПД у ЗС України є однією з важливих серед досліджуваних нині військовою педагогікою та психологією. Особливо гостро ця проблема постає в умовах сьогодення, коли на полі бою ключовою і вирішальною постаттю стає командир первинної ланки, який повинен швидко приймати оптимальні бойові рішення, вміти стримувати емоції і налаштуватися на виконання завдань, відповідати за життя інших і взаємодіяти у військовому підрозділі, володіти адаптивними навичками у критичних для життя обставинах. Крім того, під час експлуатації складних систем озброєння і військової техніки якість виконання бойових завдань прямо залежить від професійної майстерності і функціонального стану організму кожного військовослужбовця. Саме тому до стану фізіологічних функцій і психічних якостей військовослужбовців висувають надзвичайно високі вимоги. Вирішення цієї проблеми значно спростить молодшим офіцерам процес проходження військової служби, а також вплине на якість виконання завдань у мирний та воєнний час.

Значний внесок у дослідження психології професійного становлення офіцера (на прикладі слухачів НУОУ) зробив В. Осьодло [119], який вважає, що професійна діяльність офіцера – це цілеспрямована активність, процес реалізації ним конкретних функцій та посадових обов'язків. Військово-професійна діяльність допомагає офіцеру здобути навички та вміння жити в колективі, підпорядковувати особисті інтереси та бажання суспільним. При цьому, на думку

науковця, ВПД істотно впливає на офіцера, передбачаючи його зворотну реакцію на дію адаптогенних чинників, інтенсивність і протяжність яких детермінується змістом службової діяльності й особливостями середовища її реалізації [53].

У дослідженнях О. Кокуна для тлумачення категорії адаптації введено поняття “самоналаштовуваної системи адаптації людини”, яка є певним станом організму, що допомагає реалізувати механізм адаптації [71]. Прикладом такої «системи» може бути сенсорна адаптація, яка відображає пристосування чутливості до подразника, що діє на органи чуття, проявляється в різних ефектах, які кожна людина проживає по-своєму, і формується індивідуально впродовж певного часу. Саме тому ознаками цього виду адаптації можуть бути складні інтегровані показники, такі як особливості сприйняття і суб’єктивного переживання часових інтервалів: часова перцепція, сприйняття (“відчуття”) часу. Доведено, що особи, які добре адаптуються, мають достатньо високу перцепцію часу та оптимальний рівень особистісної тривожності. І навпаки, особи з високим рівнем тривожності часто переоцінюють часові інтервали, із середнім рівнем особистісної тривожності – точніше сприймають та оцінюють час [84, 85]. Це впливає на професійну діяльність (її темп, ритм, стійкість тощо). На думку В. Клименка, просторово-часову організацію людини можна вважати фундаментальною характеристикою цілісної психіки [61]. З огляду на це більш глибокий аналіз навіть однієї з “адаптаційних систем” військовослужбовця до професійної діяльності, що зумовлена психофізичними чинниками, на наш погляд, стосуватиметься вивчення багатьох інших сторін психіки. Наші розвідки наукової літератури з проблем системного розуміння адаптації дають змогу стверджувати, що адаптаційні процеси або чинники, які їх визначають, досліджують переважно з психічної чи фізіологічної точок зору, але в будь-якому разі взаємопов’язано. Недаремно С. Максименко зазначав, що адаптаційний процес стосується всіх рівнів організму: від молекулярної до психічної регуляції діяльності [84, 85]. Найбільш вдале визначення для нашого дослідження знаходимо у М. Корольчука, який дезадаптацію розуміє як системну активну відповідь функцій організму, зорієнтовану на підтримання гомеостазу та

формування врегульованої адекватної програми з реакціями на змінювані умови середовища і діяльності. В основу цієї програми покладено п'ять основних компонентів: сенсорний, енергетичний, операційний, ефекторний та активаційний [76]. Сенсорний компонент аналізує зовнішнє і внутрішнє середовище, перетворює зовнішню і внутрішню інформацію в ланцюжок нервових імпульсів; енергетичний – є джерелом енергії організму і забезпечений набором вегетативних реакцій; операційний – зорієнтований фільтрувати, селекціонувати й переробляти інформацію і на цій основі виробляти основні рішення; ефекторний – відповідає за реалізацію програми рішення; активаційний компонент мобілізує елементи програми і згідно з ними визначає рівень відповіді організму [53].

З огляду на зазначені міркування під професійною адаптацією молодших офіцерів розуміють адаптацію особистості до фізичних умов військово-професійного середовища (психофізіологічний аспект), виконання військово-професійних завдань, ведення бойових операцій, отримання військово-професійної інформації (професійний аспект) та соціальних компонентів військово-професійного середовища (соціально-психологічний аспект) [53].

За даними О. Охременко, адаптація організму військових спеціалістів до дії чинників навколишнього середовища є постійною подією звичайної життєдіяльності. При цьому формами адаптації можуть бути: неспецифічні реакції адаптації організму в цілому; неспецифічні реакції нервової системи; вплив специфічних реакцій організму на трудову діяльність; неспецифічні реакції на аналізаторному і біохімічному (енергетичному) рівнях [125].

Період адаптації (професійного та особистісного становлення) молодшого офіцера після закінчення навчання у ВВНЗ є надзвичайно складним, оскільки пристосування відбувається за багатьма напрямками і характеризується швидким зростанням рівня стресу і погіршенням самопочуття. У принципово інших умовах військовослужбовець гостро реагує на зміни на фізіологічному і психологічному рівнях. Першим детермінує психічний рівень. Як приклад, у період адаптації зростають витрати енергетичних сил організму, тому помітно проявляються саме фізіологічні порушення. В умовах значного напруження функціональні системи

повертаються до норми повільніше, подолання незначних ускладнень набуває більшої фізіологічної “ваги”, негативно впливає на загальний стан організму, психічне життя, усталені прояви звичайного досвіду [53].

На психологічному рівні адаптація проявляється через невпевненість, підвищення тривожності, зростання психічної напруженості, відчуття внутрішнього дискомфорту, наявність конфлікту (явного чи прихованого) з оточенням. Такі ситуації можуть мати для військовослужбовця травматичні наслідки і стати причиною зниження ефективності ВПД або взагалі унеможливляють подальше виконання поставлених завдань [53].

Цілком зрозуміло, що саме встановлення психофізіологічних чинників, які визначають успіх професійної адаптації молодших офіцерів, побудова моделі системної роботи з ними на всіх рівнях та етапах цього процесу, практична апробація та впровадження в практику діяльності військ (сил) запропонованої схеми дадуть змогу поліпшити якість адаптаційного процесу, мінімізують професійні та комунікативні помилки в діяльності молодших офіцерів, забезпечать їм комфортне входження в професію і адекватне (конгруентне) відчуття себе у професії. Для дослідження ми обрали такі психофізіологічні чинники: особливості інтеграції сенсорних систем, рівень загального інтелекту, інверсію емоційного відображення, характеристики властивостей типу темпераменту молодших офіцерів [53].

Моделювання процесу професійної адаптації молодших офіцерів передбачає формалізацію в єдину структурно-функціональну модель (схему, конструкцію) основних зовнішніх і внутрішніх чинників впливу в умовах послідовної реалізації комплексу підходів, принципів, вибору інструментів, методів і засобів, застосовуваних у процесі адаптації молодших офіцерів, що підлягають оцінюванню з урахуванням психофізіологічних чинників через застосування спеціально розробленого критеріально-діагностичного апарату [53].

Для розуміння важливості структурно-функціональної моделі професійної адаптації молодших офіцерів з урахуванням психофізіологічних чинників

необхідно теоретично обґрунтувати складові моделі, їх зміст, функціональне призначення і внутрішні взаємозв'язки [53].

Розроблена нами модель має за мету створення організаційної системи професійної підготовки, що забезпечить статистично достовірне підвищення рівня професійної адаптації молодших офіцерів з урахуванням виокремлених психофізіологічних чинників [53].

Завданнями такої моделі є:

забезпечення комплексності усіх структурних компонентів професійної адаптації молодших офіцерів з урахуванням виокремлених психофізіологічних чинників;

дотримання умов, що сприятимуть успішній професійній адаптації молодших офіцерів у процесі індивідуальної (психологічної, бойової, технічної, спеціальної тощо) підготовки; оновлення наявного і розроблення нового, що відповідає запитам часу, навчально-методичного, цифрового, психологічного та психофізіологічного забезпечення професійної адаптації молодших офіцерів;

вибір методів, форм, засобів, інструментів впливу для ефективної професійної адаптації молодших офіцерів з урахуванням дії обраних психофізіологічних чинників;

визначення критеріїв оцінювання рівнів професійної адаптації молодших офіцерів відповідно до дії психофізіологічних чинників.

Структурно-функціональні складові теоретичної моделі професійної адаптації молодших офіцерів з урахуванням впливу окремих психофізіологічних показників наведено в додатку Б. Зазначимо, що особистісний та діяльнісний принципи є провідними в їх реалізації.

У нашій роботі під час розроблення теоретичної моделі було зроблено акцент на виділенні провідних компонентів, необхідних для організації діяльності фахівців із надання психологічної допомоги, підтримки, супроводу особистісно-професійного розвитку суб'єктів ВПД. На наше переконання, модель професійної адаптації має враховувати структуру та побудову самого цього процесу. Тому у створенні моделі професійної адаптації молодших офіцерів ми спиралися на такі

компоненти самого процесу професійної адаптації: когнітивний практичний, психофізіологічний, соціально-психологічний та соціально-побутовий [53].

Запропонована теоретична модель забезпечує загальне уявлення про професійну адаптацію та містить характеристики її компонентів [53].

Змістовний компонент передбачає поставку завдань і визначення функцій професійної адаптації. Як зазначалося вище, головною метою професійної адаптації є досягнення оптимуму ефективності діяльності, забезпечення розвитку організму людини і, як мінімум, збереження його життєздатності, функціонування у своїй цілісності, а також забезпечення наявності адаптаційного резерву – інформаційних, енергетичних та метаболічних ресурсів, витрачання яких супроводжується постійним поповненням. Поставлена мета реалізується через напрями професійної адаптації.

Не останню роль у процесі професійної адаптації відіграють інструменти, за допомогою яких досягають бажаного результату пристосованості молодших офіцерів. Можна виокремити кілька груп інструментів – інформаційні, психологічні, предметні – професійної адаптації у військових формуваннях.

Зважаючи на запити сьогодення, психологічні інструменти професійної адаптації молодших офіцерів ми умовно поділили на цифрові й безпосередньо психологічні.

Інструментальний компонент моделі поданий у вигляді таких складових, як суб'єкти, аспекти та інструменти професійної адаптації.

Перелічені складові інструментального компонента знаходять своє відображення в технологічному блоці. Технологічний компонент містить алгоритм реалізації професійної адаптації, технологію й систему засобів. У цьому випадку йдеться про методичне забезпечення діяльності служби, зокрема розроблення та впровадження програм професійної адаптації. Аналіз способів, засобів і форм вирішення завдань, досягнення поставлених цілей становлять основу технологічного компонента моделі професійної адаптації ВПД.

Технологічний компонент включає:

алгоритм входження в професію та здійснення професійної діяльності (послідовні дії, операції, кроки з формування особистісних утворень, розвиток здібностей, потреб, компетентностей, психологічної готовності тощо, які забезпечують вирішення життєво важливого завдання, пов'язаного з вибором професії та реалізацією себе в ній на кожному етапі професійного становлення). Головними тут є рефлексія, проєктування, самопроєктування і самокорекція.

З урахуванням психофізіологічних чинників процес “професійного входження” молодших офіцерів у військову діяльність можна умовно поділити на чотири алгоритмічні кроки [53].

1. Оцінювання рівня загальної підготовленості – необхідне для розроблення ефективної програми адаптації майбутнього офіцера в період його підготовки в освітньому закладі, триває переважно в період вступу і навчання на першому курсі, коли оцінюють фізичний стан людини, її розумові здібності, стійкість до впливу стресів, орієнтацію у просторі, здатність до розвитку критичного мислення, вольові якості, наявність мотивації, переконань, інтересів, швидкість та інтенсивність реагування на зміни, здатність приймати самостійні рішення, адекватно оцінювати себе та різні ситуації, тобто психофізіологічні чинники, необхідні для надійної роботи в напружених і небезпечних умовах.

Така програма слугуватиме орієнтиром первинного професійного становлення майбутнього офіцера.

2. Орієнтація в нових умовах – передбачає практичне ознайомлення майбутнього офіцера з ВПД через безпосереднє його включення у процес навчання і здобуття первинного досвіду. Це етап підготовки офіцера в навчальному закладі. Крім теоретичної обізнаності, майбутній офіцер на основі визначеної програми має насамперед формувати, розвивати і тренувати власні психофізіологічні показники, які слугуватимуть основою для усіх інших видів адаптації і визначатимуть успіх ВПД.

3. Безпосередня адаптація – пристосування молодшого офіцера до свого статусу в першому службовому військовому підрозділі. Це період, коли успіх професійної адаптації значною мірою визначений його включенням

у міжособистісні відносини. На цьому етапі молодшому офіцеру важливо отримувати психологічну підтримку через побудову контактів як з іншими військовослужбовцями, так і з керівництвом у процесі соціально-психологічної роботи.

4. Остаточне включення в роботу – завершення процесу адаптації. Молодший офіцер «включається» у військову діяльність, якісно долає особисті проблеми, може і вміє співвідносити свої психофізіологічні особливості зі швидко змінюваними умовами військової діяльності чи бойової ситуації, володіє навичками самоконтролю і саморегуляції, має план дій в екстремальних ситуаціях, плавно переходить до стабільної професійної активності. Як правило, у разі неналежно організованого процесу адаптації цей етап настає через рік-півтора роботи. Якщо процес адаптації регулювати, то робота буде ефективною і результативною вже через кілька місяців.

Модель обов'язково має містити технології реалізації, оскільки через них можна обґрунтувати й описати основні етапи втілення задуму із чітким визначенням проміжних результатів та послідовності дій усіх суб'єктів професійної адаптації молодших офіцерів. Можливе використання таких технологій: саморозвитку, розвитку емоційного інтелекту, розвитку інтелектуальних здібностей, розвитку сенсорно-перцептивної сфери, розвитку критичного мислення та аналітичних здібностей, розвитку самооцінювання, саморегуляції, самокритичності, розвитку адаптаційних психофізіологічних можливостей.

Також модель містить засоби професійної адаптації (суб'єктивні – знання, уміння, культура, моральність; об'єктивні – цільовий і управлінський потенціал, матеріальна база, шляхи й засоби підвищення кваліфікації).

У професійній адаптації технології й інструменти тісно пов'язані, оскільки технологія за певних умов може ставати інструментом, а інструмент – технологією залежно від масштабу завдання.

Результативний компонент моделі полягає в представленні очікуваного результату від професійної адаптації молодшого офіцера. Його можна

спрогнозувати у вигляді низки гіпотез, які виступають своєрідними критеріями ефективності ВПД:

необхідний рівень психологічних знань (знання психологічних основ професійної діяльності; уміння аналізувати результати своєї професійної діяльності; компетентність у сфері міжособистісних взаємин, здатність самостійно визначати шляхи й засоби подальшого власного розвитку тощо) й аутопсихологічної компетентності (особистісна рефлексія, що дає змогу усвідомити особистісні потенціали, ефективно проектувати життєву стратегію, саморегуляція, самоконтроль тощо);

сформованість позитивних установок на безперервне професійне вдосконалення та самоосвіту;

особистісна рефлексія, усвідомлення бар'єрів, чинників, що перешкоджають і сприяють розвитку й саморозвитку;

високий рівень потреби в самоактуалізації;

готовність проявляти соціальну активність;

наявність високої мотивації до діяльності, пов'язаної з підвищенням професійних знань, умінь й особистісного розвитку тощо.

Після розроблення основних заходів визначають критерії оцінювання результативності проходження молодшим офіцером процесу адаптації. Критеріями процесу професійної адаптації можуть бути:

адаптивність військовослужбовця як здатність реалізовувати психофізіологічні резерви у ВПД;

досягнення мети військової діяльності при мінімальних затратах сил;

можливість володіти собою, своїми емоціями, станами в різноманітних ситуаціях військової діяльності;

демонстрування стресостійкості у процесі виконання бойових завдань, нервово-психічної стійкості;

можливість швидко освоювати нові інструменти і технології ВПД. У межах цього критерію оцінюють здатність молодшого офіцера до розвитку та змін (потенціал, гнучкість), що відображає його можливості швидко змінювати раніше

використовувані в діяльності навички, освоєння нових технологій та інструментів, а також компетенції.

За рівнем відповідності кожного критерію певним нормам можна визначити професійну адаптацію молодших офіцерів як успішну чи неуспішну.

Професійна адаптація буде якісною, якщо всі структурні компоненти моделі і вся модель загалом матимуть зворотний зв'язок. Отже, ця система потребує постійного вдосконалення для ефективного досягнення її кінцевої мети: комфортного входження у ВПД з урахуванням виокремлених психофізіологічних чинників, скорочення терміну такого входження, зниження ризиків виникнення помилок, уміння контролювати себе і ситуацію [53].

Таким чином, відповідно до наукових досліджень індивідуальні реакції на надмірний вплив можуть бути пов'язані як з перебудовою на рівні функціонального стану, так і з психологічною мобілізацією, що перебуває в готовності до ВПД.

1.4. Шляхи запобігання негативній професійній адаптації молодших офіцерів

Військово-професійна діяльність молодшого офіцера відрізняється від діяльності інших категорій офіцерського складу з більшим досвідом військової служби. Молодші офіцери перебувають у процесі особистісного та професійного становлення, що передбачає формування особистісних якостей, розвиток і удосконалення внутрішніх резервів за умови браку життєвого досвіду, водночас вони мають великі амбіції й усвідомлюють складність своїх службових обов'язків, у процесі виконання яких більшість із них припускається помилок. Такі командири часто використовують у роботі методи, що спричиняють моральне приниження, систематичний надмірний контроль підлеглих тощо. Знання психофізіологічних особливостей початку професійної діяльності сучасного офіцера, правильна побудова психолого-педагогічної роботи у військовій частині з “учорашніми” випускниками ВВНЗ, застосування

ефективних методів професійної адаптації у підрозділі мають велике значення, оскільки дають змогу запобігти виникненню проблем у процесі адаптації до ВПД.

Теоретичний аналіз українських та іноземних наукових досліджень засвідчує, що специфіка професійної адаптації молодшого офіцера зумовлена низкою чинників, серед яких, зокрема, психофізіологічні якості та особливості їхньої професійної мотивації [25, 38, 80, 201, 197, 212].

На підставі наукових досліджень у предметній галузі, аналізу адаптаційного потенціалу молодших офіцерів у перші два місяці їх перебування в підрозділах, можна обрати різноманітні моделі професійної адаптації [59, 61, 66, 78], які стануть “інструментом” успішної ВПД. Зокрема, М. Бенг зазначає, що більшість змінних можуть впливати на специфіку професійної адаптації військовослужбовців, проте наразі в науковому середовищі відсутнє однозначне розуміння взаємодії цих змінних і механізмів, що їх зумовлюють [182].

Військовослужбовець відбирається та навчається для роботи в стресових і потенційно травматичних ситуаціях [196]. Те, як особовий склад реагує на військову службу і адаптується до неї, особливо в бойовій обстановці, має велике значення для розроблення профілактичних програм для запобігання дезадаптації у військовому колективі.

На думку М. Корольчука, адаптація до військової діяльності визначається входженням випускника військового закладу у професійне середовище шляхом психологічного, фізичного та фізіологічного пристосування до умов ВПД, освоєння нового соціального статусу, включення до системи взаємовідносин у колективі, що склалася, і набуття міцних практичних військово-професійних навичок та умінь [78].

Вітчизняні науковці В. Клименко, М. Макаренко визначають, що успіх адаптації до ВПД залежить від урахування механізмів і чинників удосконалення професійної та психологічної підготовки у військовій частині, умов та динаміки формування професійно важливих якостей, специфіки освоєння професійної діяльності [61, 93].

На думку О. Кокуна, адаптаційні можливості – це сукупність конституційно-морфологічних, фізіологічних, біоенергетичних, нейродинамічних, психічних, психологічних та інших властивостей людини, що лежать в основі взаємодії та зумовлюють здатність людини адаптуватися до конкретних вимог діяльності, умов природного та соціального середовища [66].

Водночас середній вік випускника ВВНЗ – це вік юнацького максималізму, для якого характерні відкритість та гнучкість у формуванні нових соціальних контактів, позиційність як готовність брати на себе відповідальність, намагання бути в центрі подій, повністю присвятити себе службі, часто без зважання на власні інтереси, можливість проявити свої здібності для набуття достатнього соціального статусу в колективі [119].

Професійна адаптація молодшого офіцера – складний, багатофакторний, неперервний і водночас поетапний процес, який є продовженням адаптаційних процесів, розпочатих на етапі підготовки у ВВНЗ, і визначається дією різноманітних чинників суб'єктивного і об'єктивного характеру та поєднанням різноманітних шляхів впливу на різні сфери прояву труднощів як в особистісній сфері, так і в ВПД [54].

У процесі навчально-виховної роботи з молодшими офіцерами у військових частинах різні чинники по-різному впливають на адаптаційний потенціал, причому одні з них мають безпосередній вплив, інші – опосередкований через сукупність другорядних показників. Розуміння цих чинників дає можливість планувати шляхи ефективної навчально-виховної роботи як у ВВНЗ, так і безпосередньо у військах. У зв'язку із цим важливо віднайти чинники адаптації, які полегшать і прискорять адаптаційні процеси, визначать шляхи використання у військах доцільних механізмів ефективної професійної адаптації молодших офіцерів, спрогнозують темпи, стійкість і результативність розвитку особистості, сприятимуть його успішній професійній адаптації та військово-професійній самореалізації [54].

Чинники, що впливають на процес професійної адаптації, можна поділити на суб'єктивні, що охоплюють внутрішній бік процесу адаптації, та об'єктивні, що відображають зовнішній бік ВПД [165].

До суб'єктивних чинників зараховують психологічні і педагогічні аспекти механізмів адаптації та ефективність військової діяльності. Вони включають індивідуально-особистісні особливості (здатність адаптуватися, темперамент, характер, ступінь розвитку комунікативних здібностей, рівень емпатії, рівень домагань та самооцінки), мотивацію та рівень підготовки, що передбачає наявність спеціальної військової освіти та здібностей до ВПД [54].

Консерватизм та інертність в управлінні, що виявляються в догматичному мисленні та діях командирів, є негативними чинниками для професійної адаптації. Уповільнення оптимальної професійної адаптації зумовлене нерозв'язаними проблемами, що пов'язані з підтриманням високого рівня організованості, відповідальності, дисциплінованості і самостійності у молодших офіцерів. Ці чинники зумовлюють конформістську життєву позицію молодшого офіцера, трансформацію моральних цінностей і життєвих потреб, втрату почуття обов'язку, впевненості та особистої відповідальності за слова і вчинки тощо. Перелічені чинники негативно впливають на службову діяльність, на взаєморозуміння і взаємодопомогу усіх категорій військовослужбовців [54].

До об'єктивних чинників професійної адаптації належать умови роботи (рівень забезпечення ВПД, психологічний мікроклімат у військовому колективі), організація військової діяльності (стресові навантаження та їх обсяг, організація місця безпосереднього виконання службових обов'язків тощо) [54].

До чинників, що негативно впливають на професійну адаптацію молодшого офіцера, зараховують несприятливі умови економічного розвитку країни (недофінансування, незабезпеченість військовослужбовця і членів його родини житлом, відсутність преміювання за виконання обов'язків в ризиконебезпечних та екстремальних умовах); стиль роботи керівництва частини (бюрократизація, суб'єктивізм, протекціонізм) [54].

На основі аналізу ВПД встановлено, що подолати гальмівні чинники професійної адаптації молодших офіцерів, підвищити ефективність службової діяльності можна за допомогою розвитку власного рівня загальної, правової і педагогічної культури, професійної навченості та вихованості. Тому формування обізнаних, професійно підготовлених, морально зрілих офіцерів у ВВНЗ, удосконалення їх загальної та професійної культури, вироблення навичок без свідомого (на рівні психофізіології) самоконтролю і готовності діяти в нетипових умовах є важливими чинниками для оптимізації професійної адаптації молодших офіцерів, шляхом до успішного підвищення ефективності ВПД [67].

У ході професійної адаптації відбувається взаємодія молодшого офіцера з новим соціально-професійним середовищем, під час якої відбувається узгодження його особистих цілей і ціннісних орієнтацій, вимог і очікувань, засвоєння нових або прийнятих раніше норм поведінки, традицій, визначення свого місця у військовому колективі[54].

Саме тому реалізація професійної адаптації молодших офіцерів в умовах військової частини більшою мірою буде визначена управлінсько-педагогічним і психологічним впливом, а організація процесу професійної адаптації повинна передбачати такі кроки[54].

1. Визначення чинників, які впливають на ефективність професійної адаптації молодшого офіцера на його посаді.

2. Складання списку критеріїв щодо оцінювання ефективності зазначеного процесу.

3. Складання плану заходів для реалізації успішної професійної адаптації молодшого офіцера.

4. Визначення відповідальних осіб за проведення і контроль визначених заходів та розподілення між ними відповідальності [140].

Сучасні вимоги до професійних навичок військовослужбовця можуть бути реалізовані через осмислення й усвідомлення поставлених завдань. Адаптація молодшого офіцера-випускника до умов служби на первинній посаді повинна відбуватися системно і передбачати такі етапи: зустріч молодших офіцерів, що

прибули у військову частину, ознайомлення з історією військової частини, завданнями службової діяльності; знайомство з командиром та особовим складом підрозділу; участь у проведенні навчально-методичних зборів з метою вивчення особливостей військової служби, посадових обов'язків, пріоритетів, особливостей вимог сьогодення і психологічного супроводу.

Наприклад, визначальним є формування боєготовності і бойового потенціалу військ на рівні, що забезпечить спроможність особового складу активно й ефективно протистояти зовнішньому ворогові, а це у свою чергу потребує від командира (начальника) знання внутрішніх резервів, володіння техніками саморозвитку й самовдосконалення, формування навичок самоуправління і самостримування. Відповідно, застосування психологічних інструментів професійної адаптації у військовій частині є одним із дієвих та ефективних шляхів успішної адаптації молодших офіцерів.

У сучасній вітчизняній науковій літературі проблематика застосування психологічних інструментів професійної адаптації військовослужбовців наразі висвітлена недостатньо, а дефініція “психологічний інструментарій професійної адаптації” – не визначена. Тому організація у військовій частині роботи інституту наставництва є одним із дієвих та ефективних шляхів професійної адаптації.

Ми виходимо з розуміння того, що наставництво – це передавання досвіду, знань, навичок від старшого покоління молодшому. Наставництво у різні часи мало різні форми: менторство, система взаємного навчання, добровільність, тьюторство тощо. У військовій сфері у контексті наставництва як педагогічної умови підготовки майбутніх фахівців виокремлюють такі його складові: навчання, мотивація, розвиток, збереження і реалізація індивідуальних можливостей молодих фахівців [190, с. 57].

У настанові офіцерам Армії США зазначається: “Для того щоб наставництво було ефективним, потрібні не лише досвід і мудрість років, а й постійне спілкування з підлеглими. Якщо ви справді піклуєтеся про своїх солдатів, ви приділите їм стільки скільки треба часу і максимум уваги. Це посилюватиме армійські цінності” [217].

Молодшому офіцеру в умовах адаптації до нових умов служби, нових обов'язків, вимог командирів іноді складно впоратися з виконанням поставлених завдань наодинці, без сторонньої допомоги. Допомогу у ВПД йому надають старші досвідчені колеги – наставники. Наставник сприяє професійному зростанню молодшого офіцера, його особистісному розвитку, консультує його з усіх потрібних питань [148].

Основною умовою, без якої неможлива успішна взаємодія суб'єктів ВПД, є готовність молодшого офіцера прийняти допомогу наставника. Ключовою ідеєю індивідуальної допомоги є сприяння самостійності молодших офіцерів у вирішенні актуальних завдань щодо професійного становлення та особистісного зростання. Індивідуальна допомога має бути безперервною.

У процесі надання індивідуальної допомоги доцільно використовувати індивідуальний, диференційований підхід до молодих спеціалістів з урахуванням об'єктивних та суб'єктивних чинників.

Ще одним ефективним методом управлінсько-педагогічної підтримки молодших офіцерів є супервізія. Це поняття з'явилося в психолого-педагогічній науці нещодавно, запозичене з психотерапії і означає надання професійної допомоги в роботі у разі виникнення труднощів.

До функцій супервізора відносять: надання допомоги у вирішенні проблем у роботі шляхом обговорення з досвідченим колегою або наставником-супервізором, аналіз недоліків, обговорення труднощів і пошук шляхів їх подолання, підтримка у професійному розвитку, спостереження за діями молодшого офіцера з удосконалення організації професійної діяльності.

Як засвідчує практика, у ВПД у межах супервізії повинні поєднуватися колегіальні відносини і партнерський підхід. Керівник має відігравати основну роль у становленні молодого офіцера, супроводжувати його і надавати необхідну допомогу [8]. Це стосується і командира частини, й усіх старших офіцерів підрозділу.

Наставництво містить кілька етапів реалізації: діагностичний; проєктувальний; практичний; рефлексивний.

На кожному етапі використовуються конкретні способи адаптації до ВПД. Ми виділили такі групи методів відповідно до вищеперелічених етапів.

Методи психолого-педагогічної діагностики спрямовані на виявлення та усвідомлення суті проблеми, її носіїв та шляхів вирішення. Включають мотиваційні опитувальники, тести, анкетування, інтерв'ю, спостереження за молодшим офіцером в експериментальній та реальній ситуаціях; біографічний метод; метод проєктивних методик.

Методи консультування зорієнтовані на ознайомлення молодшого офіцера з необхідною інформацією для вирішення поставлених завдань. До них належать: інструктаж, семінари, бесіди, лекції, дискусії, демонстрація досвіду колег, складання індивідуального плану розвитку.

Методи корекції спрямовані на допомогу молодшому офіцеру у вирішенні проблемних питань і включають неформальні консультації, бесіди, семінари-практикуми, вебінари, тренінги, демонстрацію досвіду інших військовослужбовців.

Методи рефлексії передбачають оцінювання роботи молодшого офіцера, складання індивідуального плану розвитку, аналіз результатів його діяльності.

Для скорочення періоду адаптації молодших офіцерів необхідно створити навколо них атмосферу поваги, приділити їм максимум уваги, допомогти швидше знайти своє місце в офіцерському колективі.

Часто молодші офіцери через недосвідченість не розуміють обсягу і змісту завдань, суті виконуваних обов'язків. Незважаючи на це, командири відразу ж доручають їм важливі службові завдання.

Більшість наставників усвідомлюють, що їхня допомога впливає на швидкість і ефективність перебігу професійної адаптації молодшого офіцера. Натомість деякі досвідчені офіцери стоять на позиції, що умовами швидкої адаптації молодшого офіцера є наявність таких суб'єктивних чинників, як індивідуально-особистісні особливості (характер, темперамент, інтеграційні елементи інтелекту, мотивація), а деякі з них не вважають зовнішні умови (сприятливий мікроклімат усередині військового колективу, організація

повсякденної діяльності у підрозділах тощо) чинниками, що здатні вплинути на професійну адаптацію молодшого офіцера.

Зазвичай при виникненні проблем більшість молодших офіцерів звертаються до колег, до друзів з військового навчального закладу, до безпосереднього керівника. На нашу думку, молодші офіцери рідко просять допомоги у наставників у тих військових підрозділах, де система наставництва не організована належним чином. Водночас більшість молодших офіцерів вважають роль наставника важливою.

У системі управлінсько-педагогічного супроводу молодших офіцерів у період професійної адаптації ми пропонуємо використовувати ще один сучасний спосіб взаємодії, який має назву бадинг (buddying) (з англ. buddy – товариш, приятель).

Бадинг зародився і широко використовується у Великій Британії. Про застосування цього виду наставництва у військовій системі наразі інформації обмаль. Суть методу полягає в наданні молодому фахівцю об'єктивного чесного зворотного зв'язку та підтримці у досягненні особистісних та професійних цілей та завдань, в опануванні нових навичок. Істотна відмінність бадингу від наставництва полягає в тому, що в умовах бадингу молодший офіцер отримує підтримку від досвідченого старшого колеги на рівних умовах. Бадинг не передбачає розподілу ролей, тут немає “старшого” та “молодшого”, “наставника” та “підопічного”, “той, хто навчає” і “той, кого навчають”. Бадинг – підтримка, надання допомоги, обмін досвідом між суб'єктами адаптації. Суб'єктами можуть бути молодший офіцер, який щойно прибув у військову частину, і молодший спеціаліст, який прослужив у частині не більш ніж п'ять років.

Бадинг дає можливість почути відверту думку про свою роботу, визначити точки особистісного та професійного зростання, поліпшити навички міжособистісної взаємодії і набути психологічної свободи. Проте слід зазначити, що наразі не існує жодних критеріїв, переліку якостей, яким би відповідав бадинг. Суб'єктами взаємодії можуть стати різні особи, навіть несумісні один з одним, і через різні характери міжособистісне спілкування може не відбутися.

Слід зазначити, що якісна організація і проведення заходів щодо швидкої та ефективної адаптації молодих офіцерів до службової діяльності можливе лише за умови відповідального ставлення командирів (начальників) усіх рівнів до керівництва та супроводження процесу адаптації молодих офіцерів у військових підрозділах.

Для успішної адаптації молодших офіцерів можна застосовувати і шедоуінг (з англ. shadow– тінь). Він полягає в закріпленні на певний час за молодшим офіцером досвідченого офіцера, який виконує свої повсякденні військово-професійні обов'язки, а молодший офіцер «як тінь» ходить за ним і спостерігає. Таким чином, у молодшого офіцера з'являється можливість поринути у реальну обстановку. Організація адаптації з використанням способу шедоуінг включає три етапи: підготовчий (наставник і молодший офіцер визначають цілі та бажані результати, обирають робочі ситуації, важливі для молодого спеціаліста), основний (молодший офіцер спостерігає за роботою наставника в умовах службової діяльності) і рефлексивний (обговорюються отримані результати).

У деяких закордонних дослідженнях метод шедоуінг розглядається як ефективний інструмент психолого-педагогічного супроводу адаптації молодих фахівців. Зокрема, військова діяльність визначається як майданчик для навчання, як “навчальна лабораторія”. “Наставник” і “тінь”, залучені до процесу військової діяльності, є членами однієї команди. У шедоуінгу поєднуються такі складові ефективного навчання, як набуття реального досвіду, осмислення (рефлексія) та обговорення (зворотний зв'язок) [10]. Застосування шедоуінгу втрачає ефективність, якщо робота офіцера-наставника не є зразком для наслідування. Також у молодших офіцерів у таких умовах обмаль можливостей проявити себе, застосувати свої знання на практиці й отримати практичний досвід, оскільки молодший офіцер здебільшого виконує роль спостерігача.

До сучасних інструментів, що відповідають комп'ютерному поколінню і швидкості поширення інформації, належить мережа соціально-електронного спілкування і взаємодії. З огляду на запити сьогодення психологічні інструменти

професійної адаптації молодших офіцерів умовно поділяють на цифрові й безпосередньо психологічні.

До цифрових зараховують [113]:

1. Інструменти підтримки комунікацій, інформування та знайомства. Передбачають можливість використання месенджерів, чат-ботів для ознайомлення з діяльністю військового підрозділу, а також підтримання постійного зв'язку в процесі виконання службових завдань. Використання месенджерів Skype, Slack, Telegram, Wahtsapp забезпечує зв'язок в онлайн-режимі, створює умови для організації наставництва у віддаленому режимі й навчання молодшого офіцера в процесі його адаптації на новому місці. Крім того, за допомогою зазначених месенджерів можна здійснювати інформування особового складу підрозділу про події й ситуації на різних ділянках виконання поставлених завдань, проводити анкетування та збирати дані про військових для формування цілісної картини виконуваного завдання тощо.

2. Інструменти навчання, оцінювання та планування кар'єри. Організація навчального контенту в межах мікронавчання (micro-learning) є можливою на базі створення онлайн-бібліотеки, платформ для ідей, мозкового штурму тощо. Ефективним інструментом для організації спільного навчального простору, розвитку психофізіологічних особливостей молодшого офіцера є сервіс Padlet, на базі якого є можливість командного навчання з відкритим доступом до результатів роботи інших учасників освітнього процесу у вищій військовій школі. Наявні на платформах Grovo, YouTube, Axonify, Pathgather, Qstream-відео, блоги, цифрові документальні фільми, розповіді та презентації дають змогу військовослужбовцю в короткий час ознайомитися з інформацією, потрібною для професійного зростання.

Сучасним трендовим інструментом навчання у системі військової освіти визнані спеціальні програмні ігрові додатки, що здатні забезпечувати гейміфікацію військової підготовки, а отже, й успішну професійну адаптацію.

У практиці ВПД також рекомендовані до застосування технології оцінювання рівня професійних компетентностей молодшого офіцера та

планування його кар'єрного просування, у межах яких можна оцінювати коефіцієнт корисної дії молодшого офіцера, обліковувати час, витрачений на виконання завдання, якість трудової активності.

Інструменти психологічної підтримки та пристосування молодшого офіцера до нових умов ВПД передбачають створення на базі корпоративного порталу військового формування корпоративних мереж, форумів та онлайн-спільнот. Саме ці інструменти сприятимуть засвоєнню молодшим офіцером усталених у військовій частині (з'єднанні) цінностей і традицій, дружньому спілкуванню, оволодінню програмами саморозвитку, професійного вдосконалення, психологічної підтримки тощо.

Застосування психологічних інструментів професійної адаптації молодших офіцерів у військових підрозділах передбачає ознайомлення з особливостями військової діяльності загалом і фахової специфіки зокрема: окремі вступні навчальні програми, тренінги, засвоєння норм корпоративно-військової діяльності і культури в процесі стажування, інструктажів, перебування в кадровому резерві, наставництва (коучингу) шляхом неформалізованого супроводу у професійній діяльності, включення в професійно-рольові ігри, відпрацювання тематичних кейсів, застосування стратегії поступово ускладнених завдань, виконання індивідуальних доручень у загальній справі тощо.

Наставництво передбачає навчання менш досвідченого більш досвідченим того, що уміє сам. Наставництво у військовій системі націлене на отримання новим військовослужбовцем знань, умінь і навичок, необхідних для його подальшої роботи. Особистий приклад, настанова, порада – це ті методи, які наставник вводить у систему освіти свого підопічного. Саме він на рівні когнітивно-емоційної сфери формує ставлення до військових обов'язків, сприяє розвитку вправності й готовності, визначає домінанти психофізичної активності напарника, виявляє сферу співпереживання. При призначенні наставника необхідно враховувати не тільки його професійні, а й особистісні якості. Наставник повинен викликати емпатію і сам бути емпатійним, крім того, він повинен уміти і хотіти працювати з іншими [90, 122].

Трохи по-іншому на практиці виглядає коучинг. Його завдання – максимально розкрити потенціал нового військовослужбовця в такий спосіб, аби досягти від нього повної віддачі у військовій діяльності. Суть коучингу полягає у визнанні, що кожна людина володіє набагато більшим ресурсом здібностей, ніж вона його проявляє [90].

Як інструмент дієвої професійної адаптації молодшого офіцера може бути запропонований план входження у посаду із зазначенням порядку і термінів опанування знань, умінь, навичок і компетенцій молодшого офіцера. Такий план кожен військовослужбовець складає окремо і, отже, бере на себе відповідальність за досягнуті результати. Тим часом керівництво оцінює і повідомляє, чи відповідає той чи інший молодший офіцер встановленим вимогам до посади.

Другий важливий напрям професійної адаптації молодших офіцерів пов'язаний із заходами психологічного супроводу, спрямованими на формування та удосконалення поведінкових установок, орієнтації на збереження життя і здоров'я в екстремальних бойових умовах, на підтримку професійної та психологічної готовності до ВПД у складних ситуаціях.

Під психологічним супроводом молодших офіцерів будемо розуміти сукупність заходів, спрямованих на допомогу у вирішенні або зменшенні актуальності соціально-психологічних проблем, що перешкоджають самореалізації на будь-якому з етапів професіоналізації [119].

Психологічний супровід молодших офіцерів полягає в оцінці реальної компетентності та можливостей офіцера, надання своєчасної допомоги у підвищенні професійної, психофізіологічної, соціально-психологічної, посадової, адміністративно-управлінської адаптації, подолання почуття професійної неповноцінності, що з'являється під час виконання завдань, які потребують професійних навичок, формування адекватної професійної самооцінки [81, 146].

При цьому він здійснюється не лише на індивідуальному, а й на колективному рівні, що безпосередньо впливає на морально-бойовий дух

військовослужбовців та ефективність виконання ними своїх службових обов'язків.

Ми виокремлюємо з урахуванням психофізіологічних чинників такі основні завдання психологічного супроводу професійної адаптації молодших офіцерів:

визначення дезадаптуючих психофізіологічних чинників, які ускладнюють процес військової служби;

зниження рівня та сили когнітивних, емоційних і соціально-психологічних порушень, що зумовлені дезадаптуючими чинниками;

розвиток психофізіологічних адаптаційних резервів, які впливають на сумісність членів екіпажів (бойових розрахунків) та підрозділів;

психологічна підтримка у поліпшенні психофізіологічних характеристик і емоційного стану молодшого офіцера;

формування ретельності, витриманості, пунктуальності, точності, стриманості у професійній діяльності;

оцінка професійного потенціалу молодшого офіцера з урахуванням його психофізіологічних адаптаційних можливостей;

психологічний тренінг розвитку рефлексивних якостей, адекватності у самооцінюванні, визначення внутрішніх психофізіологічних резервів;

підтримка у побудові програми саморозвитку [54].

Залежно від того, яке завдання необхідно виконати в професійній адаптації молодшого офіцера, психологічний супровід включає психологічну профілактику; психологічну діагностику; психологічну регуляцію та саморегуляцію; психологічне консультування; психологічну просвіту особового складу.

Така робота передбачає використання спеціалізованих стандартизованих психологічних технологій: розвиток індивідуально-типологічних характеристик особистості; вивчення власних психофізіологічних резервів і можливостей офіцера-випускника; формування навичок самокоординації, саморозвитку, стресостійкості; розвиток вольових якостей молодшого офіцера; сприяння соціальній, професійній і психологічній адаптації; контроль за рівнем психологічної готовності до виконання професійних обов'язків; рання діагностика

негативних психічних станів; здійснення профілактики негативних наслідків психотравмуючих впливів і професійної деформації; полегшення емоційного реагування на стресогенні ситуації; створення позитивного соціально-психологічного клімату у військовому колективі; формування безконфліктних службово-особистісних стосунків у військовому колективі.

При цьому застосовуються як індивідуальна, так і групова форми роботи з особовим складом, залежно від того, яке завдання необхідно вирішити.

Підсумовуючи погляди вітчизняних та зарубіжних науковців, вважаємо, що запропонована програма психологічного супроводу професійної адаптації молодших офіцерів має включати такі етапи експериментальної роботи:

1 етап – діагностичний – вивчення параметрів психофізіологічної адаптованості;

2 етап – мотиваційний – визначення інтересу, звичок, актуалізація потреби до ВПД;

3 етап – саморозвиток (розвиток самосвідомості, можливостей, рефлексивних якостей, побудова програми тренувань, саморозвитку, самостримування, усвідомлення власної сили та переваг).

Третій етап передбачає використання різноманітних психологічних, психотерапевтичних, психоконсультаційних засобів для удосконалення психофізіологічних, психічних, психологічних, особистісних якостей молодшого офіцера.

Основною метою психолога, який проводить консультацію, є психологічна допомога молодшому офіцеру в усвідомленні його проблеми та пошук способів та шляхів, спрямованих на прийняття вдалого рішення. Домінуючою проблемою багатьох молодших офіцерів, що потребують допомоги психолога, є те, що вони переважно не мають із ким відверто поспілкуватись, розповісти, що їх турбує. Уже те, що психолог може їх уважно вислухати й зрозуміти, є надзвичайно важливим, і саме по собі сприяє певним позитивним змінам. Окрім того, спокійна та вдумлива розмова з фахівцем дає змогу молодшому офіцеру довідатися про себе та оточуючих багато нового, що може слугувати йому основою для

міркувань про себе, свої можливості, свої негативні й позитивні сторони, сприяє розширенню уявлень [88].

Ефективність консультаційної роботи психолога багато в чому залежить від того, як він взаємодіє з молодшим офіцером та розкриває його істинні уявлення про самого себе.

До ефективних засобів психологічного супроводу професійної адаптації молодших офіцерів з урахуванням психофізіологічних чинників належать майстер-класи та демонстрація досвіду досвідчених офіцерів [66].

Майстер-клас являє собою заняття практичної спрямованості із професійною аудиторією для поглиблення та розширення певних знань за спеціально підбраною темою. Ці методи належать до групи методів консультування.

Майстер-клас – це метод, метою якого є ретрансляція унікального військово-професійного досвіду, передача досвідченим керівником майстер-класу його учасникам “інноваційних продуктів”, набутих (генерованих) унаслідок індивідуальної експериментальної діяльності офіцера.

До сучасних психологічних методів професійної адаптації молодших офіцерів належать і ділові ігри та тренінги психофізіологічного розвитку та професіонального, особистісного зростання. Розглянемо кожен із них.

Ділова гра – це метод професійної адаптації, у якому представлено спрощене уявлення будь-яких процесів, що відбуваються у ВПД молодшого офіцера. Ділова гра особливо цінна тим, що офіцерам моделюються можливі проблеми, характерні для професії військовослужбовця. У ході гри у її учасників формуються уявлення не тільки про проблему, а й про шляхи її вирішення, виробляється модель поведінки, завдяки якій молодший офіцер поводитиметься швидко і злагоджено у складній ситуації. Також у ході ділової гри виявляються слабкі сторони військовослужбовця, особливості його психофізіологічних, особистісних рис, що може допомогти наставнику у складанні індивідуального плану професійного зростання підпорядкованого особового складу [72].

Тренінг – це метод, спрямований на розвиток у молодших офіцерів професійних якостей, умінь та навичок, необхідних для успішного входження у військову професію та розкриття їхнього потенціалу.

Тренінги містять різні психогімнастичні вправи, аутогенні тренування, релаксаційно-оздоровчі вправи [72]. Основна мета таких вправ сприятиме самовираженню учасників тренінгу, зниженню тривожності, розвиткові навичок рефлексії, розуміння інших.

Тренінги мають певну структуру. Пропонується застосовувати для професійної адаптації випускників ВВНЗ тренінги, розроблені з урахуванням комплексу психофізіологічних чинників [54].

Перший тренінг “Адаптація молодших офіцерів” розрахований на 10–15 учасників (для військовослужбовців, чий термін служби на посадах офіцерського складу не перевищує 1 рік). Тривалість одного заняття становить 45 хвилин. Тренінг передбачає виконання ігрових вправ, спрямованих на усвідомлення молодшими офіцерами своїх психофізіологічних та особистісних особливостей, арттерапію, проведення дискусій, присвячених обговоренню професійних планів, групову роботу, необхідну для створення атмосфери співробітництва, та швидке встановлення емоційних контактів. Процес тренінгу складається з трьох частин: вступного слова, шести вправ та рефлексії.

Другий тренінг “Адаптація молодших офіцерів до нових умов службової діяльності” розрахований на вісім учасників, включає вступне слово, 12 вправ та рефлексію. Тривалість тренінгу становить 2 години. Тренінг містить низку вправ, спрямованих на самоусвідомлення та розвиток психофізіологічних якостей, тест, що допомагає виявити свої слабкі та сильні сторони, емоційну терапію для зняття напруження та дискусії на основі притч.

Порівняно з першим другий тренінг містить менше ігрових прийомів, він спрямований на оволодіння рефлексивними вміннями, вироблення навичок самоуправління, самостримування і самопроєктування, пізнання себе в дискусії.

Наступні ефективні способи, які доцільно застосовувати практично на всіх етапах професійної адаптації, – міжособистісна бесіда та зворотний зв’язок.

Міжособистісна бесіда – метод, який полягає в особистісному орієнтованому спілкуванні між суб'єктами (наставником та молодим фахівцем). Розмова наставника з молодим спеціалістом є одночасно діагностичним інструментом труднощів, проблем, з якими стикається офіцер-випускник, та інструментом формування та підтримання психологічного контакту.

В узагальненому порядку третій етап психологічного саморозвитку професійної адаптації молодшого офіцера подано в табл. 1.1.

Таблиця 1.1 – Методи психолого-педагогічного діагностичного супроводу професійної адаптації молодших офіцерів на етапі саморозвитку

Напрями активізації	Методи психологічної роботи	Методи діагностики саморозвитку
Формування знань	Лекції, дискусії, бесіди	Анкетування, інтерв'ю
Активізація умінь і навичок успішної професійної адаптації з урахуванням психофізіологічних якостей військовослужбовця	Ділові і рольові ігри, психогімнастичні вправи, техніки дихання, профорієнтаційні ігри і вправи, психопрофесійні тренінги	Спостереження, тестування
Розвиток мотивації	Мотиваційні тренінги, ділові рольові ігри, імітаційні вправи, профорієнтаційні вправи	Тестування, опитування
Формування психофізіологічних і особистісних якостей	Тренінги розвитку психофізіологічних якостей, особистісного зростання, професійного самовдосконалення, ділові і рольові ігри, психогімнастичні вправи	Тестування, опитування
Зміцнення здоров'я, формування стресостійкості та емоційної стабільності	Аутогенні тренування, релаксаційно-оздоровчі вправи	Тестування, опитування

Звичайно, методи й інструменти адаптації молодших офіцерів на етапах університетської і позауніверситетської професійної адаптації можуть істотно відрізнятися. Але в умовах військової системи це дасть змогу не лише підвищити ефективність процесу професійної адаптації, а й спростить процедуру військового навчання, підвищить рівень інтеграції особи у професійно-військову діяльність,

створить прогресивну систему управління військовим підрозділом та підтримки загальновійськових стандартів ВПД [54].

Як підсумок, системна планова робота, що проводиться у частинах (підрозділах) ЗС України стосовно використання різних шляхів удосконалення професійної адаптації молодших офіцерів, – це складний процес інтегрованої взаємодоповнювальної професійної активності значної кількості фахово підготовлених офіцерів, у результаті чого відбувається успішне професійне та особистісне зростання молодого військового фахівця, його професійна самореалізація та ідентифікація, засвоєння ним корпоративних норм, цінностей, правил поведінки, традицій офіцерського корпусу, специфіки професії офіцера, умінь та навичок військового спеціаліста.

Висновки до розділу

1. Визначено, що адаптація – це природний стан людини, пов'язаний з еволюційно виробленими перебудовами організму при впливі деяких нових чинників. Розрізняють три рівні адаптації: фізіологічний, психологічний і соціальний, які не існують незалежно один від одного, а навпаки, постійно взаємодіють. Адаптація безпосередньо пов'язана з функціональним станом організму, в якому розрізняють вегетативний і регуляторний рівень. Зазначається, що при адаптації людини до екстремальних чинників середовища велике значення має регуляторний рівень, безпосередньо пов'язаний з мотивацією.

2. Залежно від сили зовнішнього впливу і індивідуально особистісних характеристик людини можливе виникнення стану напруження, перенапруження, які в кінцевому підсумку завершуються преадаптацією, реадаптацією або навіть незавершеною адаптацією, а також зривом адаптаційного процесу. Описано поняття оптимального стану, суть якого полягає в тому, що діяльність на його тлі найбільш ефективна. Також розроблено теоретичну модель професійної адаптації молодших офіцерів з урахуванням психофізіологічних чинників, що сприятиме актуалізації акцентів у процесі адаптації, зосереджуючись на нових аспектах.

3. Існують численні дані, що визначають перенапруження механізмів

регуляції. Перенапруження на вегетативному рівні надійно фіксується за допомогою оцінки варіабельності кардіоритму. Показано, що оптимальний стан також пов'язаний з адекватним рівнем напруження регуляторних систем при впливі навантаження і швидким виходом із цього стану, коли закінчується навантаження. Напруженість регуляторного рівня ефективно оцінюється за допомогою рефлексометрії. Водночас індивідуально-особистісні характеристики людини значною мірою можуть змінювати роботу як регуляторного, так і вегетативного рівнів. До таких характеристик відносять рівень інтелектуального розвитку людини, копінг-стратегії, невротичні прояви.

4. Особливість ВПД офіцера полягає в необхідності виконувати завдання незалежно від екстремальності зовнішнього впливу і власного стану. Це зумовлює важливість впливу індивідуально-особистісних характеристик на психофізіологічний стан організму. Саме це і визначило необхідність вивчення психофізіологічних чинників молодших офіцерів.

5. Під психологічним супроводом професійної адаптації молодших офіцерів з урахуванням психофізіологічних чинників слід розуміти комплекс заходів психологічного забезпечення, що здійснюються безперервно, комплексно і цілеспрямовано для підтримання відповідного рівня психічного здоров'я молодших офіцерів, їх стійкості до впливу стресових чинників, надання психологічної допомоги та передбачає пошук ресурсів розвитку особистості і створення психологічних умов для відновлення психіки та соціальних зв'язків.

Основні наукові результати першого розділу викладені у таких публікаціях: [51–53, 58].

РОЗДІЛ 2

ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОФІЗІОЛОГІЧНИХ ЧИННИКІВ ПРОФЕСІЙНОЇ АДАПТАЦІЇ ДО ВІЙСЬКОВО-ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

У розділі здійснено опис та обґрунтування обраного нами комплексу психодіагностичних методик, їх аналіз; проілюстровано використані статистичні методи аналізу результатів дисертаційного дослідження функціональної рухливості нервових процесів, мотиваційної спрямованості, психічних та психофізіологічних станів, соціальних та індивідуально-психологічних стратегій.

2.1. Організація дослідження та загальна характеристика досліджуваної вибірки

Дослідження проводилося впродовж 2021–2024 рр. на базі Київського військового гарнізону. У дослідженні взяли участь 160 молодших офіцерів віком від 21 до 23 років. Розрахунок мінімального обсягу вибірки виконано за формулою для нормального розподілу.

Експериментальна частина дисертаційного дослідження виконувалась у декілька етапів.

На *першому етапі* (2021–2022 рр.) роботи здійснено теоретичний аналіз наукових джерел вітчизняних і закордонних авторів за темою дослідження; розглянуто сутність і зміст процесу адаптації, виокремлено чинники, які розкривають особливості адаптаційного процесу.

Визначено вихідні теоретичні положення, об'єкт, предмет, мету, конкретизовано завдання дисертаційної роботи. Опрацьовано дослідження науковців, у яких описано методи й методики вивчення проблеми професійної адаптації.

На *другому етапі* (січень – лютий 2023 р. і квітень – травень 2023 р.) роботи здійснено комплексну оцінку психофізіологічних чинників професійної адаптації до ВПД.

Констатувальний експеримент передбачав вивчення функціонального стану організму досліджуваних, нейродинамічних властивостей нервової системи; соціально-психологічної адаптації, мотиваційно-ціннісної спрямованості, рівня розвитку невербального інтелекту, психодинамічних характеристик темпераменту, копінг-стресових поведінкових стратегій та виявлення осіб, схильних до розвитку неврозів або з невротичними розладами.

У пропонованому дисертаційному дослідженні зроблено акцент на вивченні не тільки психофізіологічних чинників, а й на проблемі “становлення”, оскільки цей процес становлення є необхідним компонентом будь-якої діяльності як прояв аналітико-синтетичної роботи головного мозку.

Поняття “становлення” належить до категоріально-термінологічного апарату філософії, педагогіки, психології та інших фундаментальних наук.

В енциклопедичних словниках і довідниках це поняття трактують як набуття нових ознак і форм у процесі розвитку, як діалектичний процес переходу від одного ступеня до іншого, взаємоперетворення протилежних і водночас взаємопов’язаних моментів розвитку [150].

Поняття “становлення” науковці розглядають за трьома значеннями:

- а) синонім категорії розвитку;
- б) створення передумов для перебігу процесів і явищ, що виникають на їх основі;
- в) характеристика первинного формування предмета.

Професійне становлення фахівця розуміють як процес прогресивної зміни особистості внаслідок соціальних впливів, професійної діяльності і власної активності, спрямованої на самовдосконалення і самореалізацію. Становлення передбачає потребу в розвитку і саморозвитку, можливість і реальність її задоволення, потребу в професійному самозбереженні.

Професійне становлення – це формування професійної спрямованості, компетентності, соціально значущих і професійно важливих якостей, їх інтеграція, готовність до постійного професійного зростання, пошук оптимальних

прийомів якісного і творчого провадження діяльності відповідно до індивідуально-психологічних особливостей людини [66].

Професійне с

тановлення фахівця науковці і практики розглядають із різних поглядів: професійного самовизначення; за етапами становлення і розвитку фахівця; розвитку професійно важливих якостей, які визначають успішність праці; мотивів трудової діяльності; основ трудової діяльності.

Основні підходи до сутності становлення фахівця вбачаємо за доцільне класифікувати так [12]:

теорія типів професійного життя (структурні концепції);

мотиваційні теорії;

теорії індивідуальності.

Детермінацію професійного становлення особистості представники психологічних шкіл трактують по-різному. Прибічники соціально-психологічних теорій професійний розвиток розглядають як результат соціальної селекції і попереднього вибору професії, надаючи важливого значення випадковості [19].

Відповідно до цієї теорії проведено дослідження професійної адаптації молодших офіцерів засновані на визначенні особливостей сенсомоторної інтеграції, інтелекту, інверсії емоційного відображення, особливостей темпераменту і мотивації. Встановлено, що на процес адаптації впливають такі особистісні чинники, як стресостійкість, тип особистості, емоційне сприйняття навколишньої дійсності тощо.

Аналіз методичного забезпечення наукових досліджень у галузі психофізіології (Т. Ворочай [24], Г. Дзвоник [31], О. Кокун [66], Н. Любченко [92], М. Макаренко [93–98], О. Малхазов [102], В. Розов [138], І. Соколова [149]) показав, що використані методичні підходи певним чином відповідають на питання значення психофізіологічних чинників у забезпеченні успішності професійної адаптації молодших офіцерів до ВПД. Незважаючи на відмінність науково обґрунтованих методів, більшість учених дійшли висновку, що на сьогодні не існує єдиної теорії адаптації та більш-менш узагальненого

психодіагностичного забезпечення вивчення цього процесу в молодших офіцерів на етапі входження в посаду.

Деякі дослідники, наприклад І. Соколова, для вивчення психофізіологічних механізмів адаптації пропонує використовувати увагу, розумову працездатність та функціональний стан. При цьому послуговуються методикою експрес-діагностики варіабельності серцевого ритму системи “Кардіоспектр”, таблицями Ландольта – для дослідження лабільності зорового аналізатора та швидкості обробки зорової інформації; таблицями Шульте – для опису уваги та короткочасної пам’яті. Вплив вегетативного балансу організму на рівень його адаптаційних можливостей та резервів здійснювався шляхом застосування методики самооцінки функціонального стану [92].

Для дослідження психофізіологічних адаптаційних резервів людини О. Кокун пропонує застосовувати опитувальник самооцінки тривожності Спілбергера – Ханіна [70]; методику діагностики рівня фрустрованості Вассермана; шкалу самоефективності Шварцера – Єрусалема; методику кольорового вибору Люшера – для оцінки психоемоційного стану; методику самооцінки психофізіологічного стану.

Цікавим вважаємо досвід впровадження у практику багатоканального комп’ютерного комплексу для психофізіологічних досліджень, розроблений О. Малхазовим. За допомогою цієї авторської розробки можна діагностувати різні види сенсорних і сенсорно-моторних реакцій; властивості нервової системи й нервових процесів (баланс нервових процесів за силою збудження, рухливість, сила, врівноваженість, лабільність); рівні розвитку сенсорно-моторної координації (точність сприймання; точність відтворення; точність реакції на об’єкт); мотивації вибору сфери діяльності; когнітивних процесів (відчуття, сприймання, мислення, увага, уява); досягнення результатів, уникнення перешкод; деякі особистісні характеристики індивіда (Міннесотський багатоаспектний особистісний опитувальник (MMPI). Такий підхід вважається інформативним і комплексним, може застосовуватися на етапі профвідбору стосовно осіб, які працюють у кризових галузях, проте є надміру затратний [102].

Науковці до психофізіологічних чинників, що сприяють адаптації до певних видів діяльності, досліджують різні показники. Так, для психологині Н. Любченко [92] ключовими є:

властивості нервової системи (теппінг-тест, опитувальник Я. Стреляу);
темперамент (опитувальника структури темпераменту В. Русалова);
профіль латеральної організації, стиль мислення (тест Е. Торренса “Вибір сторони”);

інтелект і креативність (тест Векслера, тест розвитку вербальних і невербальних здібностей);

соціально-психологічна адаптація (методика К. Роджерса і Р. Даймонд).

Отже, можемо зробити висновок, що науковці продовжують пошук комплексу тестуючих методик психофізіологічних показників професійної адаптації людини. Натомість його впровадження у практику військової діяльності дало б змогу оперативно отримувати й обробляти значний масив різноманітної інформації про адаптаційні можливості, функціональний стан військовослужбовця, його мотиваційно-емоційну та індивідуально-психологічну сферу, особливості інтелектуального стану, здатність оперативно реагувати на зміни в ситуації, психофізіологічні властивості нервової системи.

Це можна пояснити тим, що під час ВПД, особливо на етапі входження в посаду, молодші офіцери долають певні труднощі, пов’язані з наявністю залишкових явищ психофізіологічної напруженості, яка виникла внаслідок емоційних перенавантажень під час складання іспитів у ВВНЗ і після прибуття до нового місця служби [11, 15,20, 47, 43, 106, 174]. Крім того, у молодших офіцерів на початковому етапі військової служби виникають високі емоційні, психічні, інтелектуальні навантаження, які часто зумовлюють розвиток нервово-психічної нестійкості, відчуття тривожності, неприйняття себе, втрати мотивації до ВПД, прагнення уникати проблем і труднощів [43, 44]. Нерідко соціально-психологічна атмосфера новоутвореного військового колективу, боротьба за лідерство негативно впливають на особистість.

Отже, на основі визначених мети, завдань та експериментальної програми дисертаційної роботи нами були використані методики, які доповнювали одна одну, компенсуючи притаманні для кожної з них обмеження і недоліки. Завдання за етапами дослідження та кількість молодших офіцерів, які підлягали дослідженню, відображено в табл. 2.1.

Вимоги до вибору методичних процедур визначались характером діагностичного завдання та особливостями ВПД молодших офіцерів. У цьому контексті і було виділено ті психофізіологічні властивості та функції, що забезпечують реалізацію і максимальне навантаження у процесі виконання функціональних обов'язків. Різноманітність критеріїв оцінювання психофізіологічних чинників професійної адаптації зумовлюють широкий вибір діагностичних методик для вивчення предмета дослідження (табл. 2.1).

Таблиця 2.1 – Кількість обстежених та основні завдання за етапами дослідження

Етапи	Завдання за етапами дослідження	Кількість учасників
I	1. Провести теоретичний аналіз сучасних підходів до дослідження психофізіологічних чинників професійної адаптації. 2. Розробити структурно-функціональну модель професійної адаптації з урахуванням психофізіологічних чинників. 3. Визначити критерії дослідження структурних компонентів професійної адаптації з урахуванням психофізіологічних чинників та розробити методику дослідження. 4. Проаналізувати способи формування успішної професійної адаптації	160
II	1. Обґрунтувати методологічні основи дослідження та методичні підходи для розв'язання поставлених завдань наукового пошуку. 2. Відповідно до отриманих результатів першого етапу та особливостей впливу несприятливих чинників, які зумовлюють розвиток дезадаптації молодших офіцерів, скласти ТП професійної адаптації молодших офіцерів як засіб психокорекції дезадаптаційних проявів. 3. Провести цикл тренінгових занять для психокорекції несприятливих чинників професійної адаптації досліджуваних	58

Закінчення таблиці 2.1

Ш	<p>1. Провести повторне психодіагностичне обстеження щодо виявлення ефективності комплексної тренінгової програми.</p> <p>2. Здійснити порівняльний аналіз показників психокорекції несприятливих психофізіологічних чинників.</p> <p>3. Визначити ефективність впливу комплексної тренінгової програми на успішність професійної адаптації досліджуваних експериментальної групи.</p> <p>4. Розробити методичні рекомендації щодо психологічного супроводження професійної адаптації молодших офіцерів</p>	58
	Усього обстежено	160

Методики було розподілено на дві групи психологічні і психофізіологічні. Комплекс методик на визначення домінуючих психофізіологічних чинників професійної адаптації молодших офіцерів обирався відповідно до зауважень М. Макаренка [93]. На думку науковця, тільки за дотримання простоти, інформативності, надійності, ефективності, зручності методичного інструментарію можна розв'язати проблему психофізіологічної діагностики різних особистісних станів людини та видів її діяльності.

Для оцінювання психофізіологічних чинників професійної адаптації молодших офіцерів та прогнозування її успішності нами визначено критерії (шкали) оцінювання готовності, які повинні забезпечувати чіткі й точні емпіричні індикатори (показники) в межах батареї тестів (табл. 2.2).

У ході дослідження за допомогою діагностичного комплексу проведено оцінювання кількісних та якісних характеристик перебігу адаптаційного процесу молодших офіцерів під час проходження військової служби на етапі становлення: функціонального стану організму, нейродинамічних властивостей нервової системи, адаптивності, психічного стану, соціально-психологічних особливостей, мотиваційної спрямованості, темпераменту, копінг-стратегій, стану здоров'я.

Після завершення здійснено математичну обробку даних дослідження, їх наукове обґрунтування та моделювання з використанням прикладних програм (MS Excel, SPSS).

Таблиця 2.2 – Набір психодіагностичних методик для визначення психофізіологічних чинників молодших офіцерів

Компоненти	Методика	Шкали
1	2	3
Психофізіологічний	Програмно апаратний комплекс “МПФІ ритмограф-1”	Індекс напруження. Амплітуда моди. Варіаційний розмах. Стандартне відхилення. LF/HF – баланс симпатичних та парасимпатичних показників
Когнітивний	Методика “Проста зорово-моторна реакція” (М. Макаренко та В. Лизогуб)	Латентний період ПЗМР
	Методика “Складна зорово-моторна реакція (вибір одного сигналу з трьох)” (М. Макаренко та В. Лизогуб)	Латентний період РВ1-3, мс Час центральної обробки інформації РВ1-3, мс Швидкість моторної реакції РВ2-3, мс Час центральної обробки інформації РВ2-3, мс
Емоційно-вольовий	Тест інверсії емоційного відображення (В. Леутін та О. Ніколаєва)	Схильність до неврозів. Схильність до невротичного реагування. Практично здорові
	Опитувальник діагностики властивостей нервової системи (Я. Стреляу)	Сила процесів збудження. Сила процесів гальмування. Рухливість нервових процесів
	Методика “Копінг-поведінка в стресових ситуаціях CISS” (С. Норман, Д. Ендлер, Д. Джеймс, М. Паркер, адаптований варіант Т. Крюкової)	Поведінкові дії в стресових ситуаціях
Поведінково-діяльнісний	Багаторівневий особистісний опитувальник “Адаптивність” (А. Маклаков та С. Чермянін)	ОАП, нервово-психічна стійкість, комунікативні здібності, моральна нормативність
	Методика “Кольорові прогресивні матриці” (Дж. К. Равен)	Рівень інтелекту
Особистісний	Методика “Діагностика соціально-психологічних установок особистості в мотиваційно-потребнісній сфері” (О. Потьомкіна)	Орієнтація на процес, результат, альтруїзм, егоїзм, свободу, владу, працю, гроші

На *третьому етапі* (2023–2024 рр.) отримані на першому і другому етапах роботи результати було покладено в основу розроблення методичних рекомендацій щодо оптимізації адаптаційної стійкості молодших офіцерів

з урахуванням визначених психофізіологічних чинників професійної адаптації, а також здійснено апробацію експериментальної програми формувального експерименту, що передбачала спеціально розроблені заняття.

2.2. Обґрунтування методики дослідження

Аналіз наукової літератури з досліджуваної проблеми засвідчив, що вивчення психофізіологічних властивостей допомагає зрозуміти індивідуальні відмінності, нейрофізіологічні механізми психічних реакцій, відтак усвідомити особливості процесу адаптації, його ефективність і прогнозованість.

Розгляд особливостей професійної адаптації молодших офіцерів ми розпочали з визначення психофізіологічних чинників цього процесу – функціональної рухливості нервових процесів за допомогою методики дослідження нейродинамічних функцій (комп'ютерна система “Діагност-1” М. Макаренка та В. Лизогуба [95]) й оцінювання варіабельності кардіоритму.

Оцінка показників варіабельності кардіоритму

Процес регуляції серцево-судинної системи досліджували за допомогою методу кардіографії. Оцінювання характеристик кардіоритму здійснювали за допомогою програмно-апаратного комплексу у складі приладу багатофункціонального “МПФІ ритмограф-1” та програмного забезпечення EasyHRV (виробник ТОВ “АЙСТЕР-АЙТІ” м. Харків та НВП “МЕТЕКОЛ” м. Ніжин, Україна). Комплекс призначений для дослідження стану серцево-судинної та центральної нервової систем за показниками варіабельності серцевого ритму та параметрів *T*-хвилі PQRST, що виділяються з електрокардіосигналу в широкій смузі частот (відведення рука-рука).

У момент запису респондент сидів у кріслі, руки з електродами на зап'ястях лежали на підлокітниках. Обстеження проводилось індивідуально.

Варіації серцевого ритму характеризують за тривалістю *RR*-інтервалів на електрокардіограмі, які автоматично вимірюються від вершини одного зубця *R* до іншого. Інтервали часу від початку циклу серцевих скорочень до іншого циклу не однакові [89, 193]. Це явище дістало назву варіабельність серцевих ритмів

і завжди спостерігається у стані спокою, у межах деяких величин, оптимальних для функціонального стану організму. Відомо, що при зміні стану організму (наприклад, в умовах фізичного або розумового навантаження) кардіоритм підлаштовується під новий функціональний рівень [181, 221].

Для ефективного аналізу та оцінки необхідних для дослідження параметрів проводився запис трьохсот *NN*-інтервалів. Оцінювалися такі показники:

стандартне відхилення величин нормальних *RR*-інтервалів (*SDNN*, мс). Цей показник є інтегральним, що характеризує варіабельність ритму серця в цілому і залежить від впливу на синусовий вузол симпатичного і парасимпатичного відділів вегетативної нервової системи. Збільшення або зменшення цього показника свідчить про зміщення вегетативного балансу в бік переважання одного з відділів вегетативної нервової системи;

амплітуда моди (*АМО*, %) – число кардіоінтервалів, відповідних значенню моди (до загальної кількості кардіоінтервалів у відсотках);

варіаційний розмах (*Delta*, мс) – обчислюється як різниця між максимальним і мінімальним значеннями кардіоінтервалів і відображає ступінь варіативності значень кардіоінтервалів у досліджуваному ряду. Розглядається як парасимпатичний показник;

потужність коливань (*LF/HF*) – свідчить про співвідношення симпатичних і парасимпатичних впливів і характеризується співвідношенням потужності високих і низьких частот. У разі підвищення тону симпатичного відділу цей показник значно зростає, при ваготонії – зменшується. У багатьох випадках реєструються реципрокні зміни в потужностях *LF* і *HF*.

індекс напруги (*ІН*) регуляторних систем – відображає ступінь централізації управління серцевим ритмом.

Методика оцінки функціональної рухливості нервових процесів (авторська розробка М. Макаренка та В. Лизогуба)

Методику дослідження функціональної рухливості нервових процесів за допомогою комп'ютерної системи “Діагност-1” (М. Макаренка та В. Лизогуб) обрано з метою уникнення суб’єктивного чинників оцінки властивостей нервової

системи досліджених осіб, вона не потребу багато часу для дослідження, визначає та статистично обробляє такі показники, як латентний період простої зорово-моторної реакції (ЛП ПЗМР), латентний період реакції вибору одного подразника із трьох сигналів (ЛП РВ1-3) у режимі “оптимального ритму”, тобто найбільш зручного для кожного індивіда.

Дослідження складної зорово-моторної реакції в умовах вибору одного із трьох (РВ 1-3) сигналів (геометричні фігури) здійснювався в режимі визначення реакцій правої і лівої рук на відповідний подразник за кількістю 30 сигналів. Після виконання завдання на екрані монітора висвітлювалися поточні й залікові результати виконання тесту (кращі показники для обох рук, окремо для правої і лівої руки): M – середнє значення латентного періоду; σ – середнє квадратичне відхилення; m – похибка середнього; Cv – коефіцієнт варіації; пом. – кількість помилок і M_{mp} – середнє значення моторної реакції.

Після завершення отримані результати (статистичний аналіз) були збережені в архіві даних досліджуваних для їх фіксації, накопичення і зберігання.

Також визначали швидкість моторної реакції на навантаження різного ступеня складності і швидкість центральної обробки інформації – різницю між латентним періодом складної і простої сенсорно-моторної реакції, що включає аналіз, прийняття рішень на здійснення гальмування рухової реакції і видачі команди на виконання прийнятого рішення.

Оцінка адаптаційних можливостей за допомогою багаторівневого особистісного опитувальника “Адаптивність” (БОО-АМ)

Багаторівневий опитувальник “Адаптивність” (БОО-АМ) призначений для вивчення адаптаційних можливостей індивіда на основі оцінки соціально-психологічних і деяких психофізіологічних характеристик особистості, що відображають інтегративні особливості психічного та соціального розвитку.

Під час аналізу психофізіологічних чинників професійної адаптації молодших офіцерів ми орієнтувалися на позицію О. Кокуна [66], який вважав дослідження адаптаційних можливостей особистості одним із

найперспективніших напрямів психофізіологічного забезпечення різних видів діяльності.

Адаптаційні можливості О. Кокун визначає як сукупність конституційно-морфологічних, фізіологічних, біоенергетичних, нейродинамічних, психічних, психологічних та інших властивостей, які організовані за принципом взаємодії та зумовлюють здатність людини адаптуватися до конкретних вимог діяльності, умов природного та соціального середовища [66].

Тому адаптаційні можливості ми розпочали розглядати з визначення здатності до професійної адаптації молодших офіцерів як показника їх адаптивності.

Вибір багаторівневого особистісного опитувальника “Адаптивність” (БОО-АМ) А. Маклакова [202] зумовлений тим, що нами було поставлено за мету не лише вивчити психофізіологічні чинники професійної адаптації до ВПД, а й охарактеризувати здатність швидко та ефективно адаптуватися як передумови цього процесу. Зазначена методика має переваги не тільки у визначенні особистісних властивостей, рівня нервово-психічної стійкості, комунікативних здібностей як одних із головних чинників адаптації до ВПД, а й завдяки тому, що опитувальник узагальнює показники таких відомих тестів, як “Прогноз”, орієнтаційна анкета Баса та опитувальник Лірі, що дає змогу використовувати його як стандартизовану методику й рекомендувати для вирішення завдань професійного відбору, психологічного супроводу військової служби.

Опитувальник “Адаптивність” (БОО-АМ) складається із 165 запитань і має чотири структурні рівні для отримання інформації різного обсягу й характеру. Обробка результатів проводилася за шкалами методики: “вірогідність”, “особистісний адаптаційний потенціал”, “нервово-психічна стійкість”, “комунікативні здібності”, “моральна нормативність”. На кожне запитання тесту досліджувані відповідали “так” або “ні”. Відповіді зіставляли з ключем опитувальника. У разі їх відповідності результат оцінювався одним “сирим” балом. Об’єктивність відповідей оцінювалася за шкалою “брехні”: якщо загальна кількість “сирих” балів перевищувала 10, отримані дані вважалися

недостовірними внаслідок прагнення опитуваних відповідати соціально бажаному типу особистості. На наступному етапі дослідження результати були переведені в стени шляхом простого сумування балів. Інтерпретація адаптивних здібностей здійснювалася згідно з отриманими даними, переведеними в стени, за таблицями, запропонованими авторами методики.

Стандартизована методика виявлення рівня розвитку інтелекту “Прогресивні матриці Дж. Равена”

Тест Дж. Равена призначений для вивчення логічності та гнучкості мислення; у процесі виконання завдань тесту обстежуваний має увімкнути увагу, уяву та активне мислення.

Тестування за допомогою прогресивних матриць Равена дає змогу скласти уявлення про здібності досліджуваного до систематизованої, планомірної, методичної інтелектуальної діяльності.

Тест Дж. Равена складається з невербальних завдань у формі 60 таблиць (5 серій по 12 завдань). Кожне завдання містить основне зображення, розташоване на певному тлі, або яке має складові елементи, або фігури, пов'язані певною залежністю. В нижньому правому куті зображення бракує одного фрагмента або елемента. Обстежуваному потрібно встановити залежність, що пов'язує між собою елементи зображення, і вибрати з поданих варіантів те, чого бракує.

Тест обмежений у часі і виконується 20 хвилин.

За шкалою методики розрізняють п'ять рівнів інтелектуального розвитку респондента: I рівень – понад 95% (57 правильних відповідей) – високий інтелект; II рівень – 75–94% (45–56 правильних відповідей) – інтелект вищий від середнього; III рівень – 25–74% (15–44 правильних відповіді) – інтелект середній; IV рівень – 5–24% (3–14 правильних відповідей) – інтелект нижчий від середнього; V рівень – менше 5% (менше 3 правильних відповідей) – інтелектуальний дефект.

Методика діагностики соціально-психологічних установок особистості в мотиваційно-потребнісній сфері О. Потьомкіної

Значну цінність для нашого дослідження становлять опитувальники для визначення рівня професійної мотивації, які оцінюють зорієнтованість молодшого офіцера на процес, результат, альтруїзм, свободу, владу або гроші як спонукальні чинники якості професійної адаптації. Таке оцінювання цієї сфери особистості вказує на домінантні установки військовослужбовця, джерела його мотивації до професійної діяльності. Цим визначається другий етап дослідження [22]. Вибір зазначеної методики зумовлений тим, що її характеристики відображають не тільки особливості прояву мотивів, які визначають прийняття людиною тієї чи іншої стратегії поведінки, а й характеризують особливості адаптації як адаптаційно значущих чинників. За допомогою запропонованих запитань встановлюється домінування певних мотивів діяльності й ціннісної спрямованості особистості: низька мотивація може бути наслідком порушення особистих професійних планів на тлі розвитку психологічного дискомфорту, внутрішньо-особистісного конфлікту, нерациональних стратегій поведінки, зниження адаптаційних можливостей, толерантності організму і психіки до чинників навколишнього середовища, а також функціональних порушень нервово-психічної сфери. Обробка та інтерпретація відповідей на запитання цієї методики здійснювалися згідно із запропонованою автором схемою.

Тест Копінг-поведінка в стресових ситуаціях

Тест містить перелік заданих реакцій на стресові ситуації і спрямований на визначення домінуючих копінг-стресових поведінкових стратегій.

Учасники тесту з поданих можливих реакцій на складні, неприємні або стресові ситуації мають обрати варіант, який відповідатиме їхній поведінці в напруженій ситуації, і зазначити відповідну цифру в бланку відповідей. Серед значень: 1 – ніколи; 2 – не часто; 3 – іноді; 4 – найчастіше; 5 – дуже часто.

При обробці результатів підсумовуються бали, які вказали досліджувані, з урахуванням ключа за п'ятьма показниками: копінг-поведінка, орієнтована на вирішення завдання; копінг-поведінка, орієнтована на емоції; копінг-поведінка,

орієнтована на уникнення; субшкала відволікання; субшкала соціального відволікання.

За загальною кількістю балів кожного показника визначається домінуюча копінг-поведінка в стресових ситуаціях.

Опитувальник для діагностики властивостей нервової системи Я. Стреляу

Методика діагностики темпераменту Яна Стреляу застосовується для вивчення трьох основних характеристик нервової системи: рівня (сили) процесів збудження, рівня (сили) процесів гальмування, рівня рухливості нервових процесів. Регулятивна (регулююча) теорія темпераменту Яна Стреляу розроблена в 1974 році на основі концепції Павлова про важливу роль темпераменту в адаптації індивіда до навколишнього середовища, а також на основі поняття оптимального рівня збудження, розробленого Д. Хеббом. Я. Стреляу визначив, що властивості нервової системи Павлова можуть використовуватись для опису таких показників темпераменту, як екстраверсія – інтроверсія, стабільність – нейротизм. Відповідно до теорії Яна Стреляу у структурі темпераменту виділяються реактивність (чутливість і витривалість) та активність (обсяг та охоплення цілеспрямованих дій) при заданій величині стимуляції.

Теорію Я. Стреляу можна охарактеризувати декількома положеннями:

можна говорити про відносно стабільні індивідуальні відмінності щодо формальних характеристик поведінки – інтенсивності (енергетичний аспект) і часу (темпоральний аспект);

темперамент характеризується за інтенсивністю і часом;

темпераментальні характеристики – результат біологічної еволюції і тому повинні мати генетичний базис, що визначає поряд із впливом середовища індивідуальні прояви темпераменту. Однак при дорослішанні під дією особливих умов середовища темперамент може змінюватися [32].

Автор визначав темперамент як характеристику індивіда з боку динамічних особливостей його психічної діяльності, тобто темпу, швидкості, ритму, інтенсивності.

Згідно з концепцією Я. Стреляу до складових темпераменту відносяться додатково дві характеристики - енергетичний рівень і тимчасові параметри. Перша описується через активність і реактивність, друга – через рухливість, темп і ритмічність реакцій.

Науковець схилився до думки, що під час класифікації типів темпераменту слід урахувати й індивідуальну схильність реагувати на ситуацію переважно однією з природжених емоцій [68].

Пропоновані запитання тесту характеризують різні властивості темпераменту. Відповідають на запитання у послідовності їх розташування і вдруге не повертаються до наданих відповідей, щоб виправити їх. На запитання відповідають: “так”, “ні”, “не знаю”. Властивості (сили процесів збудження і гальмування, рухливості нервових процесів) оцінюються шляхом складання балів, отриманих за відповіді. Якщо відповідь респондента збігається з “ключем”, то вона оцінюється у 2 бали, якщо не збігається, то респондент отримує нульову оцінку. Відповідь “не знаю” оцінюється в 1 бал.

“Сирий” бал за кожною шкалою порівнюється з діагностичними статистичними межами: $(M \pm S)$, де M – середнє нормативної вибірки; S – стандартне відхилення (табл. 2.3).

Чим ближче до одиниці отримане значення, тим вищою є врівноваженість. Урівноваженою людиною вважається та, для якої значення дробу не виходить за межі інтервалу 0,85–1,15.

Якщо значення дробу виходить за межі інтервалу, можна стверджувати, що така особа відрізняється неврівноваженістю психологічної активності.

Таблиця 2.3 – Значення середніх (M) і стандартних (S) відхилень

Шкали	M	S
1	2	3
Шкала 1	37	12

1	2	3
Шкала 2	32	11
Шкала 3	36	12

Якщо значення дробу менше 0,85 – це означає неврівноваженість у бік гальмування, тобто процеси збудження не врівноважують собою процеси гальмування;

якщо значення більше 1,15 – це означає неврівноваженість у бік збудження, тобто процеси гальмування не врівноважують собою процеси збудження.

Рівень процесів збудження – норма від 25 до 49; 62 – вище середнього.

Рівень процесів гальмування – норма від 21 до 43; 61 – вище середнього.

Рухливість нервових процесів – норма від 24 до 48; 58 – вище середнього.

Рівень процесів збудження (шкала 1):

високий бал (вище межі “середнє плюс стандартне відхилення”) відображає силу процесу збудження;

низький бал (нижче межі “середнє мінус стандартне відхилення”) вказує на слабкість процесу збудження.

Рівень процесів гальмування (шкала 2): високий бал відображає силу процесу гальмування; низький бал – слабкість.

Рухливість нервових процесів (шкала 3): високий бал відображає рухливість нервових процесів; низький бал – інертність.

Рівень процесів збудження: високі бали – сильна реакція у відповідь на збудження, стимул; не виявляються ознаки позамежного гальмування, пряма кореляція з високими показниками за тепінг-тестом: швидкі входження в роботу, опрацьованість і досягнення високої продуктивності; низька стомлюваність; висока працездатність і витривалість;

низькі бали – слабка і пізня реакція на збудження, швидко досягається позамежне гальмування, аж до ступору, відмови в роботі; низькі показники за тепінг-тестом; повільність входження в роботу, спрацьованість і невисока

продуктивність праці; висока втомлюваність; низька працездатність і витривалість.

Рівень процесів гальмування:

високі бали – сильні нервові процеси з боку гальмування; збудження, стимули легко гасяться; швидке реагування на дії у відповідь на прості сенсорні сигнали, хороша реакція, високий самоконтроль, зібраність, пильність, холонокровність у поведінкових реакціях;

низькі бали – слабкість процесів гальмування, імпульсивність в діях у відповідь на стимул, слабкий самоконтроль у поведінкових реакціях, певне розгальмовування, розхлябаність, невимогливість і поблажливність до себе; повільне або запізне реагування на дії у відповідь на прості сигнали; погана реакція, нерівне реагування, неадекватні реакції, схильність до істерії.

Рівень рухливості нервових процесів:

високі бали – легкість перемикавання нервових процесів від збудження до гальмування і навпаки; швидкий перехід від одних видів діяльності до інших; швидке перемикавання, рішучість, сміливість у поведінкових реакціях;

низькі бали – характерні для людей, схильних працювати за стереотипом, таких, що не люблять швидких і несподіваних змін у діяльності, інертних, таких, що виявляють, як правило, низьку здатність перемикатися на нові види робіт й успішно опановувати нову професію, не придатні для роботи в швидкоплинних умовах.

Тест інверсії емоційного відображення

Тест інверсії емоційного відображення є зручним інструментом для організації групових обстежень для виявлення осіб із розвитком неврозів (додаток В). Перелік поданих вище слів-стимулів містить дві групи слів: нейтральні й емоційні.

Заповнюючи тест, послідовно читають слова відповідно до нумерації і записують поруч із кожним словом перше, що спало на думку, слово-іменник. Наприклад: можна записати одне будь-яке з поданих слів:

будинок – будівля, або вікно, або дах, або стіна і т. д.;

чашка – ложка, або виделка, або чайник і т. д.;

стіл – стілець, або меблі, або кімната і т. д.

Рекомендовано записувати тільки слова-іменники. У тих випадках, коли слова не викликають жодних асоціацій, можна поставити пропуск. Проте їх не повинно бути більш як 3–4. Не варто затримуватися на одному слові більш ніж 15–20 секунд.

Обробка результатів полягає в підрахунку суми інвертованих відповідей на емоційні слова. Інвертованими вважаються такі асоціації, які являють собою антонімічні і псевдоантонімічні форми відповідей. Наприклад, “підлість – добро”, “відпочинок – праця”, “розлучення – весілля”, “успіх – заздрість”, “біда – веселощі”, “сила – хвороба” і т. д.

Відповідно до кількості інверсій виділяють такі групи обстежуваних:

група 1 – обстеженні, які створили шість і більше асоціацій з інверсією знаку емоційного забарвлення; такі обстежувані належать до групи осіб, схильних до неврозів.

Група 2 – обстежувані, які створили від 2 до 5 асоціацій з інверсією знаку емоційного забарвлення; такі обстежувані схильні до невротичного реагування.

Група 3 – обстежувані, які створили не більше однієї інвертованої асоціації. Практично здорові обстежувані.

Висновки до розділу

1. Дослідження психофізіологічних чинників професійної адаптації молодших офіцерів до військово-професійної діяльності організаційно виконувалось у три етапи. На першому етапі проаналізовано проблемні та наукові підходи вітчизняних і зарубіжних учених до професійної адаптації молодших офіцерів. Визначено методики дослідження і проведено психодіагностичне обстеження для виявлення несприятливих психофізіологічних чинників, що зумовлюють розвиток дезадаптації молодших офіцерів.

2. На другому етапі складено тренінгову програму адаптації молодших офіцерів до ВПД, за якою проведено цикл тренінгових занять для психокорекції несприятливих психофізіологічних чинників досліджуваних групи ризику.

3. У ході третього етапу проведено порівняльний аналіз об'єктивних та суб'єктивних показників психокорекції несприятливих психофізіологічних чинників експериментальної групи. Визначено ефективність впливу корекційної програми на успішність професійної адаптації досліджуваних. На цьому ж етапі розроблено Методичні рекомендації щодо оптимізації адаптаційної стійкості молодших офіцерів Сухопутних військ ЗС України з урахуванням визначених психофізіологічних чинників професійної адаптації.

4. На основі аналізу умов та особливостей військово-професійної діяльності молодших офіцерів для дослідження їх професійної адаптації до військової служби створено набір психодіагностичних інструментів, що відповідають предмету дослідження, з урахуванням багаторівневості та специфіки діагностики психофізіологічних чинників. Для їх оцінювання ми використали методики, які відтворюють особистісні психофізіологічні чинники: оцінювання функціонального стану організму; оцінювання нервових процесів; оцінювання мотиваційної готовності до діяльності; оцінювання особистісних властивостей; оцінювання об'єктивних критеріїв.

5. Розглянуті методики дали змогу комплексно дослідити психофізіологічні проблеми молодших офіцерів, пов'язані з їх професійною адаптацією до військової служби, які відображаються у відповідних взаємозв'язках різних підструктур особистості, зокрема у когнітивній, емоційно-вольовій, поведінково-діяльнісній та особистісній аспектах психіки.

6. Статистичний аналіз отриманих експериментальних даних та обчислення основних показників проводилися із застосуванням пакету прикладних статистичних програм SPSS.

Основні наукові результати першого розділу викладені в таких публікаціях: [54, 55].

РОЗДІЛ 3

РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОФІЗІОЛОГІЧНИХ ЧИННИКІВ ПРОФЕСІЙНОЇ АДАПТАЦІЇ ДО ВІЙСЬКОВО-ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

Зважаючи на наукові розвідки в галузі психології і психофізіології щодо визначення відмінностей у рівнях адаптації осіб і класифікації їх у межах варіабельності серцевого ритму [126] нами було проведено експериментальне дослідження психофізіологічних чинників для визначення їх впливу на процес адаптації до ВПД. Водночас аналіз наукових джерел за темою дослідження, поданий у попередніх розділах, засвідчує складність окресленої проблеми, оскільки науковці по-різному визначають і класифікують чинники професійної адаптації.

Відтак проаналізовано психофізіологічні властивості нервової системи та функціональний стан організму, характер мотиваційно-ціннісної спрямованості особистості, психічні та психофізіологічні стани, соціальні та індивідуально-психологічні характеристики, рівень невротизації, копінг-стресові поведінкові стратегії.

3.1. Оцінка напруження регуляції серцевого ритму в молодших офіцерів Збройних Сил України

Отримані в теоретичній частині дослідження дані дають змогу говорити про те, що відмінності в реакціях досліджуваних із різними рівнями адаптації виявляються при обов'язковому навантаженні, насамперед емоційно забарвленому. Саме тому було проведено експеримент, у процесі якого у досліджуваних здійснювали запис кардіоінтервалів у фоновому стані, згодом цей запис повторювали, проте пропонували учасникам згадати один із найбільш неприємних моментів у дитинстві. Втретє кардіоінтервали записували у спокійному стані.

Пригадування подій дитинства, як вище було доведено [34, 215], пов'язано з тим, що дитячі спогади меншою мірою пригнічуються механізмами психологічного захисту, чим у дорослому віці, коли пригадування емоційних подій, перешкоджає мобілізуватися механізму захисту. Це не дає змогу людині ще раз пережити те, що відбувалося раніше.

Водночас лонгітюдні дослідження свідчать про наявність яскравих дитячих спогадів у більш пізні терміни [215]. Особливо довго пам'ятаються дитячі спогади, пов'язані з покаранням. Доведено також, що людина надовго зберігає в пам'яті інтенсивні емоційні дитячі переживання і навіть здатна точно відтворити деякі деталі подій у дитинстві [192]. Такої тривалості та ефективності фіксації емоцій не спостерігається у більш старшому віці.

Після запису варіацій кардіоритму учасників було розподілено на дві групи. До першої групи увійшли 102 молодших офіцери, у яких не було зафіксовано напруження кардіоритму у фоновому записі, потім відбулося прискорення кардіоритму при згадуванні про неприємну подію у дитинстві і за результатами другого фонового запису (тобто після зняття навантаження) спостерігалось швидке відновлення кардіоритму (далі – група норми). Отримані результати щодо групи норми наведено в табл. 3.1.

Таблиця 3.1 – Показники кардіоінтервалів молодших офіцерів групи норми протягом трьох записів

Показники	Фон 1	Навантаження	Фон 2
ІН	38,88 ± 1,8	67,547 ± 1,73*	36,742 ± 1,74
SDNN	115,2 ± 7,48	151,48 ± 8,35*	115,67 ± 7,55
АМО	27,365 ± 0,83	82,794 ± 1,6*	27,96 ± 0,76
Delta	629,9 ± 23,05	887,25 ± 22,32*	622,83 ± 21,73
LF/HF	1,66 ± 0,1	3,13 ± 0,1*	1,6 ± 0,1

Примітка. * – відмінності показників при емоційному навантаженні від фонового значення 1 на рівні $p < 0,001$ (критерій Вілкоксона).

Як видно з табл. 3.1, до першої групи увійшли досліджувані, у яких виявлено інтенсивні зміни в кардіоритмі при навантаженні, після зняття якого

кардіоритм швидко повернувся в норму. Тобто чим більше варіабельність ритму, що реалізується в таких показниках, як варіаційний розмах, амплітуда моди, тим більше кардіоритм залишається під контролем парасимпатичної нервової системи.

До другої групи увійшли 58 молодших офіцерів, у яких при неприємному спогаді з дитинства зафіксовано прискорення кардіоритму, яке зберігалось і під час другого фонового запису (далі – група ризику). У табл. 3.2 наведено дані, було отримані під час запису варіацій кардіоритму досліджуваних цієї групи. Нездатність учасників групи ризику до швидкого переключення свідчить про наявність застійних процесів, відтак існує ризик виникнення труднощів під час виконання завдань ВПД у разі тривалого перебування в надзвичайних умовах. Про подібні застійні явища писав Т. Немчин, коли досліджував нервово-психічне перенапруження, яке вважав свідченням зриву адаптаційного процесу.

Таблиця 3.2 – Показники варіабельності кардіоінтервалів молодших офіцерів групи ризику протягом трьох записів

Показники	Фон 1	Навантаження	Фон 2
ИИ	37,95 ± 2,86	67,28 ± 2,46	65,396 ± 2,45**
SDNN	138,72 ± 13,55	161,35 ± 12,502	167,78 ± 13,24**
АМО	28,23 ± 2,1	88,56 ± 2,33	85,86 ± 2,22**
Delta	712,24 ± 33,45**	955,17 ± 30,59	897,41 ± 31,7**
LF/HF	1,66 ± 0,12	3,11 ± 0,1	7,83 ± 4,9**

Примітка. ** – відмінність показників досліджуваних групи ризику від досліджуваних групи норми ($p < 0,001$).

Під час описування отриманих результатів виділяють два головних компоненти: HF (потужність у діапазоні високих (0,15–0,4 Гц), LF (потужність у діапазоні низьких (0,04–0,15 Гц)). Відповідно до фізіологічної інтерпретації для коротких ділянок стаціонарного запису потужність високочастотного компонента спектра HF відображає насамперед рівень дихальної синусової аритмії, абсолютна величина дихальної складової спектра, як правило, дорівнює близько 1000 мс² і становить 15–20% від сумарної потужності спектра.

Величина HF також відображає парасимпатичні впливи на серцевий ритм. Потужність величини LF у діапазоні низьких частот виявляє активність підкоркового судинного центру, за норму прийнято розглядати частку вазомоторних хвиль від 15% до 35–40%. Максимальне значення LF дорівнює 1,0, тому отримане нами значення 0,70 у. о. можна вважати досить високим, що свідчить про помірну активність симпатичної і парасимпатичної нервової системи.

Отримані показники спектрального аналізу можна використовувати для оцінки активності парасимпатичної та симпатичної нервової системи, зокрема LF/HF. Високі значення HF вказують на більш активну роботу парасимпатичної нервової системи, високі значення LF – більш активну роботу симпатичної нервової системи.

Показник SDNN характеризує середнє квадратичне відхилення параметрів серцевого ритму, відображає активність вагусної регуляції серця і має значну варіативність, що свідчить про домінування у молодших офіцерів симпатичного відділу вегетативної нервової системи. У коротких записах, які не перевищують 5 хвилин, значення показника SDNN вважається нормальним у межах 60–70 мс.

Можна виснувати, що на початковому етапі дослідження показники SDNN учасників були нижчими за вікові норми. Показник SDNN характеризує сумарний ефект вегетативної регуляції кровообігу. Початкові значення показників молодших офіцерів вказують на переважання симпатичних впливів і напруження адаптаційно-компенсаторних механізмів.

Показник SDNN, що характеризує сумарний ефект вегетативної регуляції кровообігу, є нижчим за норму, що свідчить про низьку варіабельність серцевого ритму та зміщення вегетативної рівноваги у бік впливу симпатичної нервової системи.

Низькі значення SDNN, отримані під час дослідження, вказують на посилення автономної регуляції у молодших офіцерів, тобто на збільшення впливу дихання на ритм серця.

Після емоційного навантаження у молодших офіцерів достовірно зросли показники SDNN, АМО, ІН, водночас кілька показників виявились поза межами вікових норм. Так, середній показник SDNN є вищим за нижню межу норми, АМО – залишається в межах норми, Delta – зросла майже в 3 рази, що вказує на ще меншу централізацію регуляції частоти серцевих скорочень та напруження адаптаційно-компенсаторних механізмів.

Далі ми проаналізували показник ІН, який відображає участь центральних та автономних механізмів регуляції у забезпеченні серцевого ритму. У нормі ІН становить 70–140, цей показник надмірно чутливий до посилення тону симпатичної нервової системи.



Рисунок 3.1 – Співвідношення учасників дослідження, у яких спостерігалися відмінності в записах кардіоритму

Результати, отримані при емоційному навантаженні, у досліджуваних групи ризику дещо перевищують норму, що вказує на те, що центральні механізми в регуляції серцевого ритму переважають над автономними, що підтверджує напруження механізмів регуляції серцевого ритму (рис. 3.1).

Отже, прогноз успішності діяльності молодших офіцерів пов'язаний із переважанням симпатичного компонента вегетативної регуляції, що забезпечує можливість швидкої мобілізації функціональних резервів, високу активність систем організму, скорочення періоду адаптації, стійкість сформованої

функціональної системи. Водночас ефективна ВПД пов'язується із заспокоєнням ритму серця під час зняття навантаження.

3.2. Порівняльний аналіз ефективності сенсомоторної інтеграції у молодших офіцерів

Аналіз літературних джерел за темою дослідження виявив значущість регуляторного рівня функціонального стану в досліджуваних. Також було встановлено, що сенсомоторна інтеграція значною мірою пов'язана з регуляторним рівнем.

За результатами виконання простої сенсомоторної реакції у молодших офіцерів спостерігалася відсутність відмінностей адаптаційної стійкості у групах норми та ризику. Як зазначалося вище в огляді наукових джерел, найбільшу стабільність виконання має проста сенсомоторна реакція, тоді як найбільшу варіабельність залежно від стану людини можна виявити під час виконання складної сенсомоторної реакції.

Порівняння результатів виконання складної сенсомоторної реакції свідчить про відмінності між групами норми і ризику: у досліджуваних у групі ризику показники активності, швидкості та ефективності нижчі.

Встановлено, що молодші офіцери групи норми мають достовірно коротший ЛП ПЗМР, РВ1-3, РВ2-3 (табл. 3.3).

Результати проведеного дослідження показали, що в середньому тривалість ЛП ПЗМР становить 467,08 мс, ЛП РВ1-3 – 487,67 мс, ЛП (РВ2-3_{сер}) – 518,84 мс. Середнє значення Ш_{мр}, яке визначається центральними нервовими процесами і взаємовпливом нервових центрів [91], при виконанні простого завдання на диференціювання подразників становить 251,7 мс, Ш_{мр} РВ1-3 – 253,32 мс, Ш_{мр} РВ2-3_{сер} – 223,01 мс, оскільки РВ2-3_{пр.р} дорівнює 233,55 мс, а РВ2-3_{л.р} – 224,71 мс.

Таблиця 3.3 – Характеристика психофізіологічних властивостей у молодших офіцерів різних груп ($M \pm m$)

Показники	Група норми	Група ризику
ЛП ПЗМР	472,03 ± 11,54	467,06 ± 14,89
ЛП РВ1-3	493,57 ± 9,79	487,67 ± 11,89
Шцої РВ1-3 _{сер}	19,01 ± 10,4	32,93 ± 16,15
ЛП РВ2-3 _{сер}	519,74 ± 9,77	518,38 ± 15,55
Шмр РВ2-3 _{сер}	252,32 ± 4,87	223,02 ± 9,03*
Шцої РВ2-3 _{пр. р}	76,72 ± 12,83	65,84 ± 22,75

Примітка. * – статистичні відмінності є випадковими, оскільки критерій Манна – Уїтні для всіх пар $> 0,05$.

Тривалість Шцої на РВ2-3_{сер} становить 65,84 мс, що довше порівняно із тривалістю Шцої на РВ1-3_{сер} (32,93 мс). Можемо припустити, що високий темп рухів і час обробки інформації потребують активізації процесу аналізу інформації, прийняття рішення, передання його на ефектор.

Результати дослідження свідчать, що успішність виконання завдань різної складності, як і слід було очікувати, залежить від важкості диференціації подразників. Так, під час виконання завдання на РВ1-3_{сер} молодші офіцери в середньому допускали 1,16 помилки, на РВ2-3_{сер} – 13,16. Це може вказувати на значне зниження ефективності розумової діяльності у разі збільшення розумового навантаження.

Щодо індивідуальних особливостей часу центральної обробки інформації при навантаженні різного ступеня складності в осіб різних груп адаптаційної стійкості виявлено аналогічну закономірність: у досліджуваних групи норми час центральної обробки інформації був коротший для реакції вибору одного із трьох подразників, а при більш складному навантаженні – вибору двох із трьох подразників – ця тенденція зберігалась і відмінності між групами були достовірні. Крім того, молодші офіцери групи норми встигають переглянути більше подразників порівняно з групою ризику (табл. 3.3). Таким чином, отримана різниця між показниками зорово-моторних реакцій у молодших офіцерів різних

груп адаптаційної стійкості може мати велике значення для здатності успішно адаптуватися до ВПД. Це підтверджує можливість їх використання як об'єктивних психофізіологічних чинників професійної адаптації, даючи змогу з високою вірогідністю передбачати моделі поведінки, характер психофізіологічних реакцій організму, здатність швидко адаптуватися і проходити військову службу.

Отже, вищевикладене свідчить про те, що у молодших офіцерів ЛПРВ1-3_{сер} може бути більш однорідним і точним порівняно з ЛП ПЗМР.

Саме складна сенсомоторна реакція дає змогу виявити початкові зміни функціонального стану, які відображають зниження рівня адаптаційної стійкості. Варто відзначити, що в нашому дослідженні проста і складна сенсомоторні реакції істотною мірою відрізнялися складністю виконання. Якщо у випадку простої сенсомоторної реакції потрібно було лише натиснути на кнопку при виникненні кольору, то у випадку складної сенсомоторної реакції не просто збільшувалася кількість стимулів, а й з'являлась диференціальна дія.

Так, складна сенсомоторна реакція потребувала граничної уваги та зосередженості. Як і у випадку з варіабельністю серцевого ритму, зміни ми змогли побачити лише при істотному навантаженні на механізми сенсомоторної інтеграції. Це свідчить про те, що в нормі у молодших офіцерів поки що немає істотних змін, особливо в тих показниках, які типово вимірюють у процесі професійного відбору. Однак при навантаженні виявляються зміни – предиктори майбутніх істотних змін регуляторного рівня.

3.3. Оцінка адаптаційних можливостей молодших офіцерів Збройних Сил України

Оцінювання адаптаційних можливостей досліджуваних здійснювалося за допомогою багаторівневого особистісного опитувальника “Адаптивність” (БОО-АМ). Опитувальник являє собою адаптований і удосконалений варіант Міннесотського особистісного опитувальника; високому й нормальному рівням адаптації відповідають 5–10 балів.

З табл. 3.4 видно, що за допомогою цієї методики неможливо побачити відмінності й встановити групу ризику щодо перенапруження механізмів адаптації у молодших офіцерів. Це можна пояснити тим, що зазначена методика є опитувальником, і зазвичай офіцери знають, якою має бути соціально схвалювана відповідь.

Таблиця 3.4 – Особистісний адаптаційний потенціал молодших офіцерів різних груп адаптаційної стійкості

№ з/п	Групи досліджуваних	ОАП (стени)
1	Група норми	2,3333 ± 0,0998
2	Група ризику	3,0000±0,1496*

Примітка. * – позначення, як у таблиці 3.1.

Слід зауважити, що це не означає, що досліджувані були нещирими у відповідях. Як було зазначено в огляді наукової літератури, для осіб, у яких регулярно виникає стан перенапруження, характерне змінене ставлення до власних відчуттів, зниження чутливості до них [218]. Це зумовлено, зокрема, особливим ставленням до свого стану внаслідок спеціальної підготовки до ВПД в процесі навчання [220]. Успішність діяльності в бойовій обстановці тісно пов'язана з формуванням високої соціальної зрілості, з рівнем самодостатності, емоційної стійкості та самоконтролю.

Відтак цікаво було дослідити рівень загального інтелекту в молодших офіцерів, оскільки інтелект також розглядається як механізм адаптації (табл. 3.5).

Таблиця 3.5 – Рівень розвитку загального інтелекту

№ з/п	Групи досліджуваних	Рівень інтелекту (бали)
1	Група норми	45,69 ± 8,1
2	Група ризику	48,27 ± 6,3* ($p = 0,05$)

Примітка. * – позначення, як у таблиці 3.1.

На основі отриманих результатів можемо стверджувати, що рівень інтелекту вище середнього значення зафіксовано у групі норми. Середній рівень

інтелекту (залишається в межах середньої позначки) встановлено в досліджуваних групи ризику.

Американський психолог Роберт Вудвортс вважав, що спадковість і середовище позначаються на індивідуальних відмінностях інтелекту. Спадковість і середовище тісно взаємопов'язані у розвитку інтелектуальних процесів особистості, хоча існують і певні генотипні відмінності. Науковець стояв на позиції, що невірогідною є можливість підвищити загальний рівень інтелекту в умовах поліпшення середовища, навіть з урахуванням індивідуальних відмінностей, які виникають під впливом спадкових чинників. “Ставити запитання: що саме – спадковість чи довколишнє середовище – більш важливе у житті людини, те саме, що й запитувати: що саме – паливо чи кисень – більш необхідне для розведення багаття” [216, с. 512]. Можемо припустити, що саме високі показники рівня інтелекту забезпечують досліджуваним той спосіб поведінки в стресових ситуаціях і у звичайних умовах, що не спричиняє перенапруження функціонального стану.

3.4. Особливості індивідуально-особистісних показників молодших офіцерів Збройних Сил України

Чимало дослідників, вивчаючи процес адаптації, зазначають, що перенапруження адаптивних механізмів насамперед виявляється в розвитку невротичних реакцій. Тому нами був обраний тест інверсії емоційного відображення, який дає змогу виявляти гострі, ранні невротичні реакції, а не затяжні процеси.

Згідно із цією методикою число інверсій менше одиниці на одну особу свідчить про відсутність невротичних проявів. Стверджувати, що розвивається гострий невротичний стан можна в тому випадку, якщо особа створює шість і більше інвертованих асоціацій, тобто асоціацій, протилежних за емоційним знаком слову-стимулу.

Число інвертованих асоціацій більше одного і менше шести може

свідчити про наявність затяжного невротичного процесу, який у конкретний момент компенсований певними процесами, що відбуваються в організмі.

На рис. 3.1 бачимо розподілення досліджуваних за рівнями невротичних проявів: учасники групи норми практично не виробляють інвертованих асоціацій, тоді як досліджувані групи ризику, навпаки, створюють їх навіть частіше, ніж це потрібно для описування невротичної реакції.

Таким чином, отримані дані свідчать про те, що за допомогою тесту інверсії емоційного відображення, який є проєктивним тестом, а не опитувальником, можна виділити групу ризику щодо можливого зриву процесу професійної адаптації.

Крім того, відомо, що саме невротичні реакції є першими провісниками можливого зриву професійної адаптації [70, 130].



Рисунок 3.1 – Співвідношення кількості інвертованих асоціацій молодших офіцерів різних груп

На наступному етапі дослідження нами було здійснено аналіз властивостей темпераменту за допомогою методики Я. Стреляу. Методику обрано через те, що Я. Стреляу засновує оцінювання темпераменту на даних вітчизняної психофізіологічної школи й водночас з урахуванням позиції іноземних науковців. Отримані за допомогою цієї методики результати подано в табл. 3.6.

На підставі отриманих даних з'ясовано, що молодші офіцери групи ризику відрізняються від групи норми за рівнями збудження (мають запізнювану реакцію на збудження, схильні до відмови від роботи; повільно включаються в роботу, мають невисоку продуктивність праці; високу втомлюваність; низьку працездатність і витривалість) та гальмування (виявляють слабкий самоконтроль у поведінкових реакціях, неорганізовані, невимогливі і поблажливі до себе; повільно або запізнюються на дії у відповідь на прості сигнали; виявляють погану реакцію, неадекватні реакції, схильні до істерії). Ці ознаки можна пов'язати з гострими невротичними проявами, виявленими за допомогою тесту інверсії емоційного відображення.

На думку вітчизняних науковців [118], прояви темпераменту значною мірою залежать від ставлення до предмета або обставин, що стали поштовхом до реакції. У результаті афективно-динамічні індивідуально-психологічні властивості темпераменту рано втрачають безпосередність прояву і детермінують свідомим відношенням.

Таблиця 3.6 – Особливості властивостей темпераменту молодших офіцерів різних груп

Групи досліджуваних	Збудження		Гальмування		Рухливість	
	високий рівень	низький рівень	високий рівень	низький рівень	високий рівень	низький рівень
Група норми	71,76	49,00	72,63	42,27	68,52	48,00
Група ризику	72,59	52,00	72,02	56,33*	65,81*	48,58

Примітка. * – позначення, як у табл. 3.1.

Незважаючи на те, що темперамент не визначає прагнення та інтереси особистості, її ідеали тощо, характеристика динамічної сторони має істотне значення для розуміння способу поведінки людини. Те, чи є людина емоційно зрівноваженою у поведінці, чи виявляє гнучкість, динамічність і експансивність у реакціях, свідчить про якісні особливості особистості та її можливості, які певним чином позначаються на спілкуванні, професійній діяльності. Темперамент

є основою формування характеру особистості, і сам змінюється під її впливом. Можна вважати, що це взаємозумовлений процес.

Таким чином, отримані нами дані відповідають літературним джерелам щодо значущої ролі темпераменту в ефективності процесу професійної адаптації. Темперамент дозволяє бачити або застосування гнучких, або ригідних установок у пристосувальних особливостях.

Ще одним важливим чинником в оцінюванні процесу професійної адаптації є копінг-стратегії, тобто технології подолання стресу [62]. Показано, що за наявності невротичних реакцій у разі перенапруження змінюються і стратегії поведінки (копінг-стратегії). Копінг-стратегії було проаналізовано за допомогою модифікації методики С. Нормана, Д. Ендлер, Д. Джеймса, М. Паркера. Отримані дані відображено в табл. 3.7.

Результати дослідження свідчать про те, що учасники не відрізняються за основною групою стратегій – вирішення завдань.

Таблиця 3.7 – Особливості копінг-стратегій молодших офіцерів різних груп

Групи досліджуваних	Проблемно-орієнтована	Емоційно-орієнтована	Орієнтована на уникнення	Відволікання
Група норми	3,29 ± 0,68	1,72 ± 0,45	2,30 ± 0,47	2,23 ± 0,56
Група ризику	3,46 ± 0,1	1,64 ± 0,42	2,35 ± 0,44	2,82 ± 0,65

Примітка. позначення, як у табл. 3.1.

Розглянемо результати діагностики соціально-психологічних установок особистості в мотиваційно-потребнісній сфері О. Потьомкіної.

Було встановлено мотиваційну спрямованість молодших офіцерів щодо процесу або результату, праці, рис особистості крізь призму прояву альтруїзму або егоїзму, влади, грошей та соціальної активності (рис. 3.2).

Мотивація як вагомий чинник регуляції активності, поведінки і діяльності має виняткове значення в забезпеченні адаптації до ВПД, оскільки за об'єктивно однаковими діями молодших офіцерів може вбачатися не лише здатність до професійної адаптації – особистісного адаптаційного потенціалу, а саме їх мотиваційна спрямованість – властивість особистості, що становить систему

взаємопов'язаних внутрішніх спонукань і домінуючих мотивів, яка підпорядковує настановлення і характеризує будову всієї мотиваційної сфери [16, 100, 132, 200].

Зокрема, з'ясовано, що молодші офіцери обох груп більше мотивовані на процес діяльності (група норми – 73,53%; група ризику – 84,48%) і на її результат (група норми – 80,39%; група ризику – 74,14%); у них вища мотивація на альтруїзм (група норми – 68,63%; група ризику – 74,14%); мають досить високу мотивацію до праці (група норми – 58,82%; група ризику – 68,97%), водночас вони цінують свободу в усіх її проявах (група норми – 77,45%; група ризику – 75,86%), хоча досягнення матеріального достатку їх цікавить не менше (група норми – 32,35%; група ризику – 39,66%). Крім того, молодші офіцери виявилися менш мотивованими на задоволення егоїстичних потреб, на владу і гроші, що може виражатися в прагненні долати труднощі під час ВПД, випробовувати власні сили й здібності, а не проходити військову службу для того, щоб у майбутньому впливати на оточення і керувати іншими, визначати й регламентувати їх діяльність, думати про забезпечення власного матеріального достатку, дбаючи лише про себе (табл. 3.8).

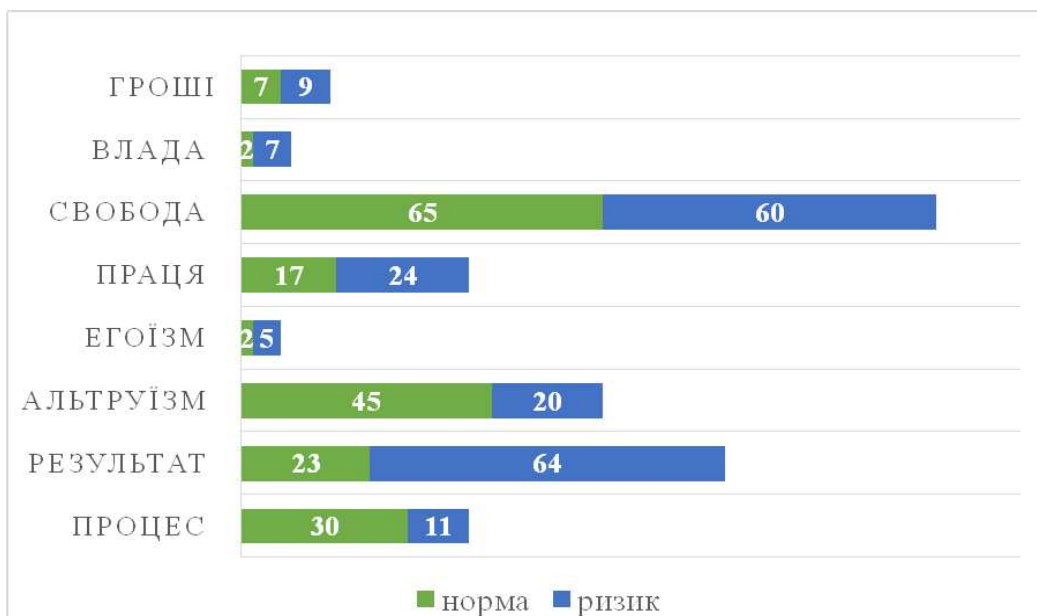


Рисунок 3.2 – Відсотковий розподіл молодших офіцерів різних груп за мотиваційно-ціннісною спрямованістю

Імовірно, сенс ВПД молодших офіцерів – не тільки отримати хороший результат, а й для більшості з них важливим є і власне процес військової служби. Згідно з отриманими результатами молодші офіцери продемонстрували поєднання процесуального та результативного компонентів мотивації на тлі високого прояву й настанови на альтруїзм у повсякденному спілкуванні та взаємодії.

Визначено відсутність полярного (високого чи низького рівнів) розподілу молодших офіцерів у результаті аналізу їх мотиваційної спрямованості на працю. Це може свідчити про те, що в молодших офіцерів спостерігається збалансоване ставлення до військової служби, тобто вони не мають наміру працювати без відпочинку і поступатися власними інтересами заради військової служби, проте їх не можна віднести і до таких, що схильні до ледарства та неробства.

Таблиця 3.8 – Розподіл показників мотиваційно-ціннісної спрямованості молодших офіцерів різних груп (у %)

Показник мотиваційної спрямованості	Група норми			Група ризику		
	Рівень прояву					
	низький	помірний	високий	низький	помірний	високий
Процес	9,80	16,67	73,53	6,90	8,62	84,48
Результат	8,82	10,78	80,39	1,72	24,14	74,14
Альтруїзм	12,75	18,63	68,63	13,79	12,07	74,14
Егоїзм	67,65	2,94	29,41	58,62	1,72	39,66
Праця	33,33	7,84	58,82	25,86	5,17	68,97
Свобода	10,78	11,76	77,45	6,90	17,24	75,86
Влада	40,20	2,94	56,86	31,03	1,72	67,24
Гроші	64,71	2,94	32,35	56,90	3,45	39,66

Отже, молодші офіцери більшою мірою орієнтовані на виконання поставлених завдань, тобто на досягнення результату ВПД. При цьому вони готові працювати й досягати мети, незважаючи на перешкоди, що можуть виникнути під час діяльності. З іншого боку, молодшим офіцерам властива зацікавленість у роботі, яку вони виконують (орієнтація на процес), хоча в умовах

вибору – швидко виконати роботу й досягнути результату чи ретельно розібратися в тому, що необхідно зробити, респонденти віддали б перевагу першому.

Крім того, досліджувані за шкалою “альтруїзм – егоїзм” орієнтовані на помірну готовність до самовідданої праці. Вони не здатні повністю принести “себе в жертву” на користь іншим. У цьому контексті можна припустити, що мотиваційна спрямованість на альтруїзм має соціальне походження, а її прояв серед молодших офіцерів має невиражений характер.

Низький рівень показників за шкалою “егоїзм” свідчить про певним чином недостатню сформованість здатності піклуватися про себе, прислухатися до власних потреб, що є необхідною умовою повноцінного життя та розвитку.

З’ясувалося, що молодші офіцери є орієнтованими на свободу, тобто такими, що прагнуть до виявлення індивідуальної позиції в цивільному житті та ВПД. При цьому зазначена спрямованість досить гармонійно поєднується з орієнтацією на працю. Тобто досліджувані особи прагнуть до власної особистісної, соціальної та матеріальної свободи.

Отже, що за допомогою опитувальника “Адаптивність” (БОО-АМ), методики мотиваційної спрямованості та копінг-стратегії неможливо побачити відмінності і виокремити групу ризику щодо перенапруження механізмів адаптації у молодших офіцерів.

Можна припустити, що це пов’язано з тим, що зазначені тести є вербальними і багато хто з досліджуваних може визначити, які відповіді вважатимуться соціально прийнятними. Оскільки військова служба привчає чітко дотримуватися інструкції, то більшість із молодших офіцерів заповнюють такі опитувальники з огляду не на власні відчуття, а “як треба”.

Водночас у цьому контексті може діяти й інший механізм. Річ у тім, що система підготовки офіцера полягає в навчанні вирішувати поставлені завдання. Навіть перебуваючи в емоційному стані і частково спрямовуючи емоції в напрямі діяльності, військовослужбовець зберігає професійні навички (які є найбільш

стійкими), тому неухильно виконує вимоги щодо вирішення завдань у будь-якій стресогенній ситуації.

На наступному етапі дослідження було здійснено регресійний аналіз. Визначено незалежну змінну “відсутність зміни кардіоритму при навантаженні і після його зняття”, що характерна для групи ризику. Розглядалася можливість впливу цієї незалежної змінної на показники, які могли стати чинниками, за допомогою яких молодших офіцерів буде розподілено за рівнями адаптації (табл. 3.9).

Таблиця 3.9 – Параметри регресійного аналізу, що характеризує вплив незалежної змінної “відсутність зміни кардіоритму при навантаженні і після його зняття” на психофізіологічні чинники

Залежна змінна	<i>F</i>	<i>P</i>	<i>B</i>	<i>t</i>	<i>p</i>
Гранична швидкість руху в складній сенсомоторній реакції	12,20	< 0,001	-0,10	3,49	< 0,01
Інтелект	2,1	0,23	-0,02	-1,12	0,27
Число інвертованих асоціацій	57,84	< 0,001	3,30	7,60	< 0,001
Збудження	3,84	> 0,05	-0,37	-1,96	0,05

Відповідно до отриманих результатів ситуація, за якої після зняття емоційного навантаження не спостерігається змін, безпосередньо зумовлює граничну швидкість руху в складній сенсомоторній реакції, рівень інтелекту, число інвертованих асоціацій і витривалість досліджуваного як межу темпераменту. Згідно з уявленнями Я. Стреляу збудження та рухливість слід розглядати як здатність адекватно реагувати в умовах сильної або тривалої стимуляції, а також при сильних зовнішніх впливах (фізичний дискомфорт, шум, больові дії, різкі температурні впливи, стрибки тощо). Виокремлюють дві складові витривалості – опір втоми і стійкість до перешкод.

На рис. 3.3 показано наявність зв'язків між особливостями вегетативної регуляції на різних етапах обстеження і чинниками, виділеними нами як прогностично значущі. Гранична швидкість у складній сенсомоторній реакції прямо пов'язана з індексом напруження при навантаженні і зворотним чином – після його зняття. Число інвертованих асоціацій, навпаки, зворотно пов'язане з індексом напруження при навантаженні і прямо – після його зняття. Рівень загального інтелекту тим вище, чим швидше нормалізується ритм серця при знятті навантаження. Витривалість прямо пов'язана з індексом напруження в процесі навантаження і зворотним чином – з індексом напруження після його зняття.

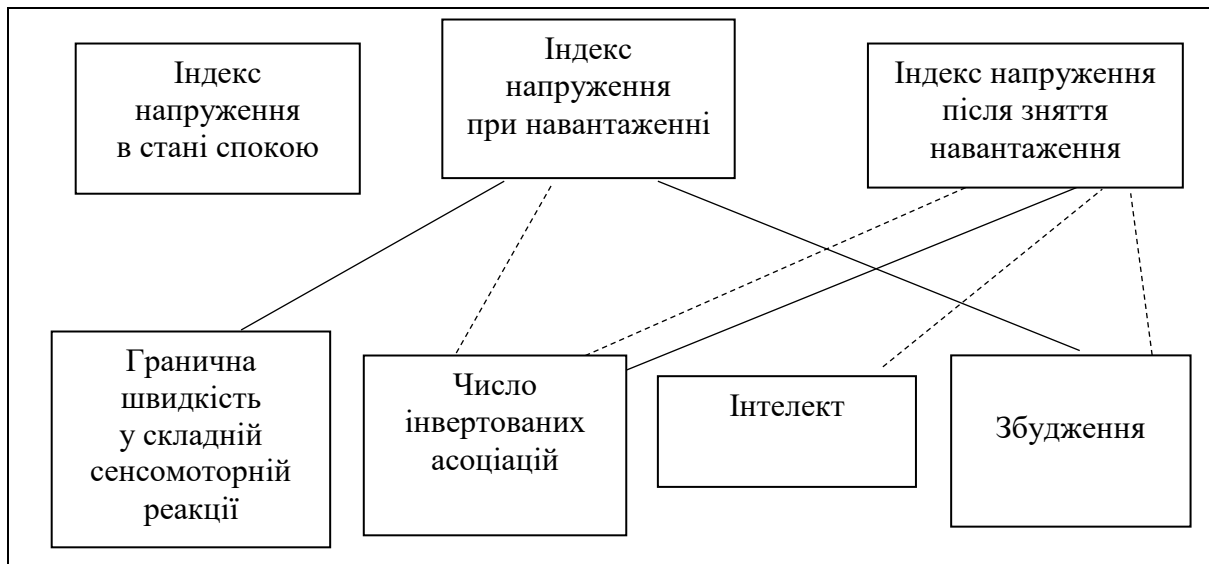


Рисунок 3.3 – Специфіка кореляційних взаємозв'язків між індексом напруження на різних етапах експерименту та психофізіологічними і психологічними чинниками у молодших офіцерів групи норми

Примітка. _____ прямий достовірний зв'язок;

----- зворотний достовірний зв'язок.

У свою чергу на рис. 3.4 подано аналогічні дані для досліджуваних групи ризику щодо зриву адаптаційного процесу. Відмінною особливістю зазначених взаємозв'язків є зворотна кореляція граничної швидкості в складній сенсомоторній реакції, рівня загального інтелекту і витривалості з індексом напруження на етапі експерименту при знятті навантаження. Проте число інвертованих асоціацій прямо корелює з індексом напруження на всіх етапах експерименту.

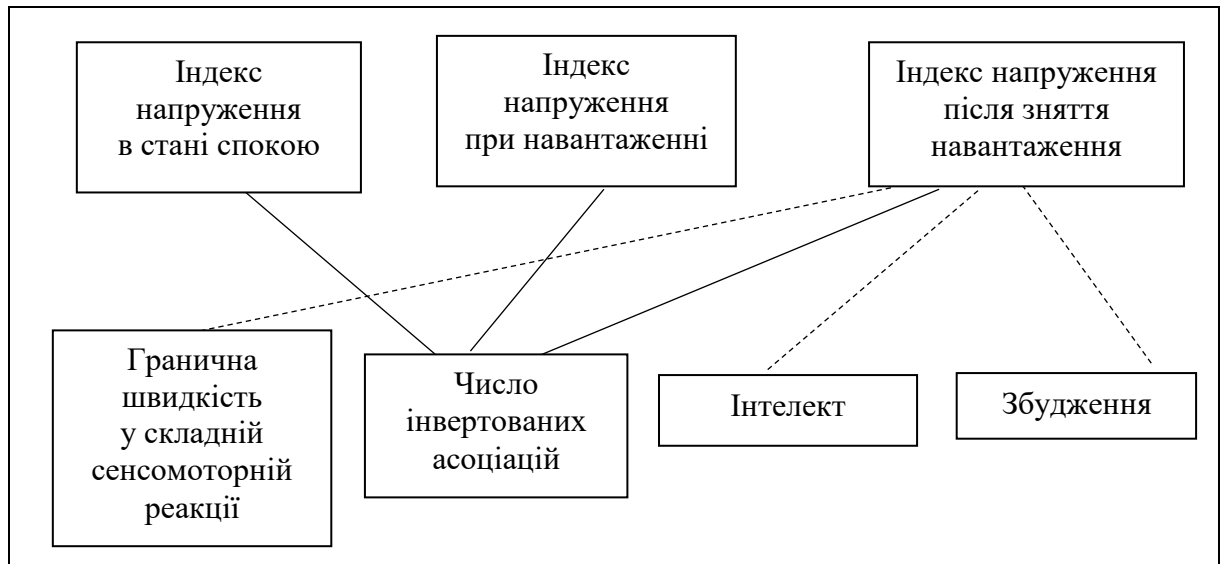


Рисунок 3.4 – Специфіка кореляційних взаємозв’язків між індексом напруження на різних етапах експерименту та психофізіологічними і психологічними чинниками у молодших офіцерів групи ризику щодо зриву адаптаційного процесу

Примітка. _____ прямий достовірний зв’язок;
 ----- зворотний достовірний зв’язок.

Отже, кореляційні дані підтверджують дані, отримані іншим способом.

У такий спосіб ми виявили, що до психофізіологічних чинників, що дають змогу описати групу ризику щодо зриву професійної адаптації, можна віднести особливості сенсомоторної інтеграції, інтелект, інверсію емоційного відображення, особливості темпераменту.

3.5. Апробація ефективності психофізіологічних чинників для запобігання зриву адаптаційного процесу у молодших офіцерів Збройних Сил України

Для апробації ефективності психофізіологічних чинників для запобігання зриву адаптаційного процесу у молодших офіцерів залучено 58 молодших офіцерів, яких віднесено до групи ризику відповідно до записів кардіографа. У цьому контексті було розроблено зміст тижневої тренінгової програми оптимізації адаптивної поведінки молодших офіцерів (табл. 3.10).

Таблиця 3.10 – Зміст тренінгової програми оптимізації адаптивної поведінки молодших офіцерів

Тренінгові сесії (напрями впливу)	Техніки та вправи	Мета застосування
Тренування психічної стійкості	Техніки дихальної гімнастики	Вивчення технік медитації для зниження рівня стресу; регулярні сесії глибокої релаксації; навчання правильного та регулярного дихання для підвищення енергії та зменшення тривожності
Поліпшення комунікативних здібностей	Рефлексивне слухання, техніка “Дзеркало”, рольова гра “Самопрезентація”, техніка пустого стільця	Розвиток комунікативних умінь та навичок (контактності, комунікативної сумісності, легкості у спілкуванні); активізація рефлексії та емпатії
Регулювання психоемоційного стану	Рольове моделювання дійсності на основі аналізу практичних ситуацій (casestudy); вправи на диференціацію емоцій та почуттів	Усвідомлення труднощів та проблем адаптації, визначення способів реагування на них, зняття психоемоційного напруження, формування навичок організації та розподілу часу, розставлення пріоритетів, збереження стабільного емоційного стану під час напруженої роботи чи в стресових ситуаціях
Формування уваги, оперативної пам’яті та швидкості мислення	Ситуативно-образне психорегулююче тренування	Розвиток психологічної готовності, який базується на відтворенні у думках бойової ситуації, варіантів її розвитку, дій, які виконуються, та емоційного фону діяльності
Особистісна та соціальна самореалізація	Рольова гра і техніки психодрами і соціодрами, зокрема: техніки, спрямовані на вивчення точки зору іншої людини, погляд на себе і на інших	Усвідомлення своїх задатків, потенційного таланту втілення у ВПД
Психофізіологічне відновлення	Вправи з релаксації та візуалізації	Досягнення швидкого відновлення фізичних і психологічних сил, відновлення психічного здоров’я, здатність надалі виконувати нові завдання

Добираючи засоби і методи роботи з молодшими офіцерами, у яких існує ризик щодо зриву адаптаційного процесу, ми припускали, що вони потребують більше допомоги в подоланні труднощів, які перешкоджають успішній і швидкій

адаптації до ВПД, шляхом підвищення мотивації до військової служби, вироблення альтернативних рішень і стратегій поведінки, ознайомлення з внутрішніми станами і психофізіологічними властивостями. Велике значення надавалося створенню поля довіри, розвитку комунікативних здібностей і спостережливості, формуванню вміння приймати себе, один одного і, як наслідок, надавати підтримку товаришам, які цього потребують.

Тренінгова програма оптимізації адаптивної поведінки молодших офіцерів розрахована на 36 академічних годин (додаток Г). Тренінгові зустрічі не мали постійного характеру через те, що у військовослужбовців ненормований службовий день і вони виконують обов'язки, визначені у зв'язку з введенням воєнного стану в Україні.

Розроблення та впровадження тренінгу мало на меті підвищення рівня усвідомлення молодшими офіцерами шляхів безбар'єрної професійної адаптації, сприяння формуванню у них знань, умінь та навичок виконання своїх професійних обов'язків.

Завдання тренінгу були пов'язані з усвідомленням молодшими офіцерами:

які ситуації у військовому колективі викликають напруження, тривогу, страх, невпевненість у собі, тобто зрозуміти причини своєї поведінки та виникнення емоцій (дратівливість, сором'язливість, імпульсивність, скутість, радість, задоволення, щастя, нестриманість тощо);

власних мотивів, потреб, прагнення, ставлення, ступінь їх адекватності, реалістичності і конструктивності;

особливостей міжособистісної взаємодії, причин виникнення можливих непорозумінь;

своїх поведінкових стереотипів та установок.

У процесі розроблення тренінгу основний акцент було зроблено на підвищенні адаптаційної стійкості, яку ми визначили як стійку психофізіологічну характеристику особистості, що потребує для своєї зміни спеціально організованих умов, тому її належить розвивати в контексті внутрішньо особистісної діяльності. Адаптаційна стійкість молодших офіцерів передбачає

здатність швидко пристосовуватися до особливих умов, досягати високого результату діяльності за короткий строк із мінімальними зусиллями, відображає приховані ресурсні можливості та здібності для збереження емоційної рівноваги та активності під час формування і досягнення мети при різноманітних фізичних та психоемоційних навантаженнях. Процес оптимізації, на нашу думку, характеризується орієнтацією на вдосконалення стійкості молодших офіцерів до певних несприятливих чинників середовища. Водночас термін “оптимізація” у деяких наукових джерелах [69] розглядається як процес самоусвідомлення необхідності здійснювати адаптаційні перебудови для досягнення найкращого або оптимального стану; містить комплекс заходів, дія яких скерована на підвищення рівня адаптивності особистості та здатності досягати адекватних результатів діяльності. Слід зазначити, що під час підготовки тренінгової програми ми керувалися тим, що завдяки впливу на достовірно значущі чинники професійної адаптації можна створювати оптимальні умови для підвищення адаптаційної стійкості молодших офіцерів.

Для виявлення ефективності застосування заходів оптимізації адаптивної поведінки молодших офіцерів до дії стресових чинників був проведений формувальний експеримент з групою офіцерів із найнижчими показниками адаптаційної стійкості.

Відібрані нами методики були спрямовані на визначення рівня прояву саме тих психофізіологічних чинників, які найбільше впливають на професійну адаптацію. Психокорекційна робота проводилася з метою оптимізації процесу адаптації під час ВПД, підвищення соціальної активності і передбачала три етапи: початковий, основний, завершальний. Розроблено заходи для забезпечення досягнення найкращих результатів за мінімальних витрат часу та зусиль учасників; проведено науково-просвітницьку роботу (бесіди на тему адаптації до особливих умов військової служби, виникнення причин дезадаптації та її профілактика, щодо шляхів поліпшення процесу професійної адаптації). Завдання були спрямовані на поліпшення нервово-психічної стійкості молодших офіцерів, підвищення мотивації на ВПД та її результат, зниження активного прагнення

уникати проблем і ситуативних труднощів, а також на вдосконалення здатності до саморегуляції психофізіологічних властивостей, оптимально взаємодіяти із співслужбовцями та командирами (начальниками).

Загалом завдання щодо оптимізації адаптаційної стійкості молодших офіцерів визначалися через усвідомлення власного соціального статусу в підрозділі, вербалізацію емоцій і почуттів, формування ефективної саморегуляції, а також через гармонізацію уявлень про себе і ставлення до інших, актуалізацію та активацію процесів особистісного саморозвитку, навичок саморегуляції психоемоційних станів та поведінки.

Розглянемо результати повторного діагностування після участі молодших офіцерів у “Тренінговій програмі оптимізації адаптивної поведінки молодших офіцерів Сухопутних військ ЗС України”.

На цьому етапі дослідження було проведено аналіз за допомогою *T*-тесту для парних вибірок з метою оцінити зміни в показниках спокою та фоновій активності серцевого ритму перед та після впливу. Результати аналізу відображають зміни в п'яти ключових показниках: SDNN, AM0, Delta, IH та LF/HF (табл. 3.11).

Перший показник (SDNN) продемонстрував статистично значуще зниження на $-48,29$ мс ($n(58) = -2,09$; $p = 0,04$ для двостороннього тесту), із середньоквадратичним відхиленням $176,32$ мс та середньоквадратичною помилкою середнього $23,15$ мс. Розмір ефекту *d* Коена становив $-0,27$, що вказує на невеликий до помірного негативний ефект. Результат свідчить про значущі зміни у варіабельності серцевого ритму внаслідок втручання.

Другий показник (AM0) не продемонстрував статистично значущих змін ($n(58) = -0,700$; $p = 0,487$ для двостороннього тесту), із середнім зниженням на $-1,62$. Розмір ефекту *d* Коена становив $-0,092$, що вказує на незначний ефект. Результат засвідчує, що умови втручання не мали суттєвого впливу на показник AM0.

Показник Delta показав незначуще середнє збільшення на $55,34$ мс ($n(58) = 1,21$; $p = 0,23$ для двостороннього тесту). Розмір ефекту *d* Коена становив

0,159. Результат свідчить про невеликий позитивний ефект, незважаючи на те, що не досягнуто статистичної значущості.

Таблиця 3.11 – Показники варіабельності кардіоінтервалів у стані спокою

Показники	Критерій парних вибірок								
	Парні різниці					T-тест	n	Значущості	
	Середнє	Середньоквадратичне відхилення	Середньоквадратична похибка середнього	95% довірчий інтервал для різниці				Односторонній <i>p</i>	Двосторонній <i>p</i>
				Нижня межа	Верхня межа				
SDNN	-48,3	176,32	23,15	-94,65	-1,93	-2,09	58	0,02	0,04
AM0	-1,62	17,68	2,32	-6,27	3,02	-0,70	58	0,24	0,48
Delta	55,35	348,29	45,73	-36,23	146,92	1,21	58	0,11	0,23
ИH	-4,02	26,88	3,52	-11,09	3,04	-1,14	58	0,13	0,25
LF/HF	-0,14	1,00	0,13	-0,40	0,13	-1,03	58	0,15	0,30

Аналогічно показник ИH продемонстрував незначуще зниження на $-4,02$ ($n(58) = -1,14$; $p = 0,26$ для двостороннього тесту). Розмір ефекту d Коена становив $-0,15$, що вказує на невеликий негативний ефект.

Показник LF/HF також не показав статистично значущих змін, середнє зниженням становило $-0,14$ ($n(58) = -1,03$; $p = 0,30$ для двостороннього тесту). Розмір ефекту d Коена $-0,14$.

У сукупності зазначені результати вказують на те, що проведене втручання мало значущий вплив на SDNN, проте не мало статистично значущого впливу на інші вивчені показники. Розміри ефектів варіювалися від дуже невеликих до помірних, що актуалізує необхідність подальшого дослідження в цій галузі для кращого розуміння впливу різноманітного втручання на серцево-судинну систему (табл. 3.12).

З огляду на значуще зниження показника SDNN після втручання можна зробити припущення про зменшення варіабельності серцевого ритму, що традиційно асоціюється з підвищеним рівнем стресу або невроту. Такий результат може свідчити про те, що тренінгова програма сприяла зниженню рівня стресу

в молодших офіцерів, зміцнюючи адаптаційні можливості їхнього організму, що впливає на успішність ВПД.

Таблиця 3.12 – Показники кардіоінтервалів у стані спокою

Показники		Розміри ефектів парних вибірок			
		Стандартизатор ^a	Точкова оцінка	95% довірчий інтервал	
				Нижня межа	Верхня межа
SDNN	<i>d</i> Коена	176,32	-0,27	-0,54	-0,01
	Корекція Хеджеса	178,69	-0,27	-0,53	-0,01
AM0	<i>d</i> Коена	17,678	-0,09	-0,35	0,17
	Корекція Хеджеса	17,915	-0,09	-0,35	0,16
Delta	<i>d</i> Коена	348,29	0,16	-0,10	0,42
	Корекція Хеджеса	352,96	0,16	-0,10	0,41
IH	<i>d</i> Коена	26,88	-0,15	-0,41	0,11
	Корекція Хеджеса	27,24	-0,15	-0,40	0,11
LF/HF	<i>d</i> Коена	1,00	-0,14	-0,39	0,12
	Корекція Хеджеса	1,02	-0,13	-0,39	0,12

З іншого боку, відсутність статистично значущих змін у таких показниках, як AM0, Delta, IH та LF/HF, може вказувати на специфічний характер впливу тренінгу. Можливо, програма більш ефективно впливала на загальну регуляцію стресу, ніж на специфічні аспекти варіабельності серцевого ритму, або була зорієнтована не так на психофізіологічну адаптацію, як на розвиток конкретних навичок або стратегій копіngu.

Результати дослідження показують важливість індивідуального підходу до розроблення та впровадження тренінгових програм. З урахуванням різноманітності реакцій на стрес та адаптаційних стратегій серед молодших офіцерів програми повинні бути гнучкими та адаптованими до конкретних потреб цієї групи. Наприклад, інтеграція елементів усвідомлення, технік релаксації, а також тренінгів із розвитку емоційного інтелекту могла б сприяти поліпшенню психофізіологічного стану офіцерів з урахуванням зменшення варіабельності серцевого ритму.

Крім того, з огляду на важливість варіабельності серцевого ритму як індикатора адаптаційних можливостей організму подальші дослідження у цій галузі повинні зосередитися на розробленні більш цілеспрямованих програм, що матимуть на меті оптимізацію вегетативної регуляції та підвищення резистентності до стресу. Такий підхід може включати не тільки психологічні, а й фізіологічні методи тренінгу, зокрема використання біофідбек-технологій.

Загалом отримані результати підтверджують потенціал тренінгових програм як ефективного засобу для підвищення рівня професійної адаптації молодших офіцерів й актуалізують потребу подальшого вивчення та розроблення інноваційних методів підготовки військовослужбовців.

У межах нашого дослідження ми застосували критерій парних вибірок для аналізу змін у показниках серцевої активності у відповідь на емоційні подразники. Результати показують значущі зміни у декількох ключових параметрах, що свідчить про суттєвий вплив емоційного навантаження на серцево-судинну систему (табл. 3.13).

Значне зменшення показника SDNN на 74,48 мс, із статистично значущим $n(58) = -3,25$; $p < 0,001$ для двостороннього тесту демонструє зменшення варіабельності серцевого ритму під час емоційного навантаження і може вказувати на підвищене перенапруження серцево-судинної системи. Розмір ефекту d Коена становив $-0,43$, що підтверджує значущість спостережуваних змін.

Показник AMO показав статистично значуще зростання на 19,03 ($n(58) = 8,18$; $p < 0,001$ для двостороннього тесту). Такий результат є свідченням збільшення середньої амплітуди серцевих ударів, що може бути пов'язано із зростанням інтенсивності серцевої діяльності в умовах стресу. Розмір ефекту d Коена становив 1,07, що демонструє значний вплив емоційного навантаження.

Показник Delta показав нестатистично значуще збільшення на 17,24 мс ($n(58) = 0,40$; $p = 0,69$ для двостороннього тесту), що свідчить про відсутність значущих змін у часовій варіабельності серцевих інтервалів відповідно до емоційного навантаження. Розмір ефекту d Коена становив 0,05.

Таблиця 3.13 – Показники серцевої активності у відповідь на емоційні подразники

Показники	Критерій парних вибірок								
	Парні різниці					T-тест	n	Значущості	
	Середнє	Середньоквадратичне відхилення	Середньоквадратична похибка середнього	95% довірчий інтервал для різниці				Односторонній p	Двосторонній p
				Нижня межа	Верхня межа				
SDNN	-74,48	174,54	22,92	-120,38	-28,59	-3,25	58	< 0,001	0,002
AM0	19,03	17,72	2,33	14,37	23,69	8,18	58	< 0,001	<0,001
Delta	17,24	326,81	42,91	-68,68	103,17	0,40	58	0,345	0,689
ІН	7,34	27,07	3,55	0,22	14,46	2,07	58	0,022	0,043
LF/HF	0,353	0,94	0,12	0,11	0,60	2,86	58	0,003	0,006

Показник ІН продемонстрував збільшення на 7,34 ($n(58) = 2,07$; $p = 0,04$ для двостороннього тесту), що вказує на певні зміни в нормативній активності серця під впливом емоцій. Розмір ефекту d Коена становив 0,27.

Показник LF/HF показав значне збільшення на 0,35 ($n(58) = 2,86$; $p = 0,006$ для двостороннього тесту), що відображає зміни в балансі симпатичної та парасимпатичної нервової системи в умовах емоційного стресу. Розмір ефекту d Коена становив 0,38.

Результати підтверджують, що емоційне навантаження істотно впливає на серцево-судинну систему, що проявляється в значущих змінах у варіабельності серцевого ритму та інших ключових показниках. Отримані дані підкреслюють важливість подальшого дослідження впливу емоцій на серцево-судинну систему та актуалізують можливість використання цих змін як індикатора емоційного стану.

Результати дослідження вказують на значний вплив емоційного навантаження на серцево-судинну систему молодших офіцерів, що виражається в зміні критичних параметрів серцевої активності. Зокрема, значне зменшення

показника SDNN, зростання AMO та зміни в LF/HF демонструють активну реакцію серцево-судинної системи на емоційні подразники (табл. 3.14).

Таблиця 3.14 – Показники серцевої активності у відповідь на емоційні подразники

Показники		Розміри ефектів парних вибірок			
		Стандартизатор ^a	Точкова оцінка	95% довірчий інтервал	
				Нижня межа	Верхня межа
SDNN	<i>d</i> Коена	174,54	-0,43	-0,69	-0,16
	Корекція Хеджеса	176,88	-0,42	-0,69	-0,15
AMO	<i>d</i> Коена	17,72	1,07	0,75	1,40
	Корекція Хеджеса	17,96	1,06	0,74	1,38
Delta	<i>d</i> Коена	326,80	0,05	-0,20	0,31
	Корекція Хеджеса	331,19	0,05	-0,20	0,31
IH	<i>d</i> Коена	27,07	0,27	0,008	0,53
	Корекція Хеджеса	27,43	0,27	0,008	0,53
LF/HF	<i>d</i> Коена	0,94	0,38	0,10	0,64
	Корекція Хеджеса	0,95	0,37	0,10	0,63

Зменшення показника SDNN може свідчити про підвищення рівня стресу та напруження серцево-судинної системи, що відповідає зниженню адаптивних можливостей організму до емоційного навантаження. Також це вказує на потенційну схильність до невротичних реакцій або психосоматичних розладів, що є критично важливим для молодших офіцерів, які часто працюють в умовах високого психоемоційного навантаження.

З іншого боку, збільшення показника AMO та значне зростання LF/HF можуть демонструвати спробу організму адаптуватися до стресової ситуації за рахунок активації симпатичної нервової системи. Так організм вдається до мобілізації ресурсів для ефективного подолання емоційних викликів.

Важливим аспектом дискусії є відсутність значущих змін у показнику Delta, що може вказувати на стабільність часової варіабельності серцевих інтервалів попри емоційне навантаження, а також свідчити про певний рівень резистентності серцево-судинної системи до емоційних стресів.

У контексті дослідження психофізіологічних чинників професійної адаптації такі результати актуалізують інтеграцію в тренінгові програми компонентів для розвитку стресостійкості та емоційного регулювання, наприклад біофідбек-технологій, медитації, технік глибокого дихання тощо, спрямованих на оптимізацію вегетативного балансу та поліпшення адаптаційних можливостей організму.

Таким чином, отримані результати підкреслюють необхідність подальших досліджень у галузі психофізіологічних аспектів адаптації молодших офіцерів та розроблення комплексних підходів їх підготовки та підтримки у ВПД.

Аналіз результатів за критерієм парних вибірок виявив значні зміни в показниках фонові активності серцевого ритму після тренінгу, включаючи середню тривалість SDNN, AM0, зміну Delta, ІН регуляторних систем та LF/HF (табл. 3.15).

Зміна показника SDNN не була статистично значущою ($p = 0,29$), що свідчить про стабільність загальної варіабельності серцевого ритму після тренінгу. Розмір ефекту d Коена був невеликим ($-0,142$).

Значне зростання AM0 ($p < 0,001$) з великим розміром ефекту d Коена 2,60 вказує на збільшення частоти найбільш повторюваних інтервалів RR, що може свідчити про зміцнення серцевої активності та поліпшення адаптивних можливостей організму.

Зміна в часових інтервалах Delta показала значне зростання ($p < 0,001$) з помірним розміром ефекту d Коена 0,49, що може вказувати на підвищення адаптації серцевої системи до змінних умов.

Значне збільшення ІН регуляторних систем ($p < 0,001$) з високим розміром ефекту d Коена 0,82 свідчить про зростання напруження в регуляторних системах, можливо, як наслідок адаптації до підвищеної вимогливості тренінгу.

Незначна зміна в LF/HF ($p = 0,24$) з невеликим розміром ефекту d Коена 0,16 може відображати збереження балансу між симпатичним та парасимпатичним впливом на серцевий ритм після тренінгу.

Таблиця 3.15 – Показники фонові активності серцевого ритму після зняття емоційного навантаження

Показники	Критерій парних вибірок								
	Парні різниці					T-тест	n	Значущості	
	Середнє	Середньоквадратичне відхилення	Середньоквадратична похибка середнього	95% довірчий інтервал для різниці				Односторонній p	Двосторонній p
				Нижня межа	Верхня межа				
SDNN	-25,19	177,71	23,33	-71,92	21,54	-1,08	58	0,14	0,29
AM0	50,96	19,63	2,58	45,80	56,12	19,77	58	< 0,001	< 0,001
Delta	164,66	334,82	43,96	76,62	252,69	3,75	58	< 0,001	< 0,001
ІН	21,73	26,44	3,47	14,78	28,68	6,26	58	< 0,001	< 0,001
LF/HF	5,88	37,43	4,91	-3,96	15,73	1,20	58	0,11	0,24

Значне зростання амплітуди моди та зміни в індексі напруження регуляторних систем після тренінгу свідчать про адаптацію серцево-судинної системи до змінних умов навантаження. Це може вказувати на підвищення стресостійкості та здатності організму ефективно адаптуватися до стресових ситуацій, що є ключовим для професійної діяльності молодших офіцерів (табл. 3.16).

Отримані результати вказують на зміни в адаптивних механізмах організму під впливом тренінгу, що може відігравати важливу роль у поліпшенні професійної адаптації молодших офіцерів. Зокрема, збільшення AM0 та зміни в ІН регуляторних систем підкреслюють необхідність подальших досліджень для розуміння впливу різноманітних тренінгових програм на серцево-судинну систему та загальну адаптацію особи до стресових умов.

У межах нашого дослідження було застосовано методику оцінки функціональної рухливості нервових процесів М. Макаренка та В. Лизогуба за допомогою комп'ютерної системи "Діагност-1". Цей підхід дає змогу мінімізувати суб'єктивний чинник оцінки та забезпечує швидке й точне визначення низки показників, які є важливими для розуміння властивостей

нервової системи. Серед аналізованих параметрів були ЛП ПЗМР, ЛПРВ1-3_{сер} у режимі “оптимального ритму”, а також швидкість моторної реакції та центральна обробка інформації (табл. 3.17).

Таблиця 3.16 – Показники фонові активності серцевого ритму зняття емоційного навантаження

Показники		Розміри ефектів парних вибірок			
		Стандартизатор ^a	Точкова оцінка	95% довірчий інтервал	
				Нижня межа	Верхня межа
SDNN	<i>d</i> Коена	177,71	-0,14	-0,40	0,12
	Корекція Хеджеса	180,10	-0,14	-0,40	0,12
AM0	<i>d</i> Коена	19,63	2,60	2,05	3,13
	Корекція Хеджеса	19,90	2,56	2,03	3,09
Delta	<i>d</i> Коена	334,82	0,49	0,22	0,76
	Корекція Хеджеса	339,31	0,49	0,21	0,75
И	<i>d</i> Коена	26,44	0,82	0,52	1,12
	Корекція Хеджеса	26,80	0,81	0,51	1,10
LF/HF	<i>d</i> Коена	37,43	0,16	-0,10	0,42
	Корекція Хеджеса	37,93	0,16	-0,10	0,41

Результати нашого дослідження демонструють значущі зміни в показниках зорово-моторної реакції. Зокрема, зростання середнього значення ЛП ПЗМР ($M = 118,04$, $n(58) = 7,12$; $p < 0,001$) вказує на збільшення часу реакції під час тестування. Це може свідчити про зміни у функціональній рухливості нервових процесів у відповідь на вплив тестових подразників.

Також було виявлено значне збільшення середнього квадратичного відхилення ($\sigma = 37,99$; $n(58) = 2,03$; $p = 0,05$) та похибки середнього ($m = 7,32$; $n(58) = 2,06$; $p = 0,044$), що може вказувати на зростання варіативності реакцій серед учасників. Водночас Cv не показав статистично значущих змін ($p = 0,35$), що свідчить про стабільність відносної варіативності часу реакцій.

Таблиця 3.17 – Показники ПЗМР у молодших офіцерів після тренінгу

Показники	Критерій парних вибірок								
	Парні різниці					T-тест	n	Значущості	
	Середнє	Середньоквадратичне відхилення	Середньоквадратична похибка середнього	95% довірчий інтервал для різниці				Односторонній <i>p</i>	Двосторонній <i>p</i>
				Нижня межа	Верхня межа				
<i>M</i>	118,04	126,19	16,57	84,86	151,22	7,12	58	< 0,001	< 0,001
σ	37,99	142,46	18,70	0,53	75,45	2,03	58	0,02	0,047
<i>m</i>	7,32	27,06	3,55	0,20	14,44	2,06	58	0,02	0,044
<i>Sv</i>	-4,13	33,30	4,37	-12,89	4,63	-0,94	58	0,18	0,349
Пом.	0,45	1,62	0,21	0,02	0,88	2,10	58	0,02	0,040
<i>Mmp</i>	-39,57	60,55	7,95	-55,49	-23,65	-4,98	58	< 0,001	< 0,001

Розміри ефектів, виміряні через *d* Коена та скориговані за Хеджесом (табл. 3.18), вказують на велику мінливість впливу тестових умов на різні показники зорово-моторної реакції, із сильним ефектом на середнє значення ЛП ПЗМР (*d* Коена = 0,94) і значним негативним ефектом на середнє значення моторної реакції (*d* Коена = -0,65).

Наведені результати демонструють, що застосована методика дає змогу детально вивчити функціональну рухливість нервових процесів, виявивши як загальні тенденції зміни реактивності, так і індивідуальні відмінності серед учасників. Отримані дані можуть слугувати основою для подальшого дослідження механізмів адаптації нервової системи до різних умов функціонування.

Кількість помилок під час виконання завдань зросла ($n(58) = 2,10$; $p = 0,04$), що може вказувати на зниження точності вибору реакції серед учасників. Найбільш значущим було зниження середнього значення моторної реакції ($Mmp = -39,57$; $n(58) = -4,98$; $p < 0,001$), що свідчить про погіршення швидкості моторної відповіді у досліджуваних.

Аналіз результатів, отриманих за допомогою методики оцінки функціональної рухливості нервових процесів М. Макаренка та В. Лизогуба, підтверджує значні зміни у показниках зорово-моторної реакції молодших

офіцерів після проходження тренінгової програми, спрямованої на поліпшення їх здатності до професійної адаптації. Значне зростання ЛП ПЗМР, а також зміни у варіативності реакцій і точності вибору свідчать про вплив тренінгових заходів на нервову систему учасників.

Таблиця 3.18 – Зміни в показниках ПЗМР у молодших офіцерів після тренінгу

Показники		Розміри ефектів парних вибірок			
		Стандартизатор ^a	Точкова оцінка	95% довірчий інтервал	
				Нижня межа	Верхня межа
<i>M</i>	<i>d</i> Коена	126,19	0,94	0,62	1,24
	Корекція Хеджеса	127,89	0,92	0,62	1,23
σ	<i>d</i> Коена	142,46	0,27	0,004	0,53
	Корекція Хеджеса	144,37	0,26	0,004	0,52
<i>m</i>	<i>d</i> Коена	27,06	0,27	0,007	0,53
	Корекція Хеджеса	27,42	0,27	0,007	0,52
<i>Sv</i>	<i>d</i> Коена	33,30	-0,12	-0,38	0,14
	Корекція Хеджеса	33,76	-0,12	-0,38	0,13
Пом.	<i>d</i> Коена	1,62	0,28	0,01	0,54
	Корекція Хеджеса	1,65	0,27	0,01	0,53
<i>Mmp</i>	<i>d</i> Коена	60,55	-0,65	-0,94	-0,37
	Корекція Хеджеса	61,36	-0,645	-0,92	-0,36

Збільшення середнього часу реакції може вказувати на підвищену обережність та зосередженість учасників у процесі виконання завдань, що зазвичай є результатом того, що досліджувані навчилися контролювати свої реакції у стресових умовах. З іншого боку, збільшення кількості помилок та зниження швидкості моторної реакції можуть вказувати на певні труднощі адаптації до високих вимог тренінгу, що потребує додаткового аналізу та можливої корекції програми тренінгу.

Розміри ефектів, особливо високі для збільшення латентного періоду і зниження швидкості моторної реакції, підкреслюють значущість виявлених змін.

Це свідчить про важливість застосування комплексного підходу в тренінгу, що передбачає розвиток не тільки фізичних навичок, а й психологічної стійкості, адаптивності та когнітивних функцій.

У контексті дискусії щодо ефективності тренінгу такі результати вказують на необхідність інтеграції в програму тренінгів вправ, спрямованих на поліпшення уваги, швидкості реакції та стратегій копіngu зі стресом. Можливо, запровадження елементів когнітивного тренінгу, медитативних практик і технік релаксації допоможе поліпшити адаптаційні здібності офіцерів, знизити кількість помилок та підвищити ефективність їх реакцій.

Отже, результати дослідження підтверджують важливість розвитку програм тренінгу з урахуванням специфіки психофізіологічних чинників професійної адаптації молодших офіцерів, а також вказують на потенційні напрями їх удосконалення.

Результати нашого дослідження складної зорово-моторної реакції виявили значні статистичні відмінності в деяких ключових параметрах, що свідчить про різницю у функціональній рухливості нервових процесів серед учасників.

Середнє значення складної зорово-моторної реакції (табл. 3.19) показало статистично значуще зростання на 85,36, з t -статистикою 5,41 ($p < 0,001$), що свідчить про збільшення часу реакції під час вибору одного подразника з трьох можливих. Розмір ефекту d Коена становив 0,71, що вказує на значний ефект впливу чи умови тестування на цей показник.

Водночас стандартне відхилення та коефіцієнт варіації не продемонстрували статистично значущих змін, з p -значеннями 0,69 та 0,47 відповідно, що свідчить про відносну стабільність варіативності часу реакцій між спробами.

Значуще збільшення було виявлено у середній похибці, з t -статистикою 2,46 ($p = 0,017$), що свідчить про зростання невизначеності у вимірюваннях часу реакції. Розмір ефекту d Коена становив 0,32.

Кількість помилок не показала значущих змін ($p = 0,94$), що свідчить про стабільність точності вибору реакцій серед учасників незалежно від умов тестування.

Таблиця 3.19 – Показники РВ1-3 у молодших офіцерів після тренінгу

Показники	Критерій парних вибірок								
	Парні різниці					T-тест	n	Значущості	
	Середнє	Середньоквадратичне відхилення	Середньоквадратична похибка	95% довірчий інтервал для різниці				Односторонній p	Двосторонній p
				Нижня межа	Верхня межа				
M	85,36	120,17	15,78	53,76	116,96	5,41	58	<0,001	<0,001
σ	4,16	79,90	10,49	-16,84	25,17	0,40	58	0,35	0,69
m	10,24	31,70	4,16	1,90	18,57	2,46	58	0,009	0,01
Cv	1,76	18,48	2,43	-3,10	6,62	0,72	58	0,24	0,47
Пом.	0,01	1,66	0,22	-0,42	0,45	0,07	58	0,47	0,94
Mmp	103,88	267,8	35,16	-174,29	-33,48	-2,95	58	0,002	0,005
Mцoі	-16,91	129,90	17,06	-51,07	17,24	-0,99	58	0,16	0,33

Однак середнє значення моторної реакції продемонструвало значне зниження на $-103,88$, з t -статистикою $-2,96$ ($p = 0,005$), що вказує на погіршення швидкості моторної відповіді. Розмір ефекту d Коена становив $-0,39$.

Ці результати підкреслюють значення складної зорово-моторної реакції в дослідженні функціональної рухливості нервових процесів і свідчать про те, що умови тестування мають значний вплив на здатність осіб швидко і точно реагувати на складні подразники.

Аналізуючи результати за критерієм парних вибірок у контексті нашого дослідження, ми зосередили увагу на впливі різних типів стимулів на швидкість і точність складних зорово-моторних реакцій. Використання комп'ютеризованої системи дало нам змогу отримати точні та об'єктивні виміри, які виявили значні зміни у відповідях учасників.

Середньоквадратичне відхилення та похибка середнього РВ1-3 не продемонстрували статистично значущих змін у варіативності реакцій ($p > 0,05$

для обох показників), що показує стабільність функціональної відповіді серед учасників попри зміни в середньому часі реакції.

Таблиця 3.20 – Показники РВ1-3 у молодших офіцерів після тренінгу

Показники		Розміри ефектів парних вибірок			
		Стандартизатор ^a	Точкова оцінка	95% довірчий інтервал	
				Нижня межа	Верхня межа
M	d Коена	120,17	0,71	0,42	0,10
	Корекція Хеджеса	121,78	0,70	0,41	0,98
σ	d Коена	79,90	0,05	-0,21	0,31
	Корекція Хеджеса	80,97	0,05	-0,20	0,31
m	d Коена	31,71	0,32	0,06	0,59
	Корекція Хеджеса	32,13	0,32	0,06	0,58
Cv	d Коена	18,48	0,10	-0,16	0,35
	Корекція Хеджеса	18,73	0,09	-0,16	0,35
Пом.	d Коена	1,66	0,01	-0,25	0,27
	Корекція Хеджеса	1,68	0,01	-0,24	0,26
Mmp	d Коена	267,76	-0,39	-0,65	-0,20
	Корекція Хеджеса	271,35	-0,38	-0,65	-0,12
Mцoі	d Коена	129,90	-0,13	-0,39	0,13
	Корекція Хеджеса	131,64	-0,13	-0,38	0,13

Коефіцієнт варіації РВ1-3 також не виявив значущих змін ($p = 0,47$), що може вказувати на однорідність розподілу даних та збереження пропорційності варіативності незалежно від середнього часу реакції.

Показник РВ1-3_{пом} продемонстрував у край низьку значущість змін ($p = 0,937$), що свідчить про високий рівень точності вибору реакції учасниками незалежно від умов експерименту.

Найбільш значущим було зниження середнього значення моторної реакції РВ1-3 ($M = -103,88$; $n(58) = -2,96$; $p = 0,005$), що вказує на погіршення швидкості моторної відповіді. Розмір ефекту d Коена для цього показника становив $-0,39$, що підтверджує помірний негативний вплив.

Зміна середнього значення часу обробки інформації РВ1-3 також не була статистично значущою ($p = 0,33$), що підкреслює стабільність процесу прийняття рішень учасниками незалежно від складності завдання.

Ці результати демонструють значні зміни у швидкості та точності складних зорово-моторних реакцій в умовах вибору, зокрема збільшення часу реакції та погіршення моторної швидкості відповіді. Водночас високий рівень точності та стабільність обробки інформації свідчать про ефективну адаптацію учасників до умов тестування.

Результати дослідження складної зорово-моторної реакції є важливими (табл. 3.20) у контексті підвищення ефективності тренінгової програми, яка має на меті допомогти молодшим офіцерам у подоланні труднощів у ході професійної адаптації. Значне зростання середнього часу реакції РВ1-3 може вказувати на поліпшення здатності учасників до більш обдуманого та контрольованого відповіді в умовах, що вимагають вибору серед кількох варіантів дії. Це може бути результатом навчання під час тренінгу ефективних стратегій копінгу та прийняття рішень у складних ситуаціях, що є важливим для ВПД.

З іншого боку, зниження швидкості моторної відповіді та зростання невизначеності у вимірюваннях часу реакції РВ1-3 можуть свідчити про те, що тренінг виявив певні прогалини, які потребують додаткового вдосконалення. Можливо, деякі завдання для учасників виявилися надто складними, що потребувало від них концентрації уваги, швидкості реагування та спритності.

Важливо, що стандартне відхилення та коефіцієнт варіації не продемонстрували значних змін, що свідчить про збереження відносної стабільності варіативності часу реакцій між спробами серед учасників. Це може вказувати на те, що, незважаючи на збільшення часу реакції та зниження швидкості моторних відповідей, загальна здатність групи до адаптації та відповіді на стресові стимули збереглася на стабільному рівні.

Отримані результати підкреслюють значущість тренінгової програми, яка включає комплексні завдання на розвиток когнітивних і моторних навичок, що має на меті поліпшення здатності молодших офіцерів адаптуватися

до різноманітних умов ВПД. Результати свідчать про необхідність інтеграції до програм тренінгів завдань, спрямованих на підвищення швидкості реакції та точності прийняття рішень у складних і стресових ситуаціях, що відповідають реальним умовам військової служби.

Таблиця 3.21 – Показники РВ2-3 у молодших офіцерів після тренінгу

Показники	Критерій парних вибірок								
	Парні різниці					T-тест	n	Значущості	
	Середнє	Середньоквадратичне відхилення	Середньоквадратична похибка середнього	95% довірчий інтервал для різниці				Односторонній <i>p</i>	Двосторонній <i>p</i>
				Нижня межа	Верхня межа				
<i>M</i>	24,53	151,75	19,93	-15,37	64,43	1,23	58	0,11	0,22
σ	-18,60	86,80	11,40	-41,42	4,22	-1,63	58	0,05	0,11
<i>m</i>	2,60	21,13	2,77	-3,46	7,65	0,76	58	0,23	0,45
<i>Cv</i>	-3,42	17,04	2,24	-7,90	1,059	-1,53	58	0,07	0,13
Пом.	11,67	10,88	1,43	8,81	14,53	8,17	58	< 0,001	< 0,001
<i>Mmp</i>	-12,87	84,91	11,15	-35,20	9,45	-1,16	58	0,13	0,25
<i>Mcoi</i>	-78,19	182,14	23,92	-126,08	-30,30	-3,27	58	< 0,001	0,002

Однак середнє значення моторної реакції продемонструвало значне зниження на -103,88, з *t*-статистикою -2,96 ($p = 0,005$), що вказує на погіршення швидкості моторної відповіді. Розмір ефекту *d* Коена становив -0,39.

Аналізуючи дані за критерієм парних вибірок для другої серії зорово-моторних реакцій РВ2-3, можна акцентувати на декількох важливих спостереженнях щодо впливу експериментальних умов на учасників (табл. 3.21).

Так, середнє значення РВ2-3 показало незначне збільшення на 24,53, яке не було статистично значущим ($n(58) = 1,23$; $p = 0,22$). Розмір ефекту *d* Коена становив 0,16, що свідчить про невеликий вплив. Середньоквадратичне відхилення РВ2-3 зазнало зменшення, але не досягло статистичної значущості ($n(58) = -1,63$; $p = 0,11$), розмір ефекту *d* Коена становив -0,21, що вказує на невеликий негативний вплив. Похибка середнього і коефіцієнт варіації РВ2-3 не

продемонстрували значущих змін ($p = 0,45$ і $p = 0,13$ відповідно), що підтверджує стабільність цих показників у дослідженні. Кількість помилок РВ2-3 значно збільшилася ($n(58) = 8,17$, $p < 0,001$); великий розмір ефекту d Коена 1,07 вказує на істотний вплив умов експерименту на збільшення кількості помилок у відповідях. Зміни середнього значення моторної реакції та середнього часу обробки інформації РВ2-3 також не досягли статистичної значущості ($p = 0,25$ та $p = 0,002$ відповідно), хоча зниження середнього часу обробки інформації мало значний негативний вплив з розміром ефекту d Коена $-0,43$.

Таблиця 3.22 – Показники РВ2-3 у молодших офіцерів після тренінгу

Показники		Розміри ефектів парних вибірок			
		Стандартизатор ^a	Точкова оцінка	95% довірчий інтервал	
				Нижня межа	Верхня межа
M	d Коена	151,75	0,16	-0,10	0,42
	Корекція Хеджеса	153,79	0,16	-0,10	0,41
σ	d Коена	86,80	-0,21	-0,47	0,05
	Корекція Хеджеса	87,96	-0,21	-0,47	0,05
m	d Коена	21,13	0,10	-0,16	0,36
	Корекція Хеджеса	21,42	0,10	-0,16	0,35
Sv	d Коена	17,04	-0,20	-0,46	0,06
	Корекція Хеджеса	17,27	-0,20	-0,45	0,06
Пом.	d Коена	10,88	1,07	0,75	1,39
	Корекція Хеджеса	11,02	1,06	0,74	1,38
Мпр	d Коена	84,91	-0,15	-0,41	0,11
	Корекція Хеджеса	86,05	-0,15	-0,40	0,11
Мцоі	d Коена	182,14	-0,43	-0,70	-0,16
	Корекція Хеджеса	184,58	-0,42	-0,69	-0,16

Отримані дані відображають, що в експериментальних умовах відбулися певні зміни в зорово-моторних реакціях учасників, зокрема встановлено значне збільшення кількості помилок і негативний вплив на час обробки інформації. Незважаючи на відсутність статистичної значущості у більшості інших змінних,

помітний розмір ефекту в деяких із них свідчить про потенційний вплив експериментальних маніпуляцій на функціональні властивості зорово-моторної системи учасників. Збільшення кількості помилок особливо важливе, оскільки може вказувати на зниження точності вибору в умовах стресу.

Аналіз змін після тренінгової програми у контексті другої серії зорово-моторних реакцій РВ2-3 дає змогу зробити декілька важливих висновків про ефективність упроваджених тренінгових заходів (табл. 3.22). Попри відсутність статистично значущих змін у середньому значенні та середньоквадратичному відхиленні, суттєве збільшення кількості помилок після тренінгу (з великим розміром ефекту d Коена 1,07) може вказувати на посилену уважність та відповідальність учасників до поставлених завдань.

З одного боку, збільшення кількості помилок констатує зростання складності завдань або підвищений рівень стресу під час їх виконання, що є звичайним явищем у процесі адаптації до нових умов. З іншого боку, це може вказувати на активізацію процесів самоконтролю і критичності в оцінці власних дій, що є важливим аспектом професійної діяльності молодших офіцерів.

Незначне збільшення середнього значення і незначущі зміни в інших параметрах, таких як середньоквадратичне відхилення, похибка середнього та коефіцієнт варіації, можуть вказувати на те, що за допомогою тренінгової програми учасники підвищили загальну адаптивність своєї нервової системи до складних умов тестування. Водночас негативний вплив на час обробки інформації потребує додаткового аналізу й, можливо, коригування тренінгових методик з метою оптимізації цього аспекту адаптаційних здібностей.

Отримані результати свідчать про потребу в індивідуалізованому підході до тренінгових програм для врахування різноманітних аспектів функціонування нервової системи. Для оптимізації ефекту тренінгів рекомендується зосередитися не тільки на підвищенні фізичної та психологічної витривалості досліджуваних, й на розвитку навичок швидкого прийняття рішень та ефективної роботи у стресових умовах.

Таблиця 3.23 – Показники RB2-3 правої руки у молодших офіцерів після тренінгу

Показники	Критерій парних вибірок								
	Парні різниці					T-тест	n	Значущості	
	Середнє	Середньоквад- ратичне відхилення	Середньоквад- ратична помилка середнього	95% довірчий інтервал для різниці				Односторонній <i>p</i>	Двосторонній <i>p</i>
				Нижня межа	Верхня межа				
<i>M</i>	38,62	156,97	20,61	-2,66	79,89	1,87	58	0,03	0,07
σ	12,98	98,33	12,91	-12,87	38,84	1,00	58	0,16	0,32
<i>m</i>	7,59	32,98	4,33	-1,09	16,26	1,75	58	0,04	0,09
<i>Cv</i>	2,08	18,57	2,44	-2,80	6,97	0,854	58	0,20	0,40
Пом.	8,53	8,32	1,09	6,35	10,72	7,82	58	< 0,001	< 0,001
<i>Mpr</i>	-30,45	98,05	12,87	-56,23	-4,66	-2,37	58	0,011	0,02
<i>Мцоі</i>	-94,53	244,63	32,12	-158,85	-30,21	-2,94	58	0,002	0,005

Аналізуючи результати за критерієм парних вибірок для відповідей правої руки в серії RB2-3, можна зробити висновки щодо впливу експериментальних умов на реакції учасників (табл. 3.23).

Середнє значення RB2-3_{пр.р} продемонструвало збільшення на 38,62 (показник статистичної значущості ($n(58) = 1,87$; $p = 0,07$)). Таке збільшення вказує на помірний вплив експериментальних умов на затримку реакцій правої руки. Розмір ефекту *d* Коена становив 0,25, що свідчить про невеликий до помірного рівня вплив. Середньоквадратичне відхилення та похибка середнього RB2-3_{пр.р} показали відносно малі зміни, які не досягли статистичної значущості ($p = 0,32$ і $p = 0,09$ відповідно), що свідчить про стабільність цих показників, попри зазначені зміни середнього значення. Коефіцієнт варіації (RB2-3_{пр.р} також не продемонстрував значущих змін ($p = 0,40$), що підтверджує стабільність відносної варіативності часу реакцій.

Кількість помилок RB2-3_{пр.р} значно зросла ($n(58) = 7,82$; $p < 0,001$), розмір ефекту *d* Коена становив 1,03, що вказує на істотний вплив умов експерименту на збільшення кількості помилок у відповідях правої руки. Зміна середнього

значення моторної реакції та середнього часу обробки інформації РВ2-3_{пр.р} продемонструвала статистично значуще зниження ($p=0,02$ та $p=0,005$ відповідно), розміри ефекту d Коена становили $-0,31$ та $-0,39$ відповідно, що свідчить про помірний негативний вплив на ці параметри.

Таблиця 3.24 – Показники РВ2-3 правої руки у молодших офіцерів після тренінгу

Показники		Розміри ефектів парних вибірок			
		Стандартизатор ^a	Точкова оцінка	95% довірчий інтервал	
				Нижня межа	Верхня межа
<i>M</i>	<i>d</i> Коена	156,97	0,25	-0,02	0,51
	Корекція Хеджеса	159,07	0,24	-0,02	0,50
σ	<i>d</i> Коена	98,33	0,13	-0,13	0,39
	Корекція Хеджеса	99,65	0,13	-0,13	0,39
<i>m</i>	<i>d</i> Коена	32,99	0,23	-0,03	0,49
	Корекція Хеджеса	33,43	0,23	-0,03	0,48
<i>Cv</i>	<i>d</i> Коена	18,57	0,11	-0,15	0,37
	Корекція Хеджеса	18,82	0,11	-0,15	0,37
Пом.	<i>d</i> Коена	8,32	1,02	0,71	1,34
	Корекція Хеджеса	8,43	1,01	0,70	1,32
Mmp	<i>d</i> Коена	98,05	-0,31	-0,57	-0,05
	Корекція Хеджеса	99,37	-0,31	-0,57	-0,05
Мцоі	<i>d</i> Коена	244,63	-0,39	-0,65	-0,12
	Корекція Хеджеса	247,91	-0,38	-0,64	-0,12

Отримані результати вказують на те, що експериментальні умови суттєво вплинули на здатність учасників ефективно реагувати на складні подразники, особливо використовуючи праву руку. Збільшення кількості помилок і зміни в часі реакції та обробки інформації можуть вказувати на підвищені когнітивні та моторні вимоги до учасників під час виконання завдань у складних умовах. Це підкреслює важливість і потребу подальшого вивчення механізмів адаптації та

стратегій оптимізації відповідей у подібних ситуаціях з метою поліпшення точності та швидкості реакцій в умовах підвищеної складності або стресу.

Отримані результати свідчать про значущість тренінгу, спрямованого на поліпшення адаптації молодших офіцерів до ВПД. Значне збільшення кількості помилок у відповідях правої руки та зниження середнього значення моторної реакції вказують на зміни у функціональній рухливості нервових процесів, що може бути пов'язано з адаптаційними процесами в умовах експерименту (табл. 3.24).

Ці зміни можуть свідчити про підвищене когнітивне та емоційне напруження в умовах складних випробувань, що є типовим для військової діяльності. Водночас збільшення кількості помилок може вказувати на те, що учасники експерименту зіштовхнулися з труднощами в умовах швидкого й точного прийняття рішень під тиском, що є здатністю для ефективного виконання професійних обов'язків молодших офіцерів.

З іншого боку, вплив тренінгу на поліпшення часу обробки інформації та здатності до швидкого реагування може бути довгостроковим і потребує подальшого вивчення. Можливо, що короткотермінове збільшення кількості помилок відображає процес адаптації учасників до нових умов тестування та вимог, встановлених тренінговою програмою.

Важливою складовою успішної адаптації до ВПД є розвиток уміння швидко мобілізуватися та ефективно використовувати власні ресурси в умовах зміни та непередбачуваності середовища. Відтак подальші дослідження слід спрямувати на визначення оптимальних методів та технік тренінгу, які сприятимуть зміцненню адаптаційних можливостей молодших офіцерів, зокрема, через поліпшення їх реакцій та прийняття рішень у критичних ситуаціях.

Результати дослідження підкреслюють необхідність комплексного підходу до підготовки молодших офіцерів, який включатиме не тільки фізичну й тактичну підготовку, а й розвиток психофізіологічних чинників адаптації до професійної діяльності.

Аналіз результатів для лівої руки у контексті парних вибірок виявляє цікаві зміни у відповідях учасників, що свідчить про вплив заданих експериментальних умов. Особливо цікавими є результати, що стосуються змін середнього значення реакції, кількості помилок, а також моторної реакції та середнього часу обробки інформації (табл. 3.25).

Таблиця 3.25 – Показники РВ2-3 лівої рук у молодших офіцерів після тренінгу

Показники	Критерій парних вибірок								
	Парні різниці					T-тест	n	Значущості	
	Середнє	Середньоквадратичне відхилення	Середньоквадратична помилка середнього	95% довірчий інтервал для різниці				Односторонній p	Двосторонній p
				Нижня межа	Верхня межа				
M	40,92	177,69	23,33	-5,80	87,64	1,75	58	0,04	0,09
σ	10,39	76,30	10,02	-9,67	30,46	1,04	58	0,15	0,30
m	16,05	64,59	8,48	-0,93	33,03	1,89	58	0,03	0,06
Cv	2,21	12,93	1,70	-1,19	5,61	1,30	58	0,10	0,20
Пом.	11,09	8,15	1,07	8,943	13,23	10,36	58	< 0,001	< 0,001
Мпр	33,53	81,65	10,72	12,07	55,00	3,13	58	0,001	0,003
Мцоі	-103,26	322,08	42,29	-187,95	-18,57	-2,44	58	0,009	0,01

Середнє значення реакції РВ2-3_{л.р} показало зростання, хоча це збільшення і не є дуже великим ($p = 0,09$), розмір ефекту d Коена становив 0,23. Це вказує на певне збільшення часу реакції при виконанні завдань лівою рукою.

Кількість помилок РВ2-3_{л.р} набагато зросла ($p < 0,001$), значний розмір ефекту d Коена (1,36) відображає високий вплив експериментальних умов на точність відповідей учасників. Зміна середнього значення моторної реакції РВ2-3_{л.р} стала значущою ($p = 0,003$), великий розмір ефекту d Коена 0,41 засвідчив поліпшення швидкості моторної відповіді у лівій руці. Середній час обробки інформації РВ2-3_{л.р} також показав значні зміни ($p = 0,02$), негативний

розмір ефекту d Коена становив $-0,32$. Це може вказувати на збільшення часу, необхідного для обробки інформації та прийняття рішень.

Таблиця 3.26 – Показники РВ2-3 лівої рук у молодших офіцерів після тренінгу

Показники		Розміри ефектів парних вибірок			
		Стандартизатор ^a	Точкова оцінка	95% довірчий інтервал	
				Нижня межа	Верхня межа
M	d Коена	177,69	0,23	-0,03	0,49
	Корекція Хеджеса	180,07	0,23	-0,03	0,48
σ	d Коена	76,31	0,14	-0,12	0,39
	Корекція Хеджеса	77,33	0,13	-0,12	0,39
m	d Коена	64,59	0,25	-0,01	0,51
	Корекція Хеджеса	65,469	0,25	-0,01	0,50
Sv	d Коена	12,93	0,17	-0,09	0,43
	Корекція Хеджеса	13,10	0,17	-0,09	0,42
Пом	d Коена	8,15	1,36	0,10	1,72
	Корекція Хеджеса	8,26	1,34	0,99	1,69
Mmp	d Коена	81,65	0,41	0,14	0,68
	Корекція Хеджеса	82,74	0,41	0,14	0,67
Mцoі	d Коена	322,08	-0,32	-0,58	-0,06
	Корекція Хеджеса	326,40	-0,32	-0,58	-0,06

Дані, отримані для лівої руки, свідчать про значний вплив експериментальних умов на здатність учасників реагувати на складні подразники, особливо з позиції точності та швидкості відповідей. Значне збільшення кількості помилок вказує на виклики у точності реакцій, тоді як поліпшення моторної реакції та збільшення часу обробки інформації відображають комплексний вплив заданих умов на когнітивні та моторні процеси учасників. Ці результати підкреслюють необхідність подальших досліджень для розуміння механізмів адаптації до різноманітних вимог і умов, особливо в контексті реакцій, що потребують високої точності та швидкості.

Аналіз результатів для лівої руки в контексті парних вибірок після тренінгу відкриває можливості щодо змін в адаптаційних механізмах учасників (табл. 3.26). Значне збільшення часу реакції та кількості помилок може свідчити про збільшення когнітивного навантаження та емоційного тиску, які спостерігаються в процесі адаптації до нових або складних умов. Зокрема, збільшення кількості помилок підкреслює важливість досягнення точності в діях у стресогенних умовах або в разі змін у психофізіологічному стані.

Поліпшення моторної реакції, що засвідчує збільшення швидкості відповідей, може вказувати на ефективність тренінгу в розвитку швидкісних властивостей та рухливості нервових процесів. Це вказує на потенційне підвищення адаптаційних можливостей молодших офіцерів в умовах наявності високих вимог до військової служби. З іншого боку, збільшення часу обробки інформації може вказувати на необхідність подальшого вдосконалення когнітивних стратегій та методів обробки складної інформації під час виконання завдань під тиском.

З огляду на отримані результати можна припустити, що тренінгова програма сприяла розвитку певних аспектів адаптації, зокрема швидкості реагування, водночас виявила напрями для подальшого поліпшення, як-от точність виконання завдань та ефективність когнітивної обробки. Це підкреслює необхідність інтеграції комплексних підходів у тренінгові програми, які мають ураховувати як фізичні, так і психологічні аспекти адаптації.

Крім цього, ці зміни вказують на важливість подальших досліджень адаптаційних процесів у військовому контексті, особливо з урахуванням психофізіологічних властивостей особистості, що допоможе в розробленні більш цілеспрямованих та ефективних тренінгових заходів.

З використанням методики “Адаптивність” А. Маклакова і тесту Дж. Равена для оцінювання інтелекту ми спрямували наше дослідження на вивчення адаптаційних можливостей і розвитку інтелекту молодших офіцерів. Результати критерію парних вибірок відображають значні відмінності у прояві особистісного

адаптаційного потенціалу (ОАП) досліджуваних, проте не демонструють значущих змін у рівні інтелекту (табл. 3.27).

Таблиця 3.27 – Показники ОАП та інтелекту в молодших офіцерів після тренінгу

Показники	Критерій парних вибірок								
	Парні різниці					T-тест	n	Значущості	
	Середнє	Середньоквадратичне відхилення	Середньоквадратична помилка середнього	95% довірчий інтервал для різниці				Односторонній p	Двосторонній p
				Нижня межа	Верхня межа				
ОАП	-2,28	1,39	0,18	-2,64	-1,91	-12,50	58	< 0,001	< 0,001
Інтелект	-0,22	7,06	0,93	-2,08	1,63	-0,24	58	0,40	0,81

В показнику ОАП середнє значення змінилось на $-2,28$, що статистично значуще ($p < 0,001$), великий розмір ефекту d Коена. Результати свідчать про значне зниження адаптаційного потенціалу, що може вказувати на труднощі в адаптації до професійної діяльності.

Зміна в інтелекті показала незначне відхилення на $-0,22$, яке не є статистично значущим ($p = 0,81$). Це відображає стабільність рівня інтелекту, що може свідчити, що інтелектуальні здібності залишаються незмінними незалежно від адаптаційного потенціалу.

Отримані дані вказують на важливість розгляду адаптаційного потенціалу як ключового чинника в професійній діяльності молодших офіцерів. Значне зниження показника ОАП може свідчити про необхідність розроблення програм психологічної підтримки та тренінгів для підвищення рівня адаптації. Водночас стабільність рівня інтелекту показує, що можна зосередити увагу на інших аспектах психологічної підготовки, наприклад розвитку комунікативних навичок, навичок вирішення проблем та стресостійкості.

Результати, отримані у дослідженні за допомогою методики “Адаптивність” А. Маклакова та тесту Дж. Равена, демонструють важливі усвідомлення щодо адаптаційних можливостей молодших офіцерів та їх інтелектуального розвитку в

контексті професійної діяльності (табл. 3.28). Значуще зниження показника ОАП після тренінгової програми вказує на наявність потенційних викликів у процесі адаптації до ВПД. Зменшення адаптаційного потенціалу може бути пов'язане з різноманітними стресовими чинниками та вимогами до високої адаптивності у військовому середовищі, що висуває підвищені вимоги щодо формування психоемоційної стійкості молодших офіцерів. Отже, існує потреба в розробленні та імплементації спеціалізованих програм психологічної підтримки, що будуть спрямовані на зміцнення адаптаційних ресурсів офіцерів.

Таблиця 3.28 – Показники ОАП та інтелекту у молодших офіцерів після тренінгу

Показники		Розміри ефектів парних вибірок			
		Стандартизатор ^a	Точкова оцінка	95% довірчий інтервал	
				Нижня межа	Верхня межа
ОАП	<i>d</i> Коена	1,39	-1,64	-2,03	-1,24
	Корекція Хеджеса	1,40	-1,62	-2,00	-1,23
Інтелект	<i>d</i> Коена	7,06	-0,03	-0,29	0,23
	Корекція Хеджеса	7,15	-0,03	-0,29	0,22

Аналізуючи результати за критерієм парних вибірок у межах дослідження, проведеного з використанням методики діагностики соціально-психологічних установок особистості в мотиваційно-потребнісній сфері О. Потьомкіної, можна зробити такі висновки щодо зміни мотиваційних установок (табл. 3.29).

Орієнтація на процес демонструє значне зростання ($p < 0,001$), що вказує на збільшену мотивацію досліджуваних сконцентруватися на самому процесі діяльності, а не на кінцевому результаті. Це може свідчити про більшу зацікавленість у задоволенні від самого процесу виконання завдань.

Орієнтація на результат показує менш виражену зміну ($p = 0,14$), що констатує певну стабільність у сприйнятті важливості кінцевого результату серед досліджуваних осіб.

Таблиця 3.29 – Показники мотиваційної спрямованості у молодших офіцерів після тренінгу

Мотиваційна спрямованість	Критерій парних вибірок								
	Парні різниці					T-тест	n	Значущості	
	Середнє	Середньоквадратичне відхилення	Середньоквадратична помилка середнього	95% довірчий інтервал для різниці				Односторонній p	Двосторонній p
Нижня межа				Верхня межа					
Орієнтація на процес	1,71	3,18	0,42	0,87	2,54	4,08	58	< 0,001	< 0,001
Орієнтація на результат	0,59	2,98	0,39	-0,20	1,37	1,50	58	0,07	0,14
Орієнтація на альтруїзм	-0,76	3,65	0,48	-1,72	0,20	-1,58	58	0,06	0,12
Орієнтація на егоїзм	1,49	2,27	0,30	0,89	2,08	4,97	58	< 0,001	< 0,001
Орієнтація на працю	0,88	2,97	0,39	0,10	1,66	2,25	58	0,01	0,03
Орієнтація на свободу	0,93	2,02	0,265	0,401	1,46	3,52	58	< 0,001	< 0,001
Орієнтація на владу	0,74	2,29	0,301	0,139	1,34	2,47	58	0,008	0,02
Орієнтація на гроші	0,66	2,04	0,268	0,119	1,19	2,45	58	0,009	0,02

Орієнтація на працю та свободу також показала статистично значуще збільшення ($p = 0,028$ та $p < 0,001$ відповідно), що свідчить про зростання мотивації до професійної діяльності та прагнення до самостійності та незалежності.

Орієнтація на владу та гроші виявила зростання ($p = 0,02$ і $p = 0,02$ відповідно), що може свідчити про активізацію інтересу до соціального статусу та матеріального достатку.

Отримані дані вказують на значні зміни в мотиваційно-потребнісній сфері досліджуваних осіб, зокрема на зростання орієнтації на процес, егоїзм, працю, свободу, владу та гроші. Це свідчить про динаміку в системі мотивації та установок, що може бути пов'язано з процесами адаптації до професійних та соціальних умов. Результати дослідження підкреслюють значення врахування

мотиваційних аспектів у процесі аналізу адаптаційних процесів, зокрема в контексті професійної адаптації молодших офіцерів.

Використання методики діагностики соціально-психологічних установок особистості в мотиваційно-потребнісній сфері О. Потьомкіної у дослідженні адаптаційних процесів молодших офіцерів виявило за результатами проведення комплексної тренінгової програми значні зміни в мотиваційних установках (табл. 3.30). Істотне зростання орієнтації на процес, свободу, працю, владу та гроші, а також збільшення егоїстичних нахилів вказують на позитивний вплив тренінгу на мотиваційну готовність молодших офіцерів до професійної адаптації.

Таблиця 3.30 – Показники мотиваційної спрямованості у молодших офіцерів після тренінгу

Мотиваційна спрямованість		Розміри ефектів парних вибірок			
		Стандартизатор ^a	Точкова оцінка	95% довірчий інтервал	
				Нижня межа	Верхня межа
Орієнтація на процес	<i>d</i> Коена	3,18	0,54	0,26	0,81
	Корекція Хеджеса	3,23	0,53	0,26	0,80
Орієнтація на результат	<i>d</i> Коена	2,98	0,20	-0,06	0,46
	Корекція Хеджеса	3,02	0,19	-0,06	0,45
Орієнтація на альтруїзм	<i>d</i> Коена	3,65	-0,21	-0,47	0,05
	Корекція Хеджеса	3,70	-0,21	-0,46	0,05
Орієнтація на егоїзм	<i>d</i> Коена	2,27	0,65	0,37	0,93
	Корекція Хеджеса	2,30	0,64	0,36	0,92
Орієнтація на працю	<i>d</i> Коена	2,97	0,30	0,03	0,56
	Корекція Хеджеса	3,01	0,29	0,03	0,55
Орієнтація на свободу	<i>d</i> Коена	2,02	0,46	0,19	0,73
	Корекція Хеджеса	2,04	0,46	0,19	0,72
Орієнтація на владу	<i>d</i> Коена	2,29	0,32	0,06	0,59
	Корекція Хеджеса	2,32	0,32	0,06	0,58
Орієнтація на гроші	<i>d</i> Коена	2,04	0,32	0,06	0,59
	Корекція Хеджеса	2,07	0,32	0,06	0,58

Збільшення орієнтації на процес може свідчити про більш глибоке залучення офіцерів у сам процес військової діяльності, що є ключовим для розвитку навичок, необхідних для успішної служби. Також важливим є зростання орієнтації на свободу та працю, що може вказувати на зростання внутрішньої мотивації до самостійності та професійного самовдосконалення.

Збільшення орієнтації на владу та гроші може відображати зростання рівня усвідомленості молодших офіцерів щодо соціальних та економічних аспектів своєї професії, що є важливим чинником їх соціальної адаптації та інтеграції у військовому колективі.

Однак зменшення орієнтації на альтруїзм, хоч і не є статистично значущим, може потребувати подальшої уваги з метою забезпечення збалансованого розвитку особистісних якостей, що сприяють командній взаємодії та підтримці моральних цінностей військового колективу.

Значне збільшення показника у контексті орієнтації на егоїзм вказує на потенційні виклики у процесі прийняття рішень та може свідчити про необхідність зосередження на розвитку навичок критичного мислення та аналізу ситуацій під час тренінгових програм.

Ці результати підкреслюють значення інтегрованого підходу до підготовки молодших офіцерів, що включає не лише фізичну й тактичну підготовку, а й розвиток соціально-психологічних навичок та адаптаційних стратегій. Такий підхід може сприяти ефективній адаптації до професійних викликів та поліпшення загального рівня готовності молодших офіцерів до виконання своїх обов'язків.

Аналіз результатів тесту “Копінг-поведінка в стресових ситуація” виявив важливі аспекти адаптаційних стратегій особистості у відповідь на стрес. Отримані результати свідчать про зміни в різних копінг-стратегіях та визначають домінуючі напрями адаптації особистості (табл. 3.31).

Проблемно-орієнтована копінг-поведінка показала невелике зниження ($p = 0,03$), розмір ефекту d Коена становив $-0,29$. Результат може підтверджувати

зменшення схильності досліджуваних активно шукати вирішення проблем у стресовій ситуації.

Таблиця 3.31 – Показники копінг-стратегій у молодших офіцерів після тренінгу

Копінг-стратегії	Критерій парних вибірок								
	Парні різниці					T-тест	n	Значущості	
	Середнє	Середньоквадратичне відхилення	Середньоквадратична помилка середнього	95% довірчий інтервал для різниці				Односторонній <i>p</i>	Двосторонній <i>p</i>
				Нижня межа	Верхня межа				
Проблемно-орієнтована	-0,25	0,87	0,11	-0,48	-0,02	-2,22	58	0,02	0,03
Емоційно-орієнтована	-0,12	0,54	0,07	-0,26	0,02	-1,65	58	0,05	0,10
Уникнення	-0,17	0,59	0,08	-0,33	-0,02	-2,25	58	0,01	0,03
Відволікання	-0,23	0,67	0,09	-0,40	-0,06	-2,63	58	0,005	0,01
Пошук соціальної підтримки	-0,13	0,95	0,13	-0,38	0,12	-1,02	58	0,16	0,31

Емоційно-орієнтована копінг-поведінка також зазнала незначного зниження, яке, проте, не є статистично значущим ($p = 0,10$), розмір ефекту d Коена становив $-0,22$. Це вказує на потенційне зниження схильності до емоційного реагування на стрес.

Копінг-поведінка, орієнтована на уникнення, продемонструвала значне зниження ($p = 0,03$), розмір ефекту d Коена становив $-0,30$. Це може свідчити про зменшення прояву молодшими офіцерами уникнення стресових ситуацій або ігнорування їх.

Копінг-поведінка відволікання зазнала значного зниження ($p = 0,01$), розмір ефекту d Коена становив $-0,35$. Така зміна може вказувати на зменшення використання тактик відволікання від стресових подій.

Копінг-поведінка пошуку соціальної підтримки не показала статистично значущих змін ($p = 0,31$), спостерігалось невелике зниженням розміру ефекту d

Коена $-0,13$. Це свідчить про стабільність використання соціальної підтримки як стратегії адаптації до стресу.

Результати дослідження вказують на важливість розуміння домінуючих копінг-стратегій у контексті стресових ситуацій. Зокрема, зменшення проблемно-орієнтованої та емоційно-орієнтованої копінг-поведінки, а також стратегій уникнення та відволікання може свідчити про зміни в адаптаційних механізмах особистості. Пошук соціальної підтримки залишається важливим елементом копінгу, що підтверджує значення соціальних зав'язків у процесі адаптації до стресу. Визначення домінуючих копінг-стратегій має ключове значення для розроблення ефективних програм підтримки та навчання адаптаційних стратегій різних груп населення.

Аналіз результатів тесту “Копінг-поведінка в стресових ситуаціях” демонструє зміни в адаптаційних стратегіях молодших офіцерів, які мають значний вплив на їх професійну адаптацію та психологічну стійкість (табл. 3.32). Зменшення проблемно-орієнтованої та емоційно-орієнтованої копінг-поведінки, а також стратегій уникнення та відволікання може свідчити про відхід від активних спроб вирішення проблем та надання переваги іншим формам адаптації. Така зміна у копінг-стратегіях може бути результатом проведеного тренінгу, спрямованого на розвиток стресостійкості та адаптаційних навичок.

Таблиця 3.32 – Показники копінг-стратегій у молодших офіцерів після тренінгу

Копінг-стратегії		Розміри ефектів парних вибірок			
		Стандартизатор ^a	Точкова оцінка	95% довірчий інтервал	
				Нижня межа	Верхня межа
Проблемно-орієнтована	<i>d</i> Коена	0,87	-0,291	-0,553	-0,027
	Корекція Хеджеса	0,88	-0,288	-0,546	-0,027
Емоційно-орієнтована	<i>d</i> Коена	0,54	-0,217	-0,476	0,045
	Корекція Хеджеса	0,55	-0,214	-0,470	0,044
Уникнення	<i>d</i> Коена	0,59	-0,296	-0,558	-0,032
	Корекція Хеджеса	0,59	-0,292	-0,550	-0,031

Закінчення таблиці 3.32

Відволікання	<i>d</i> Коена	0,67	-0,345	-0,609	-0,079
	Корекція Хеджеса	0,68	-0,341	-0,601	-0,078
Пошук соціальної підтримки	<i>d</i> Коена	0,95	-0,134	-0,392	0,125
	Корекція Хеджеса	0,97	-0,132	-0,387	0,124

Збереження стабільності у використанні соціальної підтримки як стратегії адаптації підкреслює важливість міжособистісних зв'язків та соціальної взаємодопомоги в умовах стресу. Це свідчить про необхідність інтеграції програм розвитку соціальних навичок та взаємодії і загальної системи підготовки молодших офіцерів.

Значне зниження використання копінг-поведінки, орієнтованої на уникнення та відволікання, може вказувати на зростання особистісної зрілості та здатності до конструктивного вирішення проблемних ситуацій. Однак зниження проблемно-орієнтованої поведінки потребує додаткової уваги з метою забезпечення балансу між ефективним вирішенням проблем і емоційною підтримкою.

Результати цього дослідження підкреслюють значення комплексного підходу до розвитку адаптаційних стратегій серед молодших офіцерів, що включає формування навичок вирішення проблем, емоційного регулювання, а також розуміння значення соціальної підтримки та її використання. Особливу увагу слід звернути на розроблення програм, спрямованих на зміцнення стресостійкості та адаптивності, з урахуванням індивідуальних особливостей копінг-стратегій.

Таким чином, аналіз копінг-поведінки в стресових ситуаціях відкриває перспективи для оптимізації підготовки молодших офіцерів, спрямованої на підвищення їх психологічної стійкості та адаптивності в складних умовах військової служби.

Аналіз результатів, отриманих із використанням опитувальника для діагностики властивостей нервової системи Я. Стреляу, дає змогу зробити висновки щодо темпераментальних характеристик осіб (табл. 3.33). Так, автор

виокремлює три ключові аспекти: темп збудження, темп гальмування та рухливість нервових процесів.

Таблиця 3.33 – Показники властивостей нервової системи у молодших офіцерів після тренінгу

Показники	Критерій парних вибірок								
	Парні різниці					T-тест	n	Значущості	
	Середнє	Середньоквадратичне відхилення	Середньоквадратична помилка середнього	95% довірчий інтервал для різниці				Односторонній <i>p</i>	Двосторонній <i>p</i>
				Нижня межа	Верхня межа				
Збудження	2,74	16,27	2,14	-1,54	7,02	1,28	58	0,10	0,21
Гальмування	2,41	9,46	1,24	-0,07	4,90	1,94	58	0,03	0,06
Рухливість	2,47	13,34	1,75	-1,04	5,97	1,41	58	0,08	0,17

Показник збудження продемонстрував значне збільшення, хоч і не статистично значуще ($p = 0,21$), розмір ефекту d Коена становив 0,17. Це може свідчити про підвищену реактивність учасників до стимулів, проте зміни не достатньо виражені для однозначних висновків.

Показник гальмування продемонстрував помірне збільшення ($p = 0,06$), розмір ефекту d Коена становив 0,23. Це може вказувати на зміцнення процесів гальмування, що відображає здатність індивіда краще контролювати імпульсивні реакції та емоційні вибухи.

Показник рухливості також показав легке збільшення, але без статистичної значущості ($p = 0,17$), розмір ефекту d Коена становив 0,19. Це може свідчити про деяке збільшення здатності учасників швидко перемикатися між різними видами діяльності.

Отримані дані вказують на незначні зміни в темпераментальних характеристиках збудження, гальмування та рухливості нервових процесів серед досліджуваних осіб. Ці зміни можуть відображати адаптаційні механізми особистості у відповідь на зовнішні впливи або внутрішні зміни. Помірне збільшення темпу гальмування може бути важливим чинником, який впливає на ефективність адаптації особистості до стресових ситуацій, забезпечуючи кращий

самоконтроль та емоційну стійкість. Результати підкреслюють необхідність додаткового вивчення взаємозв'язку між темпераментом і адаптаційними стратегіями особистості, а також значення індивідуальних відмінностей у процесі адаптації.

Таблиця 3.34 – Показники властивостей нервової системи у молодших офіцерів після тренінгу

Мотиваційна спрямованість		Розміри ефектів парних вибірок			
		Стандартизатор ^a	Точкова оцінка	95% довірчий інтервал	
				Нижня межа	Верхня межа
Збудження	<i>d</i> Коена	16,27	0,17	-0,09	0,43
	Корекція Хеджеса	16,48	0,17	-0,09	0,42
Гальмування	<i>d</i> Коена	9,46	0,26	-0,008	0,52
	Корекція Хеджеса	9,59	0,25	-0,007	0,51
Рухливість	<i>d</i> Коена	13,34	0,19	-0,08	0,44
	Корекція Хеджеса	13,52	0,18	-0,08	0,44

Аналіз результатів, отриманих за допомогою опитувальника Я. Стреляу, відкриває усвідомлення щодо темпераментальних особливостей молодших офіцерів, зокрема їх реакції на збудження, гальмування та рухливість нервових процесів (табл. 3.34). Незначні, але помітні зазначені зміни можуть вказувати на тонкі адаптаційні механізми, які активуються в умовах військової служби.

Незначне збільшення показника темпу збудження, хоч і не досягло статистичної значущості, однак свідчить про можливе підвищення загальної реактивності до зовнішніх стимулів. Це може виявитися корисним для офіцерів у військових умовах, коли швидка реакція на зміну обстановки є критичною. Водночас це може і підвищити вразливість до стресу, особливо якщо не супроводжується адекватними механізмами гальмування.

Помірне збільшення в гальмуванні, що вказує на кращу здатність контролювати імпульсивні реакції та емоційні вибухи, може відіграти ключову роль у забезпеченні ефективної адаптації до стресових умов. Це демонструє, що молодші офіцери можуть виявляти стриманість та зосередженість, коли

стикаються з викликами, що є важливими якостями для вирішення комплексних завдань у стресових умовах.

Незначне збільшення у рухливості нервових процесів, хоч і не має статистичної значущості, проте може вказувати на певне зростання здатності офіцерів швидко перемикатися між завданнями та адаптуватися до нових вимог діяльності. Це важлива якість для військових, які повинні бути готові до швидкої зміни обстановки.

Результати цього дослідження вказують на те, що тренінгові програми, спрямовані на розвиток адаптаційних можливостей та психофізіологічної стійкості, важливі для підвищення ефективності молодших офіцерів. З огляду на зміни в темпераментальних характеристиках такі програми мають зосередитися на розвитку стратегій саморегуляції, управління стресом тощо в умовах бойових дій або в інших стресових ситуаціях.

Результати тесту інверсії емоційного відображення вказують на важливість інвертованих асоціацій у виявленні схильності до невротичних реакцій. Статистичний аналіз показав значне збільшення кількості інвертованих асоціацій ($p < 0,001$) з високим розміром ефекту d Коена 0,76, що свідчить про істотну варіативність у відповідях учасників.

Інвертовані асоціації, які відображають антонімічні та псевдоантонімічні форми відповідей, мають велике значення для ідентифікації емоційного стану особи та її схильності до невротичних реакцій (табл. 3.35). Значна кількість таких асоціацій може вказувати на емоційну лабільність, проблеми з адаптацією та потенційну схильність до неврозів.

Тест інверсії емоційного відображення виявився ефективним для визначення схильності осіб до невротичних реакцій через аналіз інвертованих асоціацій. Високий розмір ефекту підкреслює значущість цього методу в психодіагностиці. Такий підхід дає змогу ефективно групувати обстежуваних за рівнем потенційної схильності до неврозів, створюючи основу для подальшого психологічного супроводу або інтервенції.

Результати тесту інверсії емоційного відображення можуть виявитися ефективними під час розроблення та апробації тренінгових програм, спрямованих на поліпшення здатності молодших офіцерів адаптуватися до ВПД. Значне збільшення інвертованих асоціацій вказує на емоційну вразливість та потенційну схильність до невротичних реакцій, що є критичними чинниками, які можуть вплинути на процес адаптації в екстремальних умовах військової служби.

Таблиця 3.35 – Показник інверсії емоційного відображення у молодших офіцерів після тренінгу

Показник	Критерій парних вибірок								
	Парні різниці					T-тест	n	Значущості	
	Середнє	Середньоквадратичне відхилення	Середньоквадратична помилка	95% довірчий інтервал для різниці				Односторонній p	Двосторонній p
				Нижня межа	Верхня межа				
Конвертування	2,76	3,63	0,48	1,80	3,71	5,79	58	< 0,001	< 0,001

Висока кількість інвертованих асоціацій серед деяких молодших офіцерів підкреслює необхідність інтеграції психологічної підтримки та розвитку стресостійкості у тренінгові програми (табл. 3.36). Психоемоційна стійкість є важливим аспектом професійної підготовки, особливо в контексті військових, де висока адаптаційна здатність відіграє ключову роль у виконанні завдань під тиском та в умовах невизначеності.

Тренінги, які включають розвиток емоційної інтелігентності, навичок копінгу зі стресом та керування емоціями, можуть сприяти зменшенню кількості інвертованих асоціацій, тим самим поліпшуючи емоційну регуляцію та адаптивні стратегії серед молодших офіцерів. Такий підхід дасть змогу не лише знизити ризик розвитку невротичних станів, а й підвищити загальну ефективність виконання професійних завдань.

Таблиця 3.36 – Показник інверсії емоційного відображення у молодших офіцерів після тренінгу

Показник		Розміри ефектів парних вибірок			
		Стандартизатор ^a	Точкова оцінка	95% довірчий інтервал	
				Нижня межа	Верхня межа
Конвертування	<i>d</i> Коена	3,63	0,76	0,47	1,05
	Корекція Хеджеса	3,68	0,75	0,46	1,04

З огляду на отримані результати рекомендовано розроблення комплексної програми, яка має зосереджуватися на ідентифікації осіб з високою схильністю до невротичних реакцій та наданні цільової психологічної підтримки. Це не лише допоможе зменшити ризики, пов'язані з емоційним вигоранням та стресом, а й сприятиме формуванню ефективної командної роботи, підвищуючи загальну бойову готовність підрозділів.

Таким чином, після тренінгу щодо змісту психофізіологічного компонента виявлено позитивні зміни в серцево-судинній системі, зокрема в показниках варіабельності серцевого ритму. Це свідчить про здатність тренінгової програми поліпшувати стресостійкість та адаптивні механізми організму.

Щодо когнітивного компонента результати засвідчили поліпшення в обох когнітивних методиках, що вказує на зростання когнітивної гнучкості, здатності до швидкої адаптації до змінних умов, а також на поліпшення моторної координації і швидкості реакцій у відповідь на зорові подразники.

Узагальнюючи дослідження змісту показників емоційно-вольового компонента, слід констатувати зміни в емоційно-вольовій сфері, зокрема через збільшення інвертованих емоційних асоціацій, що свідчить про можливу емоційну лабільність. Водночас зафіксовано розвиток адаптивних стратегій копію, що вказує на формування більш ефективного керування емоційними станами та стресом.

Відповідно, поведінково-діяльнісний компонент засвідчує збільшення адаптаційного потенціалу, підтверджене опитувальником "Адаптивність", що важливо для професійної діяльності молодших офіцерів. Результати тесту Равена

продемонстрували стабільність когнітивних здібностей, що відображає важливість інших аспектів психологічної підготовки.

Особистісний компонент констатує значні зміни в мотиваційно-потребнісній сфері, що свідчать про динаміку особистісних установок поряд із розвитком професійно значущих мотивацій. Це відображає позитивний вплив тренінгу на розвиток мотиваційної сфери особистості.

Отже, дослідження підтвердило ефективність тренінгової програми щодо впливу на різноманітні компоненти особистості молодших офіцерів – від фізіологічних адаптацій до змін у когнітивній, емоційно-вольовій, поведінково-діяльнісній та особистісній сферах. Зокрема, було зафіксовано поліпшення стресостійкості, когнітивної гнучкості, емоційного регулювання, адаптаційного потенціалу та розвитку професійно значущих мотиваційних установок. Це вказує на високу значущість інтегрованого підходу в тренінгових програмах для розвитку комплексу якостей, необхідних для ефективної професійної діяльності та адаптації в умовах військової служби.

Висновки до розділу

1. Актуальність нашого дослідження зумовлена потребою оцінити можливість зриву адаптаційних механізмів в осіб, яким у процесі підготовки до професійної діяльності, зокрема безпосередньо під час навчання, прищеплюється думка про необхідність долати себе в екстремальних умовах. Через особливості діяльності такі люди можуть втратити можливість відчувати в собі ранні предиктори перенапруження організму, оскільки досить часто опиняються у стані напруженості.

2. З точки зору індивідуально-особистісного підходу, на якому ґрунтується більшість досліджень сучасної психології, існує потреба вміти виявляти групу ризику щодо можливого зриву адаптаційних процесів, які у стані спокою є незначними, проте можуть бути зафіксовані в умовах навантаження як на психологічному, так і на психофізіологічному рівнях.

3. У ході теоретичного аналізу ми зазначали, що згідно із сучасними даними виокремлюють вегетативний і регуляторний рівні адаптації. Оцінити зміни на вегетативному рівні можна за допомогою спостереження за показниками варіабельності кардіоритму та подальшого його спектрального аналізу у фоновому стані та в умовах емоційного навантаження і після його зняття. Ми припустили, що вибір навантаження повинен бути пов'язаний із можливістю обійти механізми психологічного захисту, оскільки першими ознаками перенапруження на психологічному рівні є невротичні реакції і розвиток механізмів психологічного захисту, що їх супроводжують.

4. Якщо виявлення змін спектральних характеристик кардіоритму свідчить про перенапруження процесів вегетативної регуляції, то щодо змісту інших психофізіологічних і психологічних показників немає такого однозначного висновку. При цьому показано, що до предикторів перенапруження можна віднести особливості сенсомоторної інтеграції, рівень загального інтелекту, специфіку темпераменту, інверсію емоційного відображення.

5. Темперамент у цьому випадку розглядається як певна схильність або стійка особливість, завдяки якій психічні та психомоторні явища виникають легше чи важче, повільніше або швидше, слабкіше або сильніше і т. д.; темперамент може проявлятися не тільки в емоційних реакціях, а й в інтелектуальних діях.

6. Можемо сказати на сьогодні методика "Адаптивність" є малонефективною для виявлення групи ризику щодо зриву професійної адаптації у молодших офіцерів.

7. Ми виявили серед 160 молодших офіцерів групу щодо зриву професійної адаптації за результатами оцінювання варіацій кардіоритму в різних умовах експерименту: в умовах спокійного фону, емоційного навантаження і після зняття навантаження. Ми припустили, що оптимальний стан буде пов'язаний із швидким увімкненням симпатичної ланки в умовах навантаження і швидким розслабленням після того, як навантаження буде знято. Стан напруження ми пов'язали з деяким підвищенням індексу напруження вже у фоновому стані

і відсутністю подальших значних змін варіацій серцевого ритму як у процесі емоційного навантаження, так і після його зняття. Нарешті, групу ризику щодо зриву адаптаційного процесу ми визначили на основі відсутності змін у стані регуляції кардіоритму після емоційного напруження. Після того ми зіставили психологічні та психофізіологічні характеристики за допомогою низки методик.

8. Було виявлено, що проста сенсомоторна реакція, методика “Адаптивність” і оцінка копінг-стратегій не дають змоги виявити відмінності між групами, які було виділено за показниками спектральних характеристик кардіоритму в різних умовах експерименту. Зроблено припущення, що під час роботи з молодшими офіцерами не варто використовувати опитувальники, у яких можна передбачити соціально схвалювані відповіді.

9. За допомогою складної сенсомоторної реакції, оцінки рівня загального інтелекту, тесту інверсії емоційного відображення та оцінки темпераменту ми змогли виявити значущі відмінності між групами.

10. З огляду на отримані результати рекомендується розроблення комплексної програми, яка має зосереджуватися на ідентифікації осіб із високою схильністю до невротичних реакцій та наданні цільової психологічної підтримки. Це не лише допоможе зменшити ризики, пов’язані з емоційним вигоранням та стресом, а й сприятиме формуванню навичок ефективної командної роботи, що забезпечить підвищення загальної бойової готовності підрозділів.

11. Таким чином, щодо психофізіологічного компонента виявлено позитивні зміни в серцево-судинній системі після тренінгу, про що свідчать, зокрема, показники варіабельності серцевого ритму. Це показує здатність тренінгової програми поліпшувати формування стресостійкості та адаптивних механізмів організму.

12. Щодо когнітивного компонента результати засвідчили поліпшення в обох методиках, що вказує на зростання когнітивної гнучкості, здатності до швидкої адаптації до змінних умов, а також на поліпшення моторної координації і швидкості реакцій у відповідь на зорові подразники.

13. Узагальнюючи показники щодо емоційно-вольового компонента, можемо констатувати зміни в емоційно-вольовій сфері, зокрема завдяки збільшенню інвертованих емоційних асоціацій, що свідчить про можливу емоційну лабільність. Водночас зафіксовано розвиток адаптивних стратегій копіngu, що демонструє формування більш ефективного керування емоційними станами та стресом.

14. Поведінково-діяльнісний компонент засвідчив збільшення адаптаційного потенціалу, що підтверджено методикою “Адаптивність”, що важливо для професійної діяльності молодших офіцерів. Результати тесту “Равена” продемонстрували стабільність когнітивних здібностей, що підтверджує важливість інших аспектів психологічної підготовки.

15. Особистісний компонент продемонстрував значні зміни в мотиваційно-потребнісній сфері, що свідчить про динаміку особистісних установок з розвитком професійно значущих мотивацій та установок. Такі результати вказують на позитивний вплив тренінгу на розвиток мотиваційної сфери особистості.

Основні наукові результати першого розділу викладені у таких публікаціях: [56, 57].

ВИСНОВКИ

1. У дисертації теоретично обґрунтовано сутність і зміст проблеми професійної адаптації молодших офіцерів до військово-професійної діяльності. Проаналізовано сучасні наукові погляди на чинники професійної адаптації до військово-професійної діяльності. Надано визначення понять “професійна адаптація молодших офіцерів”, “психофізіологічні чинники професійної адаптації до військово-професійної діяльності” як взаємозумовленої цілісності нейродинамічних властивостей, варіабельності серцевого ритму, що мають стійку генетичну детермінованість, а також поведінкових і мотиваційних тенденцій, соціально-психологічних особливостей, які існують як відокремлені компоненти цілого.

2. Визначено взаємозв'язок між функціональною рухливістю нервових процесів, мотиваційною спрямованістю, психічними та психофізіологічними станами, соціальними та індивідуально-психологічними характеристиками, рівнем невротизації, домінуючими копінг-стресовими поведінковими стратегіями та функціональним станом організму.

2.1. Спектральний аналіз кардіоритму у фоновому записі і при емоційному навантаженні дав змогу виявити дві групи осіб, що відрізняються за типами реакцій симпатичної та парасимпатичної ланок нервової системи. Перший тип реакцій (64% досліджуваних осіб) пов'язаний з активацією симпатичної нервової системи при навантаженні і швидким розслабленням після його зняття. Другий тип реакцій пов'язаний з активацією симпатичної нервової системи при навантаженні і відсутністю змін у вегетативній регуляції після його зняття (36% досліджуваних осіб).

2.2. Молодші офіцери з різним рівнем адаптації відрізняються за властивостями сенсомоторної інтеграції, виявленими за допомогою дослідження складної сенсомоторної реакції. Офіцери, які належать до групи ризику щодо зриву професійної адаптації, менш динамічні, виявляють меншу пропускну здатність сигналів і досягають меншої граничної швидкості в їх аналізі,

проявляють велику імпульсивність. При цьому молодші офіцери різних груп не відрізняються за якістю простих сенсомоторних реакцій.

2.3. Молодші офіцери групи ризику щодо зриву адаптаційного процесу мають нижчий рівень загального інтелекту, ніж ті, які належать до групи норми, проте значення інтелекту у них співвідноситься із середнім рівнем.

2.4. Молодші офіцери з різним рівнем адаптації не відрізняються за характеристиками, які описувались за допомогою опитувальників, що передбачають можливість оцінити соціально схвалювані відповіді.

2.5. Молодші офіцери з групи ризику щодо зриву процесу адаптації виявляють яскраво виражену інверсію емоційного відображення, створюючи асоціації на емоційно значущі слова, протилежні знаку слова-стимулу.

2.6. Молодші офіцери групи ризику відрізняються від групи норми властивостями темпераменту і виявляють меншу динамічність, наполегливість і витривалість, здебільшого їм властиві емоційна реактивність і сенсорна чутливість.

2.7. Молодші офіцери не виявляють відмінностей у застосуванні ефективної копінг-стратегії для вирішення завдань. Водночас у військовослужбовців групи ризику щодо зриву адаптаційного процесу більш виражена емоційна копінг-стратегія.

3. Доведено, що тренінгова програма сприяла формуванню комплексного підходу до професійної адаптації, акцентуючи увагу на важливості функціонального стану організму, когнітивного розвитку, емоційної регуляції, вольових якостей та соціальної адаптації.

3.1. Під час запису кардіоінтервалів у спокійному стані тренінг мав значущий вплив на варіабельність серцевого ритму ($p = 0,04$), проте не позначався на інших показниках. Розміри ефектів варіювалися від дуже невеликих до помірних, що підкреслює необхідність подальшого дослідження в цій галузі.

3.2. Під впливом емоційного навантаження спостерігалось значне зниження варіабельності серцевого ритму ($p = 0,002$), підвищення АМО ($p < 0,001$), показників

LF/HF ($p = 0,006$) та ІН ($p = 0,04$). Такі зміни можуть свідчити про спроби організму мобілізувати ресурси, щоб ефективно впоратися з емоційними викликами.

3.3. Після зняття емоційного навантаження зафіксовано значне зростання амплітуди моди ($p < 0,001$), зміни в індексі напруження ($p < 0,001$) та інтервалах Delta ($p < 0,001$). Такі результати можуть відображати зростання рівня стресостійкості і здатності організму ефективно адаптуватися до стресових ситуацій.

3.4. Спостерігалось значне зниження ($p < 0,001$) показників особистісного адаптаційного потенціалу, що може вказувати на труднощі з адаптацією у контексті професійної діяльності, що потребуватиме від молодших офіцерів здатності ефективно пристосовуватися до складних умов служби. Значне збільшення кількості інвертованих асоціацій ($p < 0,001$) підтвердило значущість цього методу у психодіагностиці. Показник гальмування помірно зріс ($p = 0,06$), що відображає здатність індивіда краще контролювати імпульсивні реакції та емоційні вибухи. Результати мотиваційно-потребнісної сфери вказують на значне зростання орієнтованості на процес ($p < 0,001$), егоїзм ($p < 0,001$), працю ($p = 0,03$) і свободу ($p < 0,001$). Копінг-стратегії демонструють невелике зниження проблемно-орієнтованої поведінки ($p = 0,03$), уникнення ($p = 0,03$) та відволікання ($p = 0,01$).

4. Визначено, що емоційне навантаження з важливістю 0,21 можна виокремити як головний чинник у процесі професійної адаптації, що відображає здатність учасників керувати емоційними реакціями у стресових умовах.

5. Загалом результати показують, що тренінг позитивно вплинув на адаптаційні стратегії молодших офіцерів: зміцнив їх здатність ефективно взаємодіяти у стресових ситуаціях, поліпшив мотивацію, емоційну регуляцію та когнітивну гнучкість. Це свідчить про значущий вплив тренінгу на особистісний адаптаційний потенціал молодших офіцерів, підвищення їх загальної адаптованості. Такі зміни відображають ефективність тренінгу у зміцненні психофізіологічної основи професійної адаптації молодших офіцерів.

6. За результатами формувального експерименту можна стверджувати, що тренінгова програма сприяла значному поліпшенню адаптаційного потенціалу молодших офіцерів, допомогла розвинути їхні навички і поглибила знання для успішної професійної адаптації. Результати підтверджують значення інтегрованого підходу до розвитку особистісного потенціалу в контексті військово-професійної діяльності.

Перспективою подальших досліджень є розробка додаткових заходів підвищення адаптаційної стійкості у молодших офіцерів, які мають ризик, щодо зриву адаптаційного процесу військово-професійної діяльності.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Агаєв Н. А. Психологічні чинники адаптації військовослужбовців миротворчого контингенту до діяльності в особливих умовах: дис. ... канд. психол. наук: 19.00.09 / Національна академія оборони України. Київ: НАОУ, 2006. 194 с.
2. Алещенко В. І. Психологічна реабілітація учасників бойових дій: теоретико-методологічне обґрунтування моделі. *Психологічний журнал*. 2019. № 3. DOI: [http://dx.doi.org/10.21564/2414-990\[.135.83852](http://dx.doi.org/10.21564/2414-990[.135.83852).
3. Алещенко В. І. Соціально-психологічна адаптація учасників бойових дій. *Психологічний журнал*. 2022. № 8. С. 6–16.
4. Алещенко В. І. Формування психологічної готовності військовослужбовців до ведення бойових дій. *Вісник національного університету оборони України*. 2023. № 4 (74). С. 5–13.
5. Анасевич Я. М., Чеботар Л. Д. Фізіологія вегетативної нервової системи: навч. посіб. Миколаїв: МНУ ім. В.О. Сухомлинського, 2016. 151 с.
6. Андрощук О. Ю. Вплив негативних психічних станів офіцера-прикордонника на його службову діяльність. *Вісник Національної академії Державної прикордонної служби України*. 2011. Вип. 4. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Vnadps_2011_4_26 (дата звернення: 10.10.2021).
7. Апанасенко Г. Л. Вчення про індивідуальне здоров'я: деякі підсумки. *Acta medica Leopoliensia*. 2013. Т. 19, № 1. С. 56–60. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Lmch_2013_19_1_13 (дата звернення: 15.10.2021).
8. Астремська І. В. Прикладні методики та основи супервізії в соціальній роботі: навч. посіб. Миколаїв, 2017. 396 с.
9. Бабак В. П., Малхазов О. Р., Харченко В. П. Впровадження спеціальних психофізіологічних технологій у систему профвідбору фахівців для авіаційної галузі України. *Наука та інновації*. 2007. Т. 3, № 5. С. 36–52.
10. Бабич Д. В., Свідерський В. П., Четверікова А. В. Сучасні тенденції корпоративних освітніх процесів та професійного навчання персоналу на підприємстві *Економіка і суспільство*. 2018. Вип. № 16. С. 241–246.

URL: https://economyandsociety.in.ua/journals/16_ukr/37.pdf (дата звернення: 22.09.2022).

11. Балабанова Л. М. Системні принципи детермінації психофізіологічних взаємовідношень у студентів перших років навчання у вузі. *Вісник Харківського університету*. 1999. № 432. С. 18–24.
12. Балл Г. О. До аналізу сутнісного змісту внутрішньої свободи особи. *Актуальні проблеми сучасної української психології. Наукові записки Інституту психології ім. Г. С. Костюка АПН України* / ред. акад. С. Д. Максименка. Київ: Нора-друк, 2003. Вип. 23. С. 35–47.
13. Балл Г. О. Поняття адаптації та її значення для психології особистості. *Питання психології*. 1989. № 1. С. 92–100.
14. Блажівський М. І. Поняття адаптації у сучасній науковій літературі. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ*. Львів, 2014. № 1. С. 233–242. URL:<http://dspace.lvduvs.edu.ua/bitstream/1234567890/1155/1/1-2014bmisnl.pdf> (дата звернення: 14.11.2022).
15. Бойко І. І. Соціально-психологічна адаптація підлітка до нових умов навчання: дис. ... канд. психол. наук: 19.00.07 / Нац. пед. ун-т ім. М. П. Драгоманова. Київ, 2002. 200 с.
16. Бойко О. В. Теорія і методика формування лідерської компетентності офіцерів Збройних сил України: монографія / О. В. Бойко. Житомир: Вид. О. О. Євенок, 2020. 667 с.
17. Боровик М. О. Сучасні питання фізичної підготовки та фізичного виховання курсантів і студентів ВНЗ із специфічними умовами навчання. *Підготовка поліцейських в умовах реформування системи МВС України*. Харків, 2018. С. 140–145.
18. Бохонкова Ю. О., Хунов Ю. А., Сербін Ю. В. Психологія внутрішньої картини здоров'я особистості та особливостей її формування. *Психічне здоров'я особистості у кризовому суспільстві*: матеріали VI всеукр. наук.-практ. конф. (м.Львів, 22 жовт. 2021 р.). Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2021. С. 25–27.

19. Бочелюк В. Й. Методика та організація наукових досліджень із психології. Київ: ЦУЛ, 2008. 360 с.
20. Буняк Н. А. Адаптація студентів до навчання у вищих навчальних закладах. *Психологія і особистість*. 2013. № 1. С. 32–44. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Psios_2013_1_5 (дата звернення: 01.11.2021).
21. Важливість психологічного відбору для здобувачів вищої освіти ризиконебезпечних професій. А. М. Гринзовський та ін. *Клінічна та профілактична медицина*. 2023. № 7 (29). С. 81–86. DOI: <https://doi.org/10.31612/2616-4868.7.2023.11>.
22. Верещагіна Л. А., Кареліна І. М. Психологія потреб та мотивація персоналу. Харків: Гуманітарний центр, 2005. С. 123–129.
23. Власенко С. О., Носке М. О. Адаптація і моделювання як засіб управління тренувальним процесом. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*: зб. наук. праць. Харків, 2000. № 20. С. 10–13.
24. Ворочай Т. А., Тозік О. В., Даниленко О. С. Оцінка пристосувальних реакцій організму студентів-спортсменів залежно від адаптаційного потенціалу системи кровообігу. *Адаптаційні можливості дітей та молоді* : матеріали VII (IX) Міжнар. наук.-практ. конф., (м.Одеса, 17–19 верес. 2008 р.) / за ред. А. І. Босенка. Одеса: ПДПУ ім. К.Д. Ушинського, 2008. С. 74–80.
25. Галанцев В., Фенік Д. До служби придатний. *Військо України*. 2007. № 11. С. 4–5.
26. Гердер Й. Людина і світ людини. Київ, 1989. 244 с.
27. Горго Ю. П. Психофізіологія. Київ: МАУП, 1999. 120 с.
28. Гоулман Д. Емоційний інтелект / пер. з англ. С. Л. Гумецької. Харків: Віват, 2019. 512 с.
29. Грибенюк І. Г., Темченко Ю. Г., Грибенюк Г. С. Прогноз на успішність діяльності в екстремальних умовах. *Вісник Національного університету оборони України*. Київ, 2021. Вип. 1 (59). С. 86–92.
30. Гринців М. В. Психологічні особливості професійної адаптації молоді. *Науковий вісник Миколаївського державного університету*

імені В. О. Сухомлинського. Серія: Психологічні науки. 2012. Т. 2. Вип. 9. С. 54–57. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nvmdups_2012_2_9_12 (дата звернення: 15.11.2021).

31. Дзвоник Г. П. Методи оптимізації та корекції психофізіологічного стану студентів. *Актуальні проблеми психології*. Київ: ІВЦ Держкомстату України, 2007. Т. 5: Психофізіологія. Психологія праці. Експериментальна психологія. Вип. 6. С. 131–140.

32. Диференційна психологія: підручник / за заг. ред. С. Д. Максименка. Київ: ВД“Слово”, 2013. 496 с.

33. Діагностика психофізіологічного стану спортсменів високої кваліфікації / Г. В. Коробейніков та ін. *Актуальні проблеми фізичної культури і спорту*. 2004. № 5. С. 35–41.

34. Дуткевич Т. В. Дитяча психологія: навч. посіб. Київ: Центр учбової літератури, 2012. 424 с.

35. Екстремальна психологія: підручник / за заг. ред. проф. О. В. Тімченка. Київ: ТОВ “Август Трейд”, 2007. 502 с.

36. Енциклопедія сучасної України / Інститут енциклопедичних досліджень НАН України. 2006. URL: https://esu.com.ua/search_articles.php?id=42642 (дата звернення: 15.11.2021).

37. Єна А. І. Актуальні проблеми і організаційні засади психофізіологічного забезпечення Збройних Сил України. *Військова медицина України*. 2001. № 1. С. 54–62.

38. Єна А. І., Кальниш В. В. Принципи професійного психофізіологічного відбору. *Гігієна труда*. 2001. Вип. 32. С. 131–144.

39. Загальна теорія здоров'я та здоров'я збереження: монографія / Ю. Д. Бойчук та ін.; Харків. нац. пед. ун-т ім. Г. С. Сковороди. Харків: Рожко С. Г., 2017. 488 с.

40. Залежність складових компонентів маси тіла від функціонального стану автономної регуляції у здорових осіб чоловічої статі молодого віку / О. П. Кентеш та ін. *Здобутки клінічної і експериментальної медицини*. 2018. С. 81–88. DOI: <https://doi.org/10.11603/1811-2471.2018.v0.i4.9738>.

41. Зарицька В. В. Емоційний інтелект як складова готовності особистості до професійної діяльності. *Вісник Харківського національного педагогічного університету ім. Г. С. Сковороди*. Серія: Психологія. 2014. Вип. 49. С. 42–49.
42. Збірник методик для діагностики психологічної готовності військовослужбовців військової служби за контрактом до діяльності у складі миротворчих підрозділів: метод. посіб. О. М. Кокун та ін. Київ: НДЦ ГП ЗСУ, 2011. 281 с.
43. Звіт про НДР “Медико-психологічне обґрунтування альтернативної моделі підготовки молодих військовослужбовців на початкових етапах оволодіння військово-спеціальними навичками”, шифр “Адаптер” (заключ.) / Військова частина А1906; інв. № 37. Київ, 2005. 166 с.
44. Звіт про НДР “Особливості дезадаптаційного синдрому у військовослужбовців миротворчих контингентів ЗС України”, шифр “Синдром-3” (заключ.) / Військова частина А1200; інв. № 143. Київ, 2010.
45. Зливков В. Л., Лукомська С. О., Федан О. В. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях: навч. посіб. Київ: Педагогічна думка, 2016. 219 с.
46. Іванов Д. А. Граничні психічні розлади та дезадаптаційні зриви у військовослужбовців строкової служби. Київ, 2006. С. 130–132.
47. Ізбаш С. С. Аналіз труднощів процесу адаптації студентів-першокурсників. *Зб. наук. праць Бердянського державного педагогічного університету (Педагогічні науки)*. № 2. Бердянськ: БДПУ, 2004. С. 110–115.
48. Кальниш В. В., Швець А. В., Романенко Ю. П. Особливості впливу нервово-емоційного навантаження різної інтенсивності на надійність діяльності військовослужбовців. *Український медичний часопис*. 2009. № 1 (69) I/II. С. 88–92.
49. Карамушка Л. М., Дзюба Т. М. Феномен “здоров’я” як актуальний напрям досліджень в організаційній психології. *Організаційна психологія. Економічна психологія*. 2019. № 1 (16). С. 22–33.

50. Каськов І. В. Теоретичні аспекти адаптації молодих офіцерів до професійної діяльності. *Психологія: матеріали наук. праць НПУ імені М. П. Драгоманова*. Київ, 2000. № 11. С. 439–442.

51. Кіщук Л. А. Теоретичні засади оцінки та корекції функціональних станів молодих офіцерів на основі варіабельності серцевого ритму. *Вісник Національного університету оборони України: зб. наук. пр.* Київ: НУОУ, 2020. Вип. 5 (58). С. 89–93.

52. Кіщук Л. А. Теоретичні основи дослідження проблеми професійної адаптації молодших офіцерів до військово-професійної діяльності. *Вісник Національного університету оборони України : зб. наук. пр.* Київ: НУОУ, 2021. Вип. 5 (63). С. 51–58.

53. Кіщук Л. А. Модель професійної адаптації молодших офіцерів Збройних Сил України до військово-професійної діяльності з урахуванням психофізіологічних чинників. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 12: Психологічні науки: зб. наук. пр.* Київ: НПУ імені М. П. Драгоманова, 2022. Вип. 17 (62). С. 47–59.

54. Кіщук Л. А. Програма психологічного супроводу професійної адаптації молодших офіцерів з врахуванням психофізіологічних чинників. *Вісник Національного університету оборони України : зб. наук. пр.* Київ: НУОУ, 2022. Вип. 6 (70). С. 58–66.

55. Кіщук Л. А., Осьодло В. І. Комплексне оцінювання психофізіологічних чинників професійної адаптації курсантів-випускників до умов військової служби. *Психологічний часопис : зб. наук. пр.* Київ: Ін-т психології імені Г. С. Костюка Нац. академії пед. наук України, 2023. Т. 9. Вип. 3 (71). С. 18–27.

56. Кіщук Л. А. Організація емпіричного дослідження психофізіологічних чинників професійної адаптації молодших офіцерів. *Науковий журнал “Габітус”*. Запоріжжя: ВД “Тельветика”, 2023. Вип. 55. С. 87–92.

57. Кіщук Л. А. Апробація та аналіз ефективності тренінгової програми щодо оптимізації адаптивної поведінки молодших офіцерів Сухопутних військ

Збройних Сил України. Вісник Національного університету оборони України : зб. наук. пр. Київ : НУОУ, 2024. Вип. 2 (78). С. 89–99.

58. Кіщук Л. А. Професійна адаптація молодших офіцерів до військово-професійної діяльності. Психологія управління військами : підручник. 2-ге вид., перероб. та доп. / за заг. ред. В. В. Стасюка. Київ : НУОУ, 2024. С. 230–239.

59. Клименко В. В. Механізми психомоторики людини: монографія. Київ, 1997. 192 с.

60. Клименко В. В. Психофізіологічні механізми праксису людини: монографія. Київ: ВД“Слово”, 2013. 640 с.

61. Клименко І. В. Теорія і практика психологічного забезпечення професійної підготовки поліцейських: дис. ... д-ра психол. наук: 19.00.06 / Харківський національний університет внутрішніх справ. Харків, 2019. 490 с.

62. Ковальчук Ю. Ю., Лящ О. П. Прояв копінг-стратегії в кризовій ситуації юнаків. *Трансформаційні процеси соціально-гуманітарної сфери сучасної України в умовах війни: виклики, проблеми та перспективи*: матеріали міжнар. наук.-практ. конф. (м.Тернопіль, 2–3 черв. 2022 р.). С. 222–224.

63. Кодлубовська Т. Б. Психофізіологічні механізми регуляції функціональних станів співробітників правоохоронних органів: дис. ... д-ра психол. наук: 19.00.02 / Ін-т психології ім. Г. С. Костюка НАПН України. Київ, 2020. 515 с.

64. Кокун О. М. Теоретико-методологічні засади психологічного обґрунтування заходів пропагування серед молоді здорового способу життя. *Практична психологія та соціальна робота*. 2009. № 8. С. 59–63.

65. Кокун О. М., Агаєв Н. А., Пішко І. О., Лозінська Н. С. Основи психологічної допомоги військовослужбовцям в умовах бойових дій: метод. посіб. Київ: НДЦ ГП ЗСУ, 2015. 170 с.

66. Кокун О. М. Оптимізація адаптаційних можливостей людини у психофізіологічному забезпеченні діяльності: дис. ... д-ра психол. наук : 19.00.02 / Ін-т психології. ім. Г. С. Костюка НАПН України. Київ, 2004. 426 с.

67. Кокун О. М. Психологія професійного становлення сучасного фахівця: монографія. Київ: ДП “Інформ.-аналіт. агентство”, 2012. 200 с.

68. Кокун О. М. Психофізіологічне забезпечення становлення фахівця у професіях типу “людина – людина”: монографія. Кіровоград: Імекс-ЛТД, 2013. 266 с.

69. Кокун О. М. Теоретико-методологічні та практичні засади забезпечення психофізіологічної готовності фахівців до діяльності у різних умовах. *Вісник Національної академії оборони України*. 2006. № 2. С. 129–134.

70. Кокун О. М., Агаєв Н. А., Пішко І. О., Лозінська Н. С. Основи психологічних знань про психічні розлади для військового психолога: методичний посіб. Київ: НДЦ ГП ЗСУ, 2018. 310 с.

71. Кокун О. М. Психофізіологія: навч. посіб. Київ: Центр навчальної літератури, 2006. 184 с.

72. Колесніченко О. С., Мацегора Я. В., Приходько І. І. Професійно-психологічний тренінг військовослужбовців Національної гвардії України: монографія / за ред. проф. І. І. Приходька. Харків: НА НГУ, 2016. 281 с.

73. Комар З. Психологічна стійкість воїна: підручник для військових психологів. Київ: Торрент-толока, 2017. 184 с.

74. Компанец В. С. Психофізіологічні критерії розумової втоми та їх профорієнтаційна значущість: дис. ... д-ра психол. наук: 19.00.02 / Вінницький нац. мед. ун-т ім. М. І. Пирогова, 1996. 442 с.

75. Концептуальні засади професійного розвитку особистості в умовах євроінтеграційних процесів: зб. наук. Статей / за ред. В. Г. Кременя, М. Ф. Дмитриченка, Н. Г. Ничкало. Уклад.: М. В. Артюшина, В. П. Тименко та ін. Київ: НТУ, 2015. 768 с.

76. Корольчук М. С. Психофізіологія діяльності: підручник для студентів вищих навчальних закладів. Київ: Ельга, Ніка-Центр, 2003. 395 с.

77. Корольчук М. С. Адаптація та її значення в системі психофізіологічного забезпечення діяльності. *Педагогічні науки. Психологічні*

науки: Зб. наук. статей Київського міжнародного університету. Київ: Правові джерела, 2002. Вип. 2. С. 191–211.

78. Корольчук М. С. Адаптація та її значення в системі психофізіологічного забезпечення діяльності молодого спеціаліста. *Актуальні проблеми психологічної та соціальної адаптації в умовах кризового суспільства*: матеріали Всеукр. наук.-практ. круглого столу (м.Ірпінь, 24 берез. 2017 р.). Ірпінь: Університет державної фіскальної служби України, 2017. С. 78–84.

79. Корольчук М. С., Крайнюк В. М. Соціально-психологічне забезпечення діяльності в звичайних та екстремальних умовах: навч. посіб. для студентів вищих навчальних закладів. Київ: Ніка-Центр, 2006. 580 с.

80. Корольчук М. С., Криворучко П. П., Стульніков А. В. Психологічне забезпечення професійної діяльності військових спеціалістів: навч.-метод. посіб. Київ: КВІУЗ, 1999. 72 с.

81. Крушельницька Я. В. Фізіологія і психологія праці: підручник. Київ: КНЕУ, 2003. 367 с.

82. Кузікова С. Б. Адаптація, соціалізація, саморозвиток особистості в контексті суб'єктного підходу. *Актуальні питання сучасної психології* : зб. наук. праць. Суми: СумДПУ імені А. С. Макаренка. 2015. Т. 2. С. 81–88.

83. Кузьміна К. І. Психофізіологічні механізми індивідуальної адаптації організму та перспективи використання цих знань для управління його функціональним станом. Київ, 1999. 45 с.

84. Лазуренко С. І. Психофізіологія установок в регуляції моторики людини: монографія. Київ: Університет “Україна”, 2011. 405 с.

85. Лазуренко С. І. Розвиток психомоторних якостей студентів технічних ВНЗ: монографія. Київ: ДП “Інформаційно-аналітичне агентство”, 2010. 195 с.

86. Лазуренко С. І., Білошицький С. В., Семен А. М. Адаптація та адаптаційні можливості людини. *Актуальні проблеми навчання та виховання людей з особливими потребами*: зб. наук. праць. 2014. № 11. С. 194–207. URL:http://nbuv.gov.ua/UJRN/apnvlop_2014_11_17 (дата звернення: 15.11.2021).

87. Лазуренко С. І. Психофізіологічні механізми стресу. *Актуальні проблеми навчання та виховання людей з особливими потребами*: зб. наук. праць ВМУРЛ “Україна”. 2014. № 11(13). С. 152–165.

88. Ліпатов І. І. Психологічна адаптація військовослужбовців до бойової діяльності: навч. посіб. Харків: ХВУ, 1999. 148 с.

89. Лісун Ю. Б., Углев Є. І. Варіабельність серцевого ритму: використання та методи аналізу. *Pain, anaesthesia & intensive care*. Київ, 2020. Вип. 4 (93). С. 83–89. DOI: [https://doi.org/10.25284/2519-2078.4\(93\).2020.220693](https://doi.org/10.25284/2519-2078.4(93).2020.220693).

90. Лукашевич І. П., Шкурко В. В. Адаптація персоналу: проблеми управління. Запоріжжя, 1999. 385 с.

91. Людина: навч. посіб. з анатомії та фізіології / наук. пер. з англ. Львів: БаК, 2002. 240 с.

92. Любченко Н. В. Експертна оцінка психофізіологічних чинників адаптації студентів перших курсів вищих навчальних закладів. *Актуальні проблеми психології. Психофізіологія. Психологія праці. Експериментальна психологія* / за ред. С. Д. Максименко. Київ: ДП “Інформаційно-аналітичне агентство”, 2010. Т. 5. Вип. 10. С. 154–159.

93. Макаренко М. В. Основи професійного відбору військових спеціалістів та методики вивчення індивідуальних психофізіологічних відмінностей між людьми. Київ: Інститут ім. О. О. Богомольця НАН України, Науково-дослідний центр гуманітарних проблем Збройних Сил України, 2006. 395 с.

94. Макаренко М. В., Лизогуб В. С., Петренко Ю. О. Функціональний стан центральної нервової системи за умов переробки інформації різного ступеня складності у осіб з різним рівнем рухливості нервових процесів. *Фізіологічний журнал*. 2002. Т. 48. № 1. С. 9–14.

95. Макаренко М. В., Лизогуб В. С. Комп’ютерна система “Діагност-1” для визначення нейродинамічних властивостей вищої нервової системи. *Особливості формування та становлення психофізіологічних функцій в*

онтогенезі: матеріали. II Всеукр. наук. симпозиуму / ред. М. В. Макаренко. Черкаси: ЧДУ, 2003. С. 60.

96. Макаренко М. В. Час складної сенсомоторної реакції вибору в осіб з різною функціональною рухливістю нервових процесів. *Журнал вищої нервової діяльності*. 1989. № 39. Вип. 5. С. 813–818.

97. Макаренко М. В., Вороновська В. І., Панченко В. М. Зв'язок індивідуальних психофізіологічних властивостей з успішністю навчання в ВНЗ. *Психологічний журнал*. 1991. Т. 12. № 6. С. 98–102.

98. Макаренко М. В., Лизогуб В. С., Борейко Т. І. Сенсомоторні функції в онтогенезі людини і їх зв'язок з властивостями нервової системи. *Фізіологія людини*. 2001. Т. 27. № 6. С. 52–57.

99. Максименко С. Д. Психоаналітичні теорії розвитку особистості та психіки. *Проблеми сучасної психології*. 2015. Вип. 28. С. 7–20. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Pspl_2015_28_3 (дата звернення: 15.11.2021).

100. Максименко С. Д., Носенко Е. Л. Експериментальна психологія: підручник. Київ : Центр учбової літератури, 2008. 360 с.

101. Малишева К. О., Литвин С. В. Нейропсихологічний аналіз природи нейротизму: свідчення на користь гетерогенності конструктора. *Психологічний журнал*. 2021. № 7 (9), С. 23–35.

102. Малхазов О. Р. Психофізіологічні механізми управління руховою діяльністю: дис. ... д-ра психол. наук : 19.00.02 / ін-т псих. ім. Г. С. Костюка НАПН України. Київ, 2003. 324 с.

103. Математичне модулювання на ЕОМ-3. Отримання, перетворення та інтерпретація біосигналів і медичних зображень: методичні вказівки до виконання комп'ютерних практикумів з навчальної дисципліни “Математичне модулювання на ЕОМ-3. Отримання, перетворення та інтерпретація біосигналів і медичних зображень” / уклад.: Є. А. Настенко, В. А. Павлов, О. К. Носовець, В. С. Якимчук. Київ: КПІ ім. Ігоря Сікорського, 2017. 115 с.

104. Миронець С. М. Негативні психічні стани та реакції у працівників МНС України в умовах надзвичайної ситуації: автореф. дис. ... канд. психол. наук: 19.00.09 / Університет цивільного захисту. Харків, 2007. 21 с.

105. Москальов І. О., Лисенко Д. П. Застосування методів математичної статистики у психолого-педагогічних дослідженнях: навч. посіб. Київ: НУОУ, 2023. 187 с.

106. Мосов С. П., Охременко О. Р. Соціально-психологічні аспекти професійної адаптації: монографія. Київ: Химджест, 2004. 121 с.

107. Наказ Генерального штабу Збройних Сил України “Про затвердження положення про Психологічну службу Збройних Сил України” від 14.12.2014 № 317.

108. Наказ Головнокомандувача Збройних Сил України “Про затвердження Інструкції з організації психологічного забезпечення особового складу Збройних Сил України” від 18.10.2021 № 305.

109. Наказ Головнокомандувача Збройних Сил України “Про затвердження Інструкції з організації психологічної підготовки у Збройних Силах України” від 23.10.2020 № 173.

110. Наказ Головнокомандувача Збройних Сил України “Про впровадження психологічної підготовки особового складу в навчальний процес підготовки органів управління та військ (сил)” від 16.11.2012 № 240.

111. Невмержицький В. М. Психологічні детермінанти адаптації військовослужбовців строкової служби до особливих умов діяльності: дис.... канд. психол. наук: 19.00.07/ Військовий гуманітарний ін-т Національної академії оборони України. Київ, 2002. 231 с.

112. Немчин Т. А. Стан нервово-психічної напруги. Одеса: Наука і техніка, 1993. 183 с.

113. Обруч Г. В. Цифрові інструменти управління адаптацією персоналу підприємств залізничного транспорту в контексті забезпечення їх збалансованого розвитку. URL: http://www.econom.stateandregions.zp.ua/journal/2020/1_2020/21.pdf (дата звернення: 22.09.2022).

114. Овсяннікова В. В. Проблеми психологічної адаптації персоналу організації. *Проблеми сучасної психології*. 2013. Вип. 2. С. 85–91. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/pspz_2013_2_18 (дата звернення: 14.11.2021).

115. Олефір В. О. Психологія саморегуляції суб'єкта діяльності: дис. ... д-ра психол. наук: 19.00.01 / Укр. інж.-пед. академія. Харків, 2016. 428 с.

116. Опанасенко В. В. Властивості психофізіологічних функцій людини в умовах переробки інформації різного ступеня складності та їх роль в успішності операторської діяльності: автореф. дис. ... канд. мед. наук: 14.02.01 / Ін-т медицини праці АМН України. Київ, 2004. 18 с.

117. Орленко І. М. Детермінанти соціальної дезадаптації особистості в сучасному українському суспільстві: дис. ... д-ра філос.: 033 / Державний заклад "Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського". Одеса, 2020. 278 с.

118. Особистість у розвитку: психологічна теорія і практика : монографія / за ред. С. Д. Максименка, В. Л. Зливкова, С. Б. Кузікової. Суми: СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2015. 430 с.

119. Осьодло В. І. Вплив індивідуально-психологічних властивостей особистості на подолання стресових ситуацій. *Психологічний журнал*: електрон. наук. фахове вид. 2019. Вип. 3. URL: <http://psyj.udpu.edu.ua/article/view/195941> (дата звернення: 15.11.2021).

120. Осьодло В. І. Психологія професійного становлення офіцера: монографія. Київ: Золоті ворота, 2012. 463 с.

121. Осьодло В. І., Траверсе Т. М. Психологія і війна: незасвоєні уроки Густава Ле Бона. Вид. 2-ге, переробл. та допов. Київ: Парламентське видання, 2023. 320 с.

122. Осьодло В. І., Будагьянц Л. М. Сучасні контексти концепту моральної готовності військовослужбовців. Вісник Національного університету оборони України: зб. наук. пр. Київ: НУОУ, 2023. Вип. 3 (73). С. 106–114. DOI: <https://doi.org/10.33099/2617-6858-2023-73-3-106-114>.

123. Осьодло В. І., Грилюк С. М., Тютюнник Л. Л. Сучасний стан і перспективи психологічного забезпечення Збройних Силах України. *Дніпровський науковий часопис публічного управління, психології, права*. 2021. Вип. 1. С. 89–98. DOI: <https://doi.org/10.51547/ppp.dp.ua/2021.1.14>.

124. Осьодло В. І., Будагьянц Л. М. Трансформація потреб та мотивації людини інформаційного суспільства. *Вісник Національного університету оборони України: зб. наук. пр.* Київ: НУОУ, 2022. Вип. 2 (66). С. 89–97. DOI: <https://doi.org/10.33099/2617-6858-2022-66-2-89-97>.

125. Охременко О. Р. Діяльність у складних, напружених та екстремальних умовах. Київ : НАОУ, 2004. С. 12–17.

126. Оцінка та керування функціональними станами людини: навч. посіб. для студентів вищих навчальних закладів / Горго Ю. П. та ін.; Запоріжжя: Запорізький національний університет, 2005. 135 с.

127. Павлушенко С. М. Фрустраційна толерантність військовослужбовців сил спеціальних операцій до виконання завдань в умовах бойових дій: дис. ... д-ра філос.: 053 / Нац. ун-т оборони України, Київ, 2023. 386 с.

128. Пасько В. В., Єна А. І., Маслюк В. В. Концептуальна модель системи психофізіологічного забезпечення Збройних Сил України. *Україна – НАТО: стратегічне партнерство: матеріали. міжнар. наук.-практ. конф.* (м. Луцьк, 23–25 верес. 2001 р.). Луцьк: Настир'я. 2001. С. 67–76.

129. Петренко О. Б. Роль теорії домінанти О. Ухтомського (1875–1942) у розвитку комплексної науки про людину. *Інноватика у вихованні*. 2019. Вип. 9. С. 6–16. DOI: <https://doi.org/10.35619/iuu.v0i9.127>.

130. Превентивні психофізіологічні заходи з попередження розвитку дезадаптації у військовослужбовців (невротичних та психічних розладів, пресуїцидальних форм поведінки) в умовах воєнного конфлікту та після його завершення: метод. реком. / А. В. Швець та ін. Київ: МП “Леся”, 2016. 80 с.

131. Приходько І. І. Психологічні аспекти безпеки та адаптації військовослужбовців до умов бойової діяльності. *Інтеграційний розвиток особистості та суспільства: психологічний і соціологічний виміри: матеріали*

II міжнар. наук.-практ. конф. (м. Одеса, 12 черв. 2020 р.). Одеса: ВД “Гельветика”, 2020. С. 227–231.

132. Проблеми психології діяльності в особливих умовах: матеріали I Всеукр. наук.-практ. конф. (м. Черкаси, 18 квіт. 2023 р.). Черкаси: вид. Третяков О. М., 2023. 256 с.

133. Про рішення Ради національної безпеки і оборони України від 20 серпня 2021 року “Про Стратегічний оборонний бюлетень України”: Указ Президента України від 17.09.2021 № 473/2021. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/n0063525-21#Text> (дата звернення: 20.11.2021).

134. Психологічні технології ефективного функціонування та розвитку особистості : монографія / С. Д. Максименкї та ін. Суми: СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2019. 540 с.

135. Психофізіологічний аналіз методологічних підходів до забезпечення професійної надійності і боєздатності військовослужбовців Збройних Сил України / В. Є. Шевченко та ін. Військова медицина України. 2005. Т. 5, № 1. С. 38–41.

136. Психологія екстремальної діяльності: навч. посіб. / І. І. Приходько та ін.; Харків : НА НГУ, 2015. 408 с.

137. Психологічна готовність до ризику військовослужбовців Національної гвардії України: монографія / О. С. Колесніченко та ін. Харків : НА НГУ, 2019. 257 с.

138. Розов В. І. Формування і розвиток механізмів адаптивної психофізіологічної саморегуляції у студентів. *Проблеми вищої школи* : наук.-метод. зб. Київ, 1994. Вип. 81. С. 87–92.

139. Руденко В. М., Руденко Н. М. Математичні методи в психології : підручник. Київ : Академвидав, 2009. 384 с.

140. Рутицька В. В. Процес адаптації співробітника. *Менеджер по персоналу*. 2011. № 10. С. 30–37.

141. Савенкова І. І. Хронопсихологічне прогнозування перебігу захворювань у психосоматичних хворих : монографія. Київ : Київ. ун-т ім. Б. Грінченка. 2014. 320 с.

142. Сафін О., Кузьменко Ю. Особливі умови життєдіяльності та адаптаційний потенціал особистості: психологічний аспект. URL: file:///C:/Users/home/Downloads/znpnarv_pn_2016_1_18.pdf (дата звернення: 20.12.2021).

143. Семак О. О. Основи інженерної психології: навч.-метод. посіб. Івано-Франківськ: Плай, 2006. 106 с.

144. Сигнаївська І. Соціально-психологічний тренінг особистісного зростання як метод розвитку життєвої компетентності особистості. *Кроки до компетентності та інтеграції в суспільство: наук.-метод. зб. / ред. кол. Н. Софій, І. Єрмаков та ін.* Київ: Контекст, 2000. С. 122–125.

145. Сіренко Р. Р., Сіренко Ю. П., Марусенкова Р. Б. Психоемоційна напруга як чинник адаптації організму спортсменів під час змагань. *Молода спортивна наука України*. 2015. Т. 3. С. 154–158.

146. Скрипкін О. Г., Дейко А. Б., Еверт О. В. Діяльність психолога у ході психологічного забезпечення професійної діяльності особового складу Збройних Сил України: метод. рекомендації / Мін-во оборони України, Наук.-дослід. центр гуманітарних проблем Збройних Сил України. Київ: НДЦ ГП ЗС України, 2016. 10 с.

147. Скрипченко І., Грибан В., Мороз Ю. Роль ехокардіографії у визначенні працездатності правоохоронців. *Науковий вісник Дніпропетровського державного університету внутрішніх справ*. 2022. № 1 (116). С. 361–368. URL: <https://er.dduvs.in.ua/handle/123456789/10078> (дата звернення: 22.12.2023).

148. Смірнов С. В. Особливості організації військового менторингу з деякими рекомендаціями для військового керівництва. *Молодий вчений*. 2017. № 11 (51), С. 426–429. URL: <http://molodyvcheny.in.ua/files/journal/2017/11/102.pdf> (дата звернення: 22.09.2022).

149. Соколова І. М. Психофізіологічні механізми адаптації студентів: монографія. Харків: Харківський державний медичний університет, 2007. 412 с.

150. Соціолого-педагогічний словник / за ред. В. В. Радула. Київ: “ЕкОБ”, 2004. 304 с.

151. Сприйняття умов і ситуацій оперативної обстановки як прогноз адаптаційного потенціалу військовослужбовців / В. В. Кальниш та ін. *Запорізький медичний журнал*. 2022. Т. 24, № 4. С. 440–447. DOI: <https://doi.org/10.14739/2310-1210.2022.4.255788> .

152. Стасюк В. В. Особливості соціально-психологічні адаптації особистості в умовах військової діяльності. *Актуальні проблеми психологічної та соціальної адаптації в умовах кризового суспільства*: матеріали Всеукраїнського наук.-практ. кругл. столу (м. Ірпінь, 24 берез. 2017 р.). Ірпінь: Університет державної фіскальної служби України, 2017. С. 182–189.

153. Стасюк В. В. Формування емоційної стійкості у воїнів-десантників в умовах сучасного бою: автореф. дис. ... канд. психол. наук: 20.02.00 / Військовий гуманітарний інститут Національної академії оборони України. Київ, 1998. 20 с.

154. Стасюк В. В., Ковальчук О. П. Психологічні детермінанти рішення військового керівника в екстремальних умовах діяльності. *Вісник Національного університету оборони України*. 2022. Вип. 1 (65). С. 119–124. DOI: <https://doi.org/10.33099/2617-6858-22-65-1-119-124>.

155. Стратегія воєнної безпеки України: затв. Указом Президента України від 25.03.2021 № 121/2021. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/121/2021#Text> (дата звернення: 20.11.2021).

156. Сурмяк Ю. Р., Кудрик Л. Г. Психологічні аспекти формування культури здоров'я особистості як складової національної безпеки. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ*. 2012. Вип. 2 (1). С. 165–174. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nvldu_2012_2%281%29__22 (дата звернення: 25.12.2023).

157. Титаренко Т. М. Психологія життєвої кризи: монографія. Київ: Агропромвидавництво України, 1998. 348 с.

158. Товт В. А., Сивохоп Е. М., Маріонда І. І. Вплив аеробних фізичних навантажень на показники працездатності та успішності студентів. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова*. 2015. Вип. 5 К (61), С. 249–252.
159. Уілмор Дж. Х., Костілл Д. Л. Умови невагомості: фізичні навантаження в космічному просторі. *Фізіологія спорту і рухової активності*. Київ: Олімпійська література, 1997. С. 269–270
160. Уотсон Дж. Психологія як наука про поведінку: пер. з англ. Одеса, 1926. 398 с.
161. Фомич М. В. Критерії психічного здоров'я працівників ризиконебезпечних професій: зб. наук. праць Національної академії Державної прикордонної служби України. Серія: психологічні науки. 2019. Том 15. № 4. С. 225–239. DOI: 10.33099/2617-6858-2021-62-4-153-160.
162. Фурман А. В. Психодіагностика особистісної адаптованості: наукове видання. Тернопіль: Економічна думка, 2000. 197 с.
163. Хайрулін О. М. Психологія професійного вигорання військовослужбовців: монографія / за ред. А. В. Фурмана. Тернопіль: ТНЕУ, 2015. 220 с.
164. Хорошуха М. Ф. Визначення фізичної працездатності (PWC170) за методом power-ергометрії. *Науковий вісник ПНПУ імені К. Д. Ушинського*. 2018. Вип. 3. С. 102–108.
165. Царьов О. Д. Підготовка до професійної адаптації майбутніх правоохоронців у вищих навчальних закладах МВС України: монографія. Дніпропетровськ: ДДУВС, 2016. 231 с.
166. Чурсов М. В. Концептуальна антиципація екстремальних ситуацій (соціально-філософський та методологічний аспекти): автореф. дис. ... канд. філос. наук: 09.00.03 / Південноукр. держ. пед. ун-т ім. К. Д. Ушинського. Одеса, 2000. 19 с.
167. Шамне А. В., Прахова С. А. Психологія фрустраційних станів та реакцій підлітків: теорії, проблеми, діагностика: монографія. Київ: НУБіП України, 2018. 278 с.

168. Швець А. В., Кальниш В. В., Марущенко К. Ю. Особливості дезадаптаційних характеристик військовослужбовців після перебування в зоні збройних конфліктів різної інтенсивності. *Український військово-медичний журнал*. 2023. № 4 (3). С. 38–48. DOI: [https://doi.org/10.46847/ujmm.2023.3\(4\)-038](https://doi.org/10.46847/ujmm.2023.3(4)-038).

169. Швець А. В., Мальцев О. В., Серета І. К. Відображення адаптаційного потенціалу організму учасників бойових дій за їх сприйняттям впливу умов і ситуацій. *EDITORIAL BOARD*. 2022. С. 380–387. DOI: <https://doi.org/10.46299/ISG.2022.1.18>.

170. Швець А. В. Удосконалення методології психофізіологічної оцінки впливу бойових умов на функціональний стан військовослужбовців. *Військова медицина України*. 2015. Т. 15. № 2. С. 84–92. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/vmuk_2015_15_2_18 (дата звернення: 22.09.2022).

171. Швець А. В. Фізіолого-гігієнічна характеристика умов професійної діяльності військовослужбовців миротворчих контингентів ЗС України. *Проблеми військової охорони здоров'я*: зб. наук. праць УВМА. Київ, 2006. № 16. С. 382–387.

172. Шевченко В. Є. Психофізіологічні особливості працездатності фахівців спецпідрозділів Міністерства оборони України: автореф. дис. ... канд. психол. наук: 19.00.02 / Ін-т псих. ім. Г.С. Костюка АНП України. Київ, 2002. 19 с.

173. Шевченко В. Є., Маслюк В. В., Яцюк В. В. Психофізіологічна оцінка функціонального стану українських миротворців, які проходили службу в Іраку (на матеріалах дослідження військовослужбовців другої ротації). *Проблеми військової охорони здоров'я*: зб. наук. праць УВМА. Київ, 2009. № 24. С.174–183.

174. Шевченко В. Є., Опанасенко В. В. Характеристика функціонального стану молодих військовослужбовців під час проходження первинної підготовки у частині. *Військова медицина України*. 2008. Т. 8. № 1. С. 96–102.

175. Шпак М. М. Стресостійкість особистості в дискурсі сучасних психологічних досліджень. *Габітус* : науковий журнал. 2022. Вип. 39. С. 199–203. DOI: <https://doi.org/10.32843/2663-5208.2022.39.36>.

176. Шпак Р. А. Психофізіологічне забезпечення надійності професійної діяльності військових радіотелеграфістів: автореф. дис. ... канд. психол. наук: 19.00.02 / Національна академія оборони України. Київ, 2004. 19 с.

177. Яворська Г. Х. Проблеми психологічної напруженості у професійній діяльності: аналіз наукових праць. *Наукові записки Міжнародного гуманітарного університету*. Одеса, 2013. № 18. С. 138–142.

178. Яковенко С. І. Психічна стійкість військовослужбовців до впливу екстремальних чинників. Київ: КВГІ, 1997. 65 с.

179. Anokhin P. K. Printsipial'nye voprosy obshchey teorii funktsional'nykh sistem [Fundamental questions of the general theory of functional systems]. V kn. Ocherki po fiziologii funktsional'nykh sistem – In the book. Essays on the physiology of functional systems, Moscow, Meditsina Publ., 1975. P. 17–62.

180. Anokhin P. K. Key questions of the theory of functional systems. Moscow: Nauka, 1978. 196 p.

181. Baevsky R. M., Kirillov O. I., Kletskin S. Z. Mathematical analysis of changes in heart rate during stress. Moscow: Science. 1984. 221 p.

182. Bang M. Institutional influence on assessments: the institutional analysis and development framework applied to military intelligence. *The International Journal of Intelligence, Security, and Public Affairs*. 2018. Vol. 20. No. 1. P. 47–70. DOI: <https://doi.org/10.1080/23800992.2018.1436391>.

183. Bradley M. M. Natural selective attention: orienting and emotion. *Psychophysiology*. 2009. V. 46. P. 1–11.

184. Brennan R. L. Coefficient kappa: Some uses, misuses, and alternatives / R. L. Brennan, & D. J. Prediger // *Educational and Psychological Measurement*. 1981. Vol. 41 (3). P. 687–699. DOI: <https://doi.org/10.1177/001316448104100307>.

185. Cooper Cary L. *Stress: A Brief History* / C. L. Cooper, P. Dewe. : Wiley-Blackwell, 2004. 160 p.

186. Costa P. Siegler I. *Recent Advances in Psychology and Aging*. Elsevier Science, 2003. 268 p.

187. Dafermos M. Activity theory: theory and practice. *Handbook of Critical Psychology*. London and New York: Routledge. 2015. URL: <http://www.routledge.com/books/details/9781848722187/> (дата звернення: 20.12.2021).

188. Deci E. *Intrinsic Motivation*. New York, 1975. 267 p.

189. Edvard K., Vogel and Maro Y. Machizava. Neural activity predicts individual differences in visual working memory capacity. *Nature*, 15, 2004 Vol. 428. P. 751–754.

190. Ernest Friday and Shawnta S. Friday. Formal Mentoring: Is There a Strategic Fit?. *Management Decision*. 2002. Vol. 40. P. 152–157.

191. Fomych M. V. Checking the effectiveness of modern technologies in the work of a psychologist with firefighters-rescuers. *Insight: the psychological dimensions of society*, Vol. 9. P.169–189.

192. Greenhoot A. F., McCloskey L., Glisky E. A longitudinal study of adolescents' recollections of family violence. *Applied and Cognitive Psychology*. 2005. V. 19. P. 719–743.

193. Heart rate variability: standards of measurement, physiological interpretation and clinical use. Task Force of the European Society of Cardiology and the North American Society of Pacing and Electrophysiology. *National library of medicine/ National center for biotechnology information*. 1996. Vol. 93. № 5. P. 1043–1065.

194. James V. Wertsch and Richard Soher. Vygotsky on Learning and Development. *Human Development*. Vol. 38, No. 6, Development and Learning – Reconceptualizing the Intersection. 1995. P.332 – 337. URL: <https://www.jstor.org/stable/26767648> (дата звернення: 19.10.2021).

195. Karpukhina A. M. System approach to psycho-psychological evaluation and regulation of the human state during performance: Proceedings of the XV th Triennial Congress of the International Ergonomics Association and the 7th Joint Conference of Ergonomics Society of Korea / A. M. Karpukhina, One-Jang Jeng // Japan Ergonomics Society. 2003. V. 6. P. 451–454.

196. Kelly D. R., Matthews M. D., Bartone P. T. Grit and Hardiness as Predictors of Performance Among West Point Cadets. *Military Psychology*. 2014. Vol. 26. No. 4. P. 327–342. DOI: <https://doi.org/10.1037/mil0000050>.

197. Kollars N. Organising Adaptation in War: Survival. 2015. Vol. 57. No. 6. P. 111–126. DOI: <https://doi.org/10.1080/00396338.2015.1116158>.

198. Laurent Charles, Yohann Le Floch. Quantum propagation for Berezin-Toeplitz operators. 2021. URL: https://hal.science/hal-02935681v2/file/propagation_v2_final.pdf (дата звернення: 19.10.2021).
199. Lamarck J. B. Zoological philosophy. London, 1914. 512 p.
200. Laming D. R. J. Understanding Human Motivation: What Makes People Tick? / Laming D. R. J. : Blackwell Publishers, 2003. 344 p.
201. Leonhard N. Towards a new German military identity? Change and continuity of military representations of self and other(s) in Germany. *Critical Military Studies*. 2019. Vol. 5 No. 4. P. 304–321. DOI: <https://doi.org/10.1080/23337486.2017.1385586> (дата звернення: 21.09.2022).
202. Maklakov A. G. Personal adaptation potential: its mobilization and forecasting in extreme conditions. *Psychological Journal*. 2008. Vol. 22. No. 1. P. 16–24.
203. Maksimenko S. Psychological nature of the personality: monograph. Kyiv: KMM LLC, 2007. 215 p.
204. Mc Dougall S. J., Widdop R. E., Lawrence A. J. Central autonomic integration of psychological stressors: focus on cardiovascular modulation. *Auton Neurosci*. 2005 Dec 30; Vol. 123. No. 1–2. P. 1–11. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.autneu.2005.09.005> .
205. Palinkas L. A. Psychosocial issues in long-term space flight: overview. *Gravitational and Space Biology*, 2001. Vol. 14. No. 2. P. 25. <https://go.gale.com/ps/i.do?p=AONE&u=anon~f30e14db&id=GALE|A176373055&v=2.1&it=r&sid=googleScholar&asid=82f62657> (дата звернення: 15.10. 2023).
206. Petrides K. V. Trait Emotional Intelligence Theory Industrial and Organizational Psychology. 2010. № 3. P. 136–139.
207. Piaget J. The Equilibration of Cognitive Structures. The Central Problem of Intellectual Development. Chicago: University of Chicago Press, 1985. 328 p.
208. Prykhodko I. I., Bielai S. V., Hrynzovskyi A. M., Zhelaho A. M., Hodlevskyi S. O., Kalashchenko S. I. Medical and psychological aspects of safety and adaptation of military personnel to extreme conditions. *Wiadomości Lekarskie*. 2020. Vol. 73. No. 4. P. 679–683. DOI: <https://doi:10.36740/WLek202004110>.

209. Prykhodko I. The model of psychological safety of a soldier's personality. *Current Issues in Personality Psychology*. 2022. Vol. 10. No. 2, P. 112–122. DOI: <https://doi.org/10.5114/cipp.2021.108684>.
210. Psychodrama : Theory and Therapy / Edited by Ira A. Greenberg. New York : Behavioral Publications. 1974. 496 p.
211. Robert M. Sapolsky: Stress and Your Body. Virginia, 2010. 99 p.
212. Rodman D. Israel's long war with Hezbollah: military innovation and adaptation under fire. *Israel Affairs*. 2019. Vol. 25. No. 5. P. 944–952. DOI: <https://doi.org/10.1080/13537121.2019.1645929>.
213. Sartr Zh.-P. Ekzistentsializm – eto gumanizm [Existentialism is humanism]. Sumerki bogov: F. Nitsche, Z. Freyd, E. Fromm, A. Kamyu, Zh.P. Sartr [Twilight of the Gods: F. Nietzsche, S. Freud, E. Fromm, A. Camus, J. P. Sartre]. Moscow: Izdatel'stvo politicheskoy literatury. 1989. P. 319–344.
214. Selye H. Confusion and controversy in the stress field. *Journal of human stress*. 1975. Vol. 1. No. 2. P. 37–44. DOI: <https://doi.org/10.1080/0097840X.1975.9940406>.
215. Sharman S., Manning C. G., Garry M. Explain this: explaining childhood events in flates confidence for those events. *Appliedand Cognitive Psychology*. 2005. Vol. 19. P. 67–74.
216. Studies in individual differences. The search for intelligence // Ed. J. Jenkins, D. Patterson. N. Y., 1962. 774 p.
217. The Army Noncommissioned Officer Guide, USA: FM 7–22.7, 2015. P. 5–16.
218. Tillett R. The patient within – psychopathology in the helping profession. *Advances in Psychiatric Treatment*. 2003. Vol. 9. P. 272–279.
219. Voitenko E., Myronets S., Osodlo V., Kushnirenko K., Kalenychenko R. Influence of Emotional Burnout on Coping Behavior in Pedagogical Activity. *Internstional Journai of Organizational Leadership*. 2021. Vol. 10. P. 183 – 196. DOI: [10.33844/ijol.2021.60525](https://doi.org/10.33844/ijol.2021.60525).
220. Wrate R., Baldwin P. Health of tomorrow's doctors: obstacles to appropriate help-seeking. *Advances in Psychiatric Treatment*. 1997. Vol. 3. P. 290–296.

221. Yoshino K., Matsuoka K. Causal coherence analysis of heart rate variability and systolic blood pressure variability under mental arithmetic task load. *Biological Psychology*. 2005. Vol. 69 (2). P. 217–227. DOI: 10.1016/j.biopsycho.2004.07.001.

ДОДАТКИ

Додаток А

СПИСОК ПУБЛІКАЦІЙ ЗДОБУВАЧА ЗА ТЕМОЮ ДИСЕРТАЦІЇ

1. Кіщук Л. А. Теоретичні засади оцінки та корекції функціональних станів молодих офіцерів на основі варіабельності серцевого ритму. *Вісник Національного університету оборони України*. Київ, 2020. Вип. 5 (58). С. 89–93.

2. Кіщук Л. А. Теоретичні основи дослідження проблеми професійної адаптації молодших офіцерів до військово-професійної діяльності. *Вісник Національного університету оборони України*. Київ, 2021. Вип. 5 (63). С. 51–59.

3. Кіщук Л. А. Модель професійної адаптації молодших офіцерів Збройних Сил України до військово-професійної діяльності з урахуванням психофізіологічних чинників. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 12. Психологічні науки*. Київ: НПУ імені М. П. Драгоманова, 2022. Вип. 17 (62). С. 47–59.

4. Кіщук Л. А. Програма психологічного супроводу професійної адаптації молодших офіцерів з врахуванням психофізіологічних чинників. *Вісник Національного університету оборони України*. Київ, 2022. Вип. 6 (70). С. 58–66.

5. Кіщук Л. А. Комплексне оцінювання психофізіологічних чинників професійної адаптації курсантів-випускників до умов військової служби. *Психологічний часопис*. Київ: І-т психології імені Г. С. Костюка Національної академії педагогічних наук України, 2023. Т. 9. Вип. 3 (71). С. 18–27.

6. Кіщук Л. А. Організація емпіричного дослідження психофізіологічних чинників професійної адаптації молодших офіцерів. *Науковий журнал “Габітус”*. Запоріжжя: ВД “Тельветика”, 2023. Вип. 55. С. 87–92.

7. Кіщук Л. А. Апробація та аналіз ефективності тренінгової програми щодо оптимізації адаптивної поведінки молодших офіцерів Сухопутних військ Збройних Сил України. *Вісник Національного університету оборони України*. Київ, 2024. Вип. 2 (78). С. 89–99.

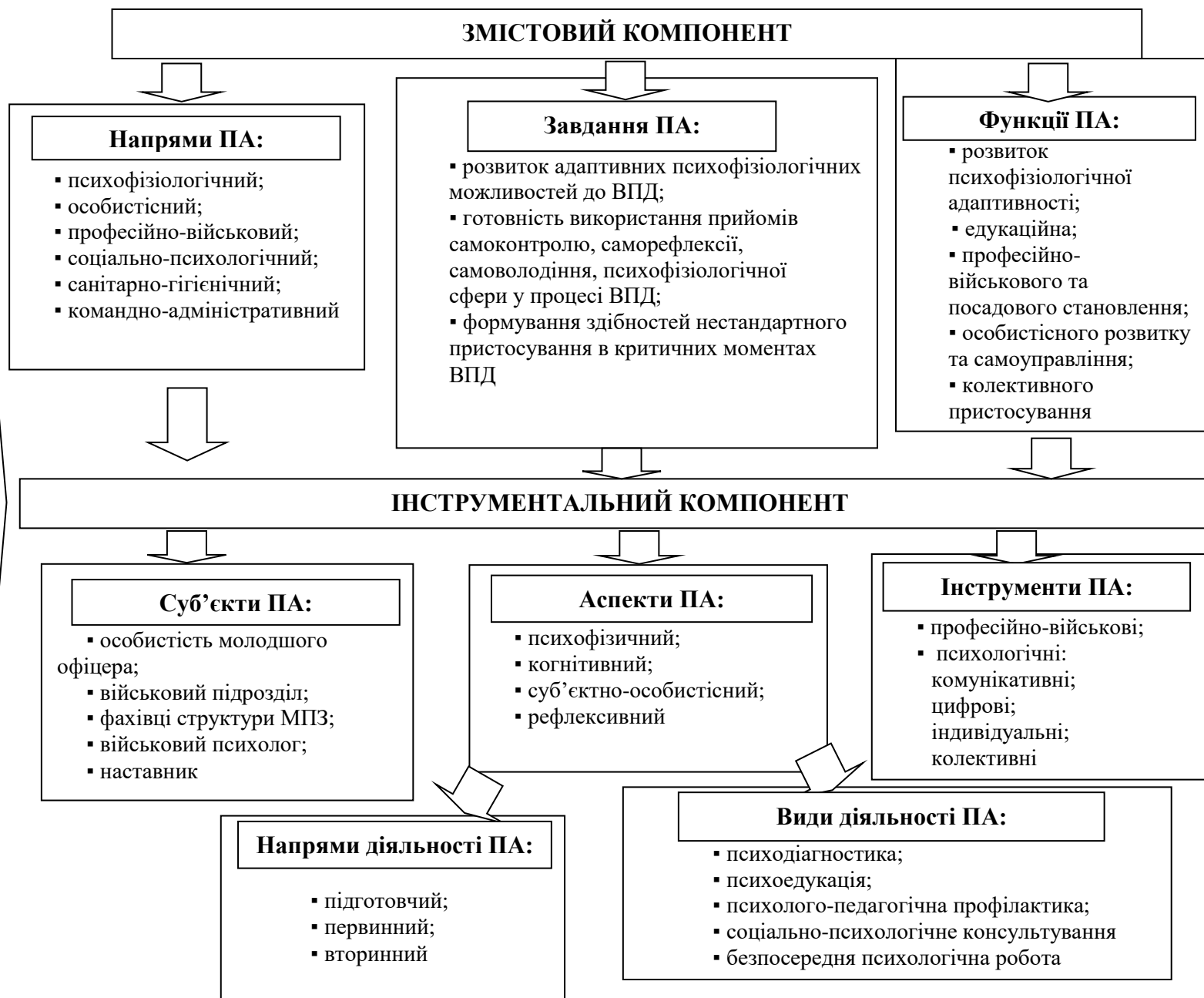
ВІДОМОСТІ ПРО АПРОБАЦІЮ РЕЗУЛЬТАТІВ ДИСЕРТАЦІЇ

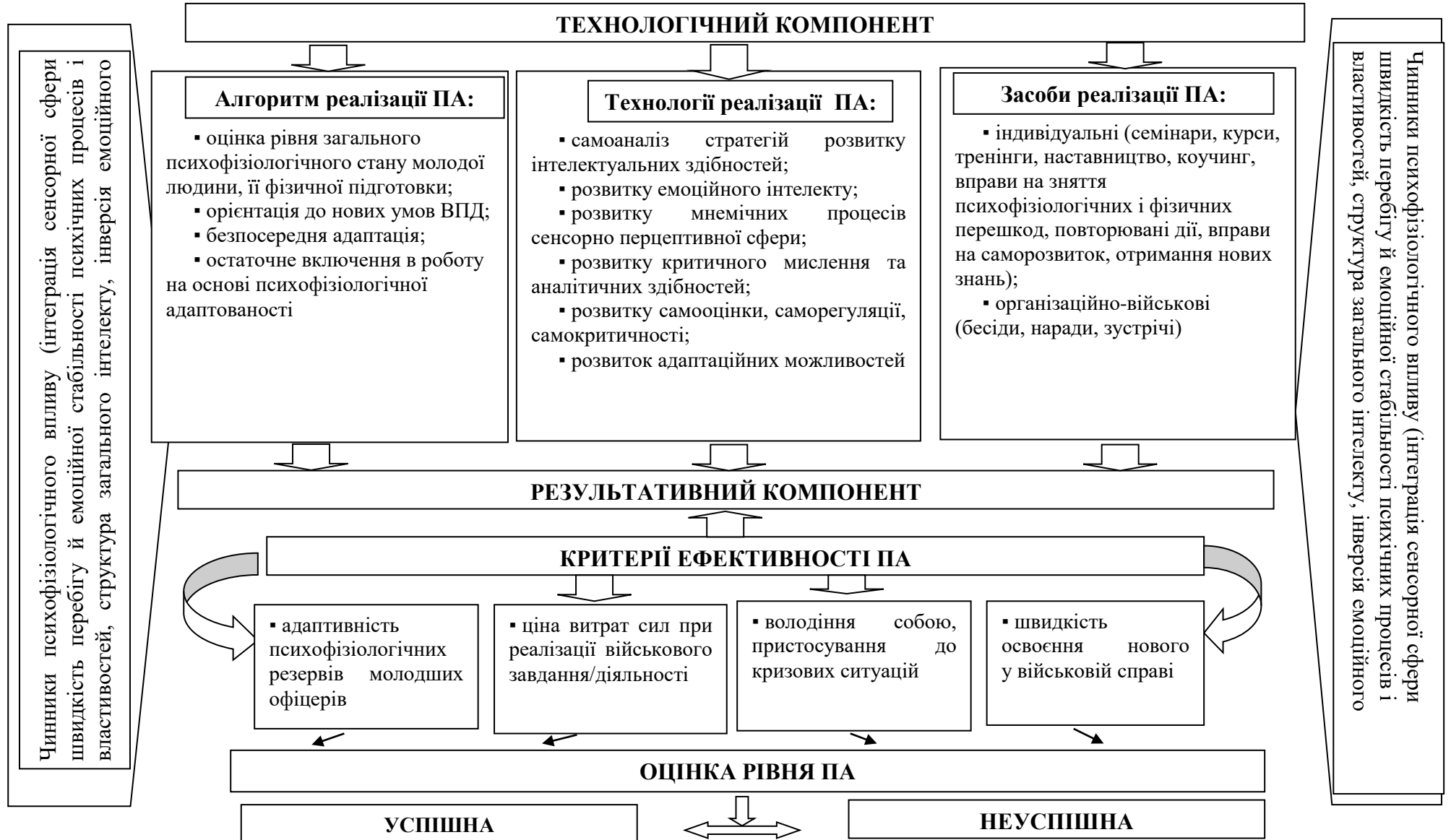
№	Назва заходу	Місце та дата проведення	Форма участі
1	Науково-практична конференція “Проблеми та шляхи трансформації системи морально-психологічного забезпечення у Збройних Силах України на період до 2025 року”	м. Київ, 15 листопада 2020 року	Очно
2	Науково-практична конференція “Філософсько-соціологічні та психолого-педагогічні проблеми підготовки військового професіонала у глобалізованому світі”	м. Київ, 11 листопада 2021 року	Очно
3	Науково-практичний семінар “Система морально-психологічного забезпечення у Збройних Силах України : сучасний стан та перспективи розвитку”	м. Київ, 25 листопада 2021 року	Очно
4	Науково-практична конференція “Інноваційні наукові дослідження у галузі педагогіки та психології”	м. Запоріжжя, 11–12 лютого 2022 року	Онлайн
5	Міжнародна науково-практична конференція “Роль психології та педагогіки	м. Рига, 30–31 липня 2022 року	Онлайн

№	Назва заходу	Місце та дата проведення	Форма участі
	<i>в духовному розвитку сучасного суспільства”</i>		
6	VII Міжнародна науково-практична конференція <i>Військова психологія у вимірах війни і миру: проблеми, досвід, перспективи</i>	м. Київ, 23–24 вересня, 2022 року	Очно
7	Науково-практичний семінар <i>“Система морально-психологічного забезпечення у Збройних Силах України: уроки російсько-української війни”</i>	м. Київ, 24 листопада 2022 року	Очно
8	Всеукраїнська науково-практична конференція <i>“Психологічні та педагогічні проблеми професійної освіти та патріотичного виховання персоналу системи МВС України”</i>	м. Вінниця, 24 березня 2023 року	Онлайн
9	VII міжнародна науково-практична конференція <i>“Сучасна війна: гуманітарний аспект”</i>	м. Харків, 30 травня 2023 року	Онлайн
10	Міжнародна науково-практична конференція <i>“Психологія життєвого простору особистості в сучасних умовах кризи, глобалізації та цифрової трансформації суспільного життя”</i>	м. Одеса, 15 вересня 2023 року	Онлайн
11	Науково-практичний семінар <i>Система морально-психологічного забезпечення Збройних Сил України: уроки російсько-української війни</i>	м. Київ, 17 листопада 2023 року	Очно
12	II науково-практичний семінар <i>“Стійкість особового складу Збройних Сил України: актуальні питання емпіричного виміру та розвитку”</i>	м. Київ, 23 листопада 2023 року	Очно
13	Міжнародна науково-практична конференція <i>“Психологія життєвого простору особистості в сучасних умовах кризи, глобалізації та цифрової трансформації суспільного життя”</i>	м. Гельсінкі, 26 січня 2024 року	Онлайн
14	III Міжнародна науково-практична конференція <i>“Вектори соціальної, організаційної та економічної психології”</i>	м. Київ, 23 лютого 2024 року	Очно
15	Всеукраїнська міжнародна науково-практична конференція <i>“Військова та цивільна медицина – принципи взаємодії”</i>	м. Київ, 5–6 березня 2024 року	Очно

Чинники психофізіологічного впливу (інтеграція сенсорної сфери швидкість перебігу й емоційної стабільності психічних процесів і властивостей, структура загального інтелекту, інверсія емоційного відображення).

Чинники психофізіологічного впливу (інтеграція сенсорної сфери швидкість перебігу й емоційної стабільності психічних процесів і властивостей, структура загального інтелекту, інверсія емоційного відображення).





Теоретична модель професійної адаптації молодших офіцерів Збройних Сил України на основі врахування психофізіологічних чинників

Умовні позначення: ПА – професійна адаптація; ВПД – військово-професійна діяльність.

Вітаємо Вас!

Панове офіцери, просимо вас взяти участь в опитуванні, метою якого є вивчення особливостей професійної адаптації.

Цей опитувальник дасть нам змогу визначити осіб із синдромом емоційного вигорання.

Представтеся, будь ласка!

Ваше військове звання _____

Ваша посада _____

Вкажіть ,будь ласка, Ваше ПІБ _____

Вкажіть, будь ласка, Ваш рік народження _____

Ваш рік прийняття на військову службу _____

“Інструкція”: Під час заповнення тесту потрібно послідовно читати слова відповідно до нумерації і записувати поряд із кожним словом перше, яке спаде на думку, слово-іменник.

Наприклад: можна записати будь-яке одне з таких слів: 1) дім – будівля, або вікно, або дах, або стіна і т. д.; 2) чашка – ложка, або вилка, або чайник і т. д.; 3) стіл – стілець, або меблі, або кімната і т. д. Записувати бажано тільки слова-іменники. У тих випадках, коли слова не викликають жодних асоціацій, дозволено поставити пропуск. Проте таких пропусків не повинно бути більш як 3–4. Не слід затримуватися на одному слові більш ніж 15–20 секунд.

Текст опитувальника

1. Лист _____	17. Сила _____
2. Білка _____	18. Хвороба _____
3. Веселощі _____	19. Диван _____
4. Блокнот _____	20. Сльоза _____
5. Горе _____	21. Човен _____
6. Адреса _____	22. Щастя _____
7. Недруг _____	23. Вікно _____
8. Любов _____	24. Ліска _____
9. Небо _____	25. Дурень _____
10. Палка _____	26. Батон _____
11. Розмір _____	27. Злоба _____
12. Ворожнеча _____	28. Асфальт _____
13. Струмок _____	29. Море _____
14. Ніжність _____	30. Спосіб _____
15. Швидкість _____	31. Регіт _____
16. Сукня _____	32. Наглість _____

Дякуємо за відповіді!

Будемо раді зворотному зв'язку!

Віримо в ЗСУ!



Тренінгова програма оптимізації адаптивної поведінки молодших офіцерів Сухопутних військ Збройних Сил України

З огляду на особливості психологічної підготовки особового складу підрозділів Збройних Сил України, зазначені в нормативних документах [107–110], а також результати констатувального експерименту ми розробили тренінгову програму оптимізації адаптивної поведінки молодших офіцерів Сухопутних військ Збройних Сил України, яка містить такі етапи:

формування поведінкової регуляції та саморегуляції молодших офіцерів Сухопутних військ Збройних Сил України;

формування уваги, оперативної пам'яті і швидкості мислення;

формування нервово-психічної витривалості та бойової загартованості.

Кожна тренінгова сесія складається із трьох частин: вступної, основної та заключної. Зазначимо, що перші тренінги передбачали використання лише однієї техніки дихальної гімнастики, що відповідає загальним принципам побудови тренінгів.

Тренінгова сесія 1 “Тренування психічної стійкості”. Завданнями цієї сесії є знайомство учасників один з одним, послаблення емоційного напруження, навчання правильного та регулярного дихання для підвищення енергії та зменшення тривожності актуалізації самоприйняття і формування мотивації учасників до тренінгової роботи.

Вступна частина містить такі вправи: вітальне слово тренера, оголошення учасників – етап, що включає привітання учасників, представлення теми, мети і завдань тренінгу, ознайомлення учасників із тренінговою сесією.

Вступна частина (тривалість 45 хв)

Мета: ознайомити учасників з формою роботи тренінгу, обговорити мотивацію участі у групі, познайомити з тренером.

Інструкція. “Я пропоную розпочати нашу роботу зі знайомства. Назвіть своє ім'я і три позитивні якості, які починаються на ту саму літеру, що й ваше ім'я. Потім розкажіть, що нового і корисного ви хотіли б дізнатися під час тренінгу”.

Керівник групи записує очікування учасників і використовує їх як основу для подальшої роботи та аналізу результатів.

Очікування учасників має на меті обговорення очікувань від тренінгу та мотивування молодших офіцерів до участі у тренінгу.

Мінілекція (тривалість 10 хв). “Що таке тренінг?” Для інформування про мету і режим роботи тренер ознайомлює учасників із поняттям тренінгу, звертаючи увагу на такі основні аспекти. Тренінг є однією з найефективніших форм навчання, особистого зростання та вирішення проблем у різних сферах життя. Тренінг полягає не лише в переданні знань та умінь у незмінному вигляді, а передбачає проведення заняття у групі за заданою психологічною тематикою під керівництвом ведучого для відпрацювання особистісних навичок та психологічних технік, а також кращого розуміння себе та інших. Тренінг – це захопливий процес пізнання себе і світу, спосіб ознайомитися із психологічними техніками і спробувати їх на практиці. Тренінг – це змістовні вправи, рольові та психологічні ігри, добрі провокації, навчальна парні, групова робота і групова робота.

Мультимедійна презентація (тривалість 10 хв). “Яким буде наш тренінг?”

Прийняття групових правил (тривалість 25 хв) – допомагає ефективно побудувати подальшу роботу, дає змогу обговорити ефективну участь учасників як важливу передумову досягнення мети і закріпити їх у вигляді норм поведінки, встановлюючи атмосферу довіри.

Важливим моментом у ході презентації є обговорення правил спілкування та порядку проведення тренінгу відповідно до утверджених головних принципів його проведення. На магнітній дошці тренер розміщує пронумеровані правила роботи в аудиторії. Кожний учасник тренінгу аналізує запропоновані для розгляду правила та обирає з них ті, що, на його думку, найбільше відповідають умовам створення бажаної атмосфери спілкування під час занять. Тренер пропонує кожному учаснику поставити знак “+” під обраними плакатами. Десять плакатів, що набрали максимальну кількість голосів, залишаються на магнітній дошці на весь період проведення тренінгу. Час індивідуальної роботи – 5 хв (із музичним супроводженням). Час групового вибору правил – 5 хв (тренер виступає останнім,

вносить необхідні корективи, враховуючи специфіку організації суб'єкт-суб'єктної психолого-педагогічної взаємодії).

Правила роботи у групі пропонуємо вибирати з-поміж таких:

зосереджувати увагу на тому, що відбувається тут і тепер;

зберігати позитивність;

виявляти активність;

слухати одне одного, не перебивати;

говорити тільки від свого імені;

звертатися безпосередньо до людини, не говорити про неї у третій особі;

не поширювати і не обговорювати за межами занять особисту інформацію про учасників;

уникати критики під час виконання вправ; якщо виникла потреба щось покритикувати – дочекатися обговорення;

право відмовитися у разі небажання виконувати вправу, не пояснюючи причини, але при цьому публічно заявити про свою відмову;

проявляти здоровий гумор;

виявляти доброзичливість;

зберігати неупередженість;

висловлювати взаємоповагу;

проявляти терпимість;

надавати допомогу;

дотримуватися безоцінних суджень.

Обрані правила є обов'язковими. Група сама може додатково сформулювати правила, які потрібно оформлювати на плакаті і додати до решти.

Основна частина (тривалість 135 хв)

Вправа “Медитація та релаксація” спрямована на навчання основ медитації.

Учасник сидить у зручному положенні, зосереджуючись на диханні та усвідомленні своїх думок. Мета полягає в досягненні спокою і підвищенні усвідомленості свого внутрішнього стану.

Вправа “Медитаційні техніки для спокою” є потужним інструментом для створення внутрішнього спокою та релаксації. У ході цієї вправи учасник візуалізує та імагінує спеціальне місце, яке символізує його внутрішній спокій і безпеку.

Вправа “Регулярні сесії глибокої релаксації” спрямована на відчуття глибокого розслаблення у всьому тілі, для чого використовують комбінацію свідомого глибокого дихання та поетапного розслаблення м’язів.

Вправа “Техніки дихальної гімнастики” спрямована на використання глибокого дихання для підвищення рівня енергії та поліпшення фізичного і психічного стану.

Вправа “Техніки регулярного дихання” базується на специфічних пропорціях часу вдиху, затримки дихання та видиху, щоб послабити стрес, поліпшити зосередженість і впорядкувати нервову систему.

Вправа “Пауза на збереження зосередженості” передбачає додавання паузи між вдихом та видихом, сприяючи збереженню зосередженості, розслабленню і зменшенню стресу. Може бути використана як спосіб швидкої релаксації та відновлення зосередженості, особливо в умовах великого навантаження або напруженості.

Заклучна частина (тривалість 45 хв)

Вправа “Прощання” допомагає учасникам усвідомити, наскільки виправдалися їхні очікування від тренінгової сесії.

Нижче наведено психотехніки та вправи, використані під час формувальних взаємодій та адаптовані до тематики нашого дисертаційного дослідження, які виявилися найефективнішими і сприяли оптимізації адаптивної поведінки молодших офіцерів.

До основних методів рольової психотерапії, які можна модифікувати через їх гнучкість та ефективність для вирішення поставлених у дослідженні завдань, належать такі:

Дублювання – один учасник грає роль протагоніста як його внутрішній голос, “психологічний двійник”.

Двійник стоїть поруч із протагоністом навпроти аудиторії. Це необхідно для досягнення відчуття психологічної єдності з протагоністом. Дублер імітує протагоніста фізично, щоб якнайглибше зануритися в роль протагоніста, спрямовуючи свою увагу на фізичні ключі, щоб їх ідентифікувати.

Завдання дублера: імітування фізичні риси, жести, манери протагоніста; повторювати ключові слова, досягати ментальної та емоційної схожості з протагоністом; читати між рядків та обговорювати приховані думки і почуття; зосереджувати увагу на страхах, заборонах, проблемах протагоніста; висловлювати гіпотези про проблеми протагоніста; заохочувати протагоніста до відкритого висловлення своїх проблем і прямого зіштовхування з ними.

Напрямок – мета техніки полягає у виведенні назовні і розкритті внутрішніх думок і почуттів людини. Підказки можна використовувати тоді, коли протагоніст відображає події неточно, навмисно приховуючи правду. Цю техніку завжди використовуються у поєднанні з “рольовою грою” та “діалогом”. Зазвичай протагоніст – це людина, яка говорить збоку, але це може робити й інший учасник, якщо у вправі беруть участь інші люди, важливі для протагоніста.

Обмін ролями – двом учасникам пропонують помінятися ролями – кожен бере на себе ставлення, манери, психічний стан іншої людини. Так з’являється можливість глибше відчувати переживання, спробувати зрозуміти мотиви вчинків і поведінки іншої людини.

Техніка порожнього стільця – передбачає взаємодію протагоніста з уявним кимось або чимось, представленим одним або кількома порожніми стільцями. Протагоніст розмовляє з кимось у формі монологу або рольової гри. Потім стілець займає другорядна особа, з якою протагоніст може спілкуватися так, ніби цей уявний хтось присутній.

Дзеркальне віддзеркалення – різновид мімичної поведінки, що може бути використаний для забезпечення протагоніста “живим” дзеркалом. “Віддзеркалення” виконує дублер, який грає роль протагоніста протягом короткого періоду часу, а протагоніст спостерігає за дією з певної відстані. Іноді дублер перебільшує поведінку персонажа. Цей прийом спрямований на подолання опору протагоніста.

Протагоніст може опиратися змінам двома способами – приховано і відкрито. Опір може бути викликаний: змістом обговорюваної теми, терапевтом, оточенням, терапевтичним процесом, учасниками групи тощо.

Тренінгова сесія 2 “Поліпшення комунікативних здібностей”

Вступ до тренінгової сесії (тривалість 45 хв). Тренер оголошує учасникам мету, завдання і порядок організації тренінгової роботи.

Вправа “Мовчазне привітання”. Кожен учасник по черзі виходить у коло і мовчки вітається з усіма. Члени групи повторюють привітання. Наступний учасник має привітатися з групою у спосіб, який ще не був використаний. Після завершення вправи можна запитати групу: “Що ви відчуваєте?”, “Чиє привітання особливо запам’яталось і чому?”

Мета полягає в допомозі кожному учаснику відсторонитися від проблем, зануритися в “тут і зараз”. Обговорення привітання, яке сподобалося, допомагає встановити позитивний комунікативний зв’язок.

Очікувані результати: розвиток комунікативних навичок, підвищення ефективності міжособистісної взаємодії.

Мінілекція (тривалість 10 хв). “Адаптація – це ... ?”

Мозковий штурм (тривалість 35 хв.) “Чи важливо бути гуманістом, якщо ти обрав професію військовослужбовця?”

Основна частина (тривалість 135 хв)

Вправа “Довіра наосліп”. Учасники об’єднуються в пари, у кожній з яких одна людина грає роль “сліпого” (із зав’язаними очима), а інша – “поводиря”. Парам пропонують походити в тиші протягом 15 хв надворі та у приміщенні. “Поводир” має бути креативним, щоб партнер мав можливість себе в різних ситуаціях. “Тід” відповідає за безпеку незрячої людини. Через 15 хв учасники міняються ролями.

Після вправи учасники обговорюють свій досвід. Тренер запитує: “Які дії вашого партнера викликали у вас довіру чи недовіру?”, “Чи змінилися ваші відносини з партнером до кінця вправи? Як це проявилось?”, “Який досвід ви отримали під час виконання вправи і як він може допомогти вам у вирішенні професійних та особистих комунікативних проблем?”

Очікувані результати: розвиток комунікативних навичок, підвищення ефективності міжособистісної взаємодії.

Вправа “Монолог з двійником”. Ця вправа допомагає учасникам групи розвивати спонтанність і дає можливість попрактикуватися в ролі двійника. Вона також може стати матеріалом для психодраматичної презентації. Одного з учасників просять стати в центрі групи і виголосити монолог. Він може говорити про свої думки, емоційні переживання, почуття. Вона може вільно пересуватися по кімнаті. Уявіть, що ви – єдина людина в кімнаті. Через кілька хвилин за власною ініціативою підходить інший учасник групи і, не перериваючи дії, стає позаду того, хто виголошує монолог, приймаючи позу попереднього учасника і повторюючи його рухи.

Двійник намагається уявити почуття і думки і мовчки виголошує монолог, не втручаючись у мову першої особи. Двійник може почати повторювати ту чи іншу фразу, щойно почувши її, а потім поступово інтуїтивно розуміти невисловлені думки та почуття. Обов'язковою частиною вправи є копіювання – невербальна поведінка людини, яка говорить монолог. Через кілька хвилин нехай двійника замінить інший учасник. Кожен учасник групи повинен мати можливість хоча б раз попрацювати в ролі дублера.

Обговоріть розподіл ролей.

Очікувані результати: розвиток спонтанності, вміння бути двійником, розвиток емпатії.

Вправа “Уявна соціограма”. Ця вправа досліджує стосунки між членами групи і дає їм зворотний зв'язок щодо їхнього сприйняття своєї ролі в групі. Вона також дає можливість попрактикуватися в психодраматичних образах і показати взаємозв'язок між роллю і “Я”. Інформація, отримана з уявної соціограми, може бути використана як основа для психодрами. У психодрамі соціограма – це візуальне представлення особистих стосунків людини з групою, де відстань зазвичай вказує на те, наскільки близькою людина відчуває себе з іншими членами групи. Хоча деякі стосунки можуть бути узгоджені, а найпопулярніший член групи

може бути в центрі всіх соціограм, соціограми учасників відрізнятимуться, оскільки вони ґрунтуються на унікальному сприйнятті відносин у групі кожним учасником.

У психодрамі соціограму відображають на сцені, коли члени групи розміщуються відповідно до сили та важливості відносин. Коли учасники, розміщені на сцені, починають рухатися, соціограму називають активною. Використовуючи уяву та фантазію учасників групи, можна створити уявну соціограму. Один з учасників групи зголошується інсценувати сцену, він є режисером, який має запросити членів групи на сцену, визначити їм відповідні ролі, додавати акторів, як на живому полотні. Для повнішої характеристики можна призначити кожному учаснику основну тему його виступу, яка стосується як його самого, так і його ролі. Розподіл ролей і визначення тем слугує зворотним зв'язком для інших членів групи щодо того, як їх бачать як особистостей і членів групи. На завершальному етапі вправи, коли сцена буде поставлена, потрібно дозволити персонажам спонтанно взаємодіяти один з одним у межах своїх ролей. Учасник-режисер, може зупинити дію в будь-який момент.

Після сценки кожен учасник розповідає, що він відчував, виконуючи визначену роль або як режисер, як він сприймав свою роль і поведінку інших учасників.

Очікувані результати: розуміння групових відносин (як і кого обирають групи, кого найчастіше обирають, а кого відкидають).

Вправа “Картинка”. Учасників просять пригадати будь-яку сімейну фотографію, а потім відтворити її, побудувавши картину за допомогою гравців. Цю техніку використовують на ранніх етапах розвитку психодраматичної групи.

Очікувані результати: розвиток комунікативних навичок, підвищення ефективності міжособистісної взаємодії, розвиток емпатії.

Заклучна частина (тривалість 45 хв)

Вправа “Прощання” допомагає учасникам усвідомити, наскільки виправдалися їхні очікування від тренінгової сесії.

Тренінгова сесія 3 “Регулювання психоемоційного стану”

Вступ до тренінгової сесії (тривалість 45 хв). Тренер оголошує учасникам мету, завдання та порядок організації тренінгової роботи.

Необхідною умовою забезпечення адаптаційної стійкості молодших офіцерів Сухопутних військ Збройних Сил України є необхідність врахування у процесі професійної підготовки можливого впливу на офіцерів чинників та умов військової служби і сучасного бою. Від їх всебічного оцінювання, здатності керівництва підрозділу розробити чітку систему протидії цим чинникам або їх нейтралізації, залежить ефективність діяльності командирів з підготовки військовослужбовця, здатного якісно виконувати поставлені завдання. Залежно від різновидів стресів психологи вивчають наслідки їх впливу на фізіологічному, психологічному та поведінковому рівнях, здебільшого – негативні. Отже, оптимізація психічних станів і поведінки людини в екстремальних умовах має передбачати як відповідну психологічну підготовку, так і заходи з організації реабілітації особового складу.

Мінілекція (тривалість 10 хв). “Роль психологічного здоров’я військовослужбовців у забезпеченні ефективності військово-професійної діяльності”

Мозковий штурм (тривалість 35 хв). “Самоефективність – це...”

Основна частина (тривалість 135 хв)

Вправа “Скульптура” спрямована на усвідомлення учасниками своїх почуттів та емоційних станів. Кожен учасник отримує завдання відтворити скульптуру, що відображає один з емоційних станів: гнів, страх, відчай, задоволення, здивування, злість, невпевненість тощо. Учасники мають максимально виразити кожну характеристику, по черзі показуючи свої скульптури іншим, щоб група оцінила ступінь вираженості відповідної емоції. Самі “скульптури” мають оцінити свій внутрішній стан. Після демонстрування кожна “скульптура” робить глибокий вдих і розслаблює всі м’язи.

Кожен учасник має відчути позитивний і негативний стан, демонструючи кілька “скульптурних образів”. Гру можна ускладнювати, переходячи від статичних “скульптур” до розігрування сцен.

Після гри тренер ініціює обговорення виконання вправи і просить учасників поділитися своїми почуттями з групою.

Очікувані результати: усвідомлення та диференціація власних емоційних станів.

Вправа “Зміна ролей” має за мету заохотити учасників побачити інші перспективи і навчитися цінувати відмінності між людьми, чого досягають через переживання полярності різних ролей і точок зору. Зміна ролей – це обмін ролями між двома учасниками психодрами, які, отримавши певний досвід взаємодії один з одним, намагаються увійти у “світ” іншої людини, “вийняти свої очі і вставити очі іншого”, як писав Морено [210] у своєму вірші на цю тему, а потім взаємодіють так, ніби перший став другим і навпаки, намагаючись відтворити іншу людину та повертаючись у разі потреби до своєї ролі, щоб конкретизувати, обґрунтувати і посилити свій портрет, зображений партнером.

Техніка зміни ролей існує у трьох варіантах. Класична зміна ролей – двоє реальних учасників обмінюються ролями, так що головний герой грає роль другого плану і навпаки. Наприклад, двох гравців, які сперечаються, міняються місцями і просять продовжити суперечку, але з точки зору іншої людини. Коли вони повертаються до своєї ролі, то можуть поліпшити або розвинути свій портрет, “намальований” для них.

Неповна зміна ролей – персонаж грає роль реальної людини, не присутньої в цей момент. Наприклад, мати грає роль дочки, яка не є членом групи, а роль матері виконує гравець другого плану.

Соціодраматична зміна ролей – протагоніст грає роль відчуженого або фантастичного персонажа, наприклад архетип, узагальненого іншого, снігової людини, Бога, злої відьми, ідеальної матері, недосвідченого вчителя тощо.

“Розігрів” другорядного гравця. У техніці рольової гри необхідно, щоб гравці ознайомилися з особливостями людини, яку вони грають, її життєвою історією, світоглядом, манерами і навіть манерою мовлення. Цього досягти відразу без репетицій з людьми, які не є професійними акторами, на думку експертів з психодрами, починаючи з Морено, дуже складно, а професійний акторський досвід

може швидше зашкодити психодрамі, ніж допомогти. Щоб “розігріти” гравця другого плану, який грає роль важливої для протагоніста людини, протагоніст стає позаду нього, кладе обидві руки йому на плечі і промовляє монолог з точки зору цієї людини.

Іншим способом розігріву є такий: протагоніст не говорить про роль, а розігрує її, показуючи кожен роль особисто. Таку зміну ролей можна робити багато разів протягом психодрами, щоб гравець, який підтримує, зрозумів, який вплив ця людина мала на протагоніста і як це відбувалося.

Вправа “Техніка стільця». Замість мовчазного гравця, який підтримує, порожній стілець (або кілька стільців) отримує роль (або ролі) значущих людей або частин себе (впевненого, сором’язливого і т. д.). Стілець виконує роль нейтрального гравця підтримки, про нього легко говорити що завгодно, проектувати на нього що завгодно, при цьому учасники залишаються незалежними від особистісних особливостей живих партнерів. Зі стільцем можна багаторазово мінятися місцями, стільці дають змогу виявити емоції: їх можна штовхати, бити, обіймати тощо. Ця техніка корисна в роботі з дітьми, а також дорослими, чутливими до присутності реальних другорядних гравців. Режисер зазвичай стоїть за стільцем і ставить запитання, які стосуються ситуації, щоб полегшити процес проєкції. З цією метою можна також використовувати імена, наприклад, “агр” – агресія, “Сно” – снобізм тощо. Ведучий допомагає показати, яка поведінка характерна для стільців із цими назвами, пересуває їх, задає емоційний тон і ставить запитання про те, що відбувається, стимулюючи групову дискусію.

“Техніку стільців” можна також використовувати, коли учасник висловлює дві або більше протилежні точки зору в міжособистісній ситуації. Для відображення кожної з альтернатив використовують стільці. Протагоніст грає різні ролі, сидячи на різних стільцях, а режисер бере у нього інтерв’ю в кожній ролі. Ця техніка може допомогти протагоністу прийняти рішення у важливій ситуації.

Вправа “Ідеальний інший” є варіантом техніки зміни ролей. Людину, дійсно важливу для протагоніста, замінюють на когось, хто ніколи не був настільки важливим, але кого хотілося б мати поруч. Цю техніку зазвичай використовують

наприкінці психодрами, щоб послабити напруження. Морено вважав зміну ролей рушійною силою психодрами: часто людина дізнається найбільше, коли грає чийсь роль. Однак незрозумілим залишається той факт, що гравці змінюють свої погляди на роль, яку вони грали, якщо вона була протилежною до їхньої і відходять від неї, якщо вона була близькою до їхньої.

Вправа “За спиною”. Це обговорення дій, думок і почуттів персонажа, ніби за його відсутності, хоча насправді він перебуває в аудиторії. Протагоніст сидить на стільці спиною до інших учасників і не може брати участі в обговоренні, поки члени групи висловлюють свої почуття і ставлення до нього. Ця техніка схожа на техніку дзеркального відображення, але відрізняється чіткішим розумінням, як цього учасника сприймають інші люди. Досвід застосування цієї техніки у групах занурення показує, що її особливо цінують учасники, які з різних причин не відчували себе повністю включеними у групу через пропуски групових занять, поверхове знайомство з іншими членами групи, які добре знають одне одного, або через надмірну експозицію після участі у психодраматичному епізоді.

Метод “За спиною” допомагає учаснику групи повернутися обличчям до групи, а групі – до учасника.

Вправа “Все за спиною”. Протагоніст просить учасників групи вийти, але замість того, щоб піти, всі повертаються до нього спиною. Протагоніст поводить так, ніби він справді пішов, і говорить кожному члену групи, що він до нього відчуває.

Вправа “Рольова гра” використана для розвитку навичок рольової гри. Ця вправа доречна на початку вивчення групової психодрами. Група ділиться на дві підгрупи (з приблизно однаковою кількістю учасників), які утворюють два кола один всередині іншого. Учасники зовнішнього кола рухаються за годинниковою стрілкою, а учасники внутрішнього кола – проти годинникової стрілки. За сигналом тренера учасники зупиняються і повертаються обличчям до свого партнера в іншому колі.

Учасники зовнішнього кола грають роль поліцейських, які дають вказівки своїм партнерам у внутрішньому колі, які грають роль водіїв. Учасники спонтанно

продовжують рольову гру протягом 3 хв, а потім протягом 2 хв діляться враженнями зі своїми партнерами.

За сигналом тренера група знову починає рух, а потім зупиняється за сигналом і повторює процедуру вибору партнерів. Цього разу учасники внутрішнього кола грають роль продавців, які намагаються щось продати “покупцям” у зовнішньому колі. Через 3 хв учасники припиняють грати і діляться своїми враженнями. У цій вправі можна також обрати ролі родичів, які давно не бачилися, дітей, які отримали нову іграшку, молодих людей, які заручилися, тощо.

Наприкінці вправи тренер дає групі час, щоб обговорити свій досвід, поділитися почуттями та реакціями на різні ролі. Деякі ролі можуть бути емоційно складними для учасників.

Очікувані результати: розвиток навичок рольової гри, поліпшення контакту, діагностування навичок спілкування в непередбачуваній ролі.

Вправа “Скульптура-II”. Протагоніст висловлює свої почуття і погляди через візуальні образи, які він створює і з членів групи, що представляють різні елементи реальності. Наприклад, кожен член сім’ї використовує “скульптуру”, щоб показати момент у майбутньому житті сім’ї, який він хотів би пережити, або, навпаки, момент, який його найбільше лякає. Ця техніка спонукає учасників активно досліджувати проблему та визначати її. Щоб розкрити приховані думки та почуття. “Скульптуру” може будувати як одна людина, так і кілька учасників. Процес створення “скульптури” не менш важливий, ніж результат. Наприклад, режисер може вибрати м’які стільці для симпатичних героїв, а для амбівалентних – жорсткі, тому важливо, щоб протагоніст формував простір психодрами.

Вправа “Репетиція складних рішень” умовно має такі етапи: поставлення завдання, тобто визначення поведінки, яка підлягає корекції на тренінгу; інструктаж та підготовка учасників до рольового розігрування запланованої ситуації; розігрування ситуації; моделювання бажаної поведінки; відпрацювання оптимальної поведінки під час сесії; отримання зворотного зв’язку, коли поведінку активних учасників сцени обговорюють інші члени групи після закінчення сесії.

Заклучна частина (тривалість 45 хв)

Вправа “Прощання” допомагає учасникам усвідомити, наскільки виправдалися їх очікування від тренінгової сесії.

Тренінгова сесія 4 “Формування уваги, оперативної пам’яті і швидкості мислення”

Цю сесію реалізують із використанням технології ситуативно-образного психорегулюючого тренування (далі – СОПТ) – методу психологічної підготовки військовослужбовців до бою, який базується на відтворенні у думках бойової ситуації, варіантів її формування, дій, виконуваних на емоційному фоні діяльності. Військовослужбовець має сприймати реальну бойову ситуацію “очима” її учасника (суб’єкта бойової ситуації). З огляду на те, що суб’єкт бойової ситуації – військовослужбовець, відтворювати бойові умови потрібно з точки зору його військової спеціальності. Для цього потрібно:

підготувати розігрування бойової ситуації та оформити її;

провести ситуативно-образний тренінг;

провести аналітичний розбір ситуацій і визначити можливі варіанти дій.

Додбір та оформлення бойової ситуації (тривалість 45 хв). Якщо використовують реальну бойову ситуацію, то її опис отримують за допомогою інтерв’ю з учасником. Маючи опис бойової ситуації, готують фразеологію СОПТ, детально розписують усе, що говоритиме керівник заняття. Ефективність СОПТ набагато вища, якщо його проводять у стані аутогенного занурення.

Ситуативно-образний тренінг (тривалість 45 хв) містить чотири частини:

досягнення молодшими офіцерами Сухопутних військ Збройних Сил України аутогіпнотичного стану за допомогою керівника;

образне відтворення бойової ситуації;

образне відтворення поведінки та дій;

самонавіювання впевненості і психологічної готовності до дій після СОПТ.

Аналітичний розбір бойової ситуації передбачає аналіз помилок, допущених учасниками, створення можливих варіантів формування дій, відтворення відчуттів

і переживань, які виникають у ході бою. Розбір проводять у формі дискусії або бесіди.

Вступне слово. Тренер доводить мету заняття (вивчити досвід дій і поведінки у реальній бойовій ситуації, провести розумове тренування дій з успішного виконання бойового завдання).

Далі тренер ознайомлює з формою проведення заняття і ставить завдання учасникам:

уважно ознайомитися з уявною ситуацією;

уявити дії, які розгортаються, свою участь у них, емоції і почуття, про які буде говоритиме керівник під час тренування;

розібрати можливі помилки, допущені суб'єктом ситуації, і створити можливі варіанти формування ситуацій.

Знайомство учасників СОПТ із ситуацією. Тренер ознайомлює учасників із ситуацією (вказує її місце, час, розповідає, як розвивається ситуація, називає суб'єкта і змальовує прогнозований результат).

Образний психотренінг

1. Досягнення стану самогіпнотичного заглиблення. *Керівник:* «Сядьте зручно, заплющіть очі і подумки намагайтеся уявити усе те, про що я буду говорити.

А. Добре уявіть собі навколишню обстановку... кімнату і те, що Ви сидите на стільці... і відчуваєте, як ваша спина спирається на його спинку... Ви добре чуєте мій голос .. і відчуваєтеся цілком спокійно (пауза 1 хв).

Б. Відчуйте свої руки, те, як вони лежать... уявіть, як б'ється Ваше серце... спокійно... піднімається й опускається Ваша грудна клітка під час дихання... це допомагає розслабитися... заспокоїтися... підготуватися (пауза 1 хв).

В. Ви, як і раніше, добре чуєте мій голос... можливо, ще які-небудь звуки... це допомагає... почуватися зручно і спокійно... допомагає неквапливому плину думок... (пауза 1 хв).

Г. Слухаючи мене... Ви відчуваєте спокійну розслабленість... це викликає такі відчуття... як у людини, яка дримає... це відчуття стомленості у всьому тілі (пауза 1 хв).

2. Образне відтворення та образне вживання в бойову ситуацію. Усі Ваші відчуття... допомагають Вам підготуватися до заняття... якнайяскравіше уявити собі бойову ситуацію... свої дії у ній... це допоможе Вам завжди бути упевненим... сміливим у бою... Уявіть собі, що Ви перебуваєте на злітній смузі аеродрому... Ви готові піднятися на борт гелікоптера... Ви всі готові виконати важливе бойове завдання... Ви абсолютно впевнені в собі... це викликає у Вас почуття гордості... Вдалечині на обрії... піднімається диск сонця... воно тепле і ласкаве... небо блакитне... світло-блакитне... вітер ледве колише траву... трава зелена... земля м'яка... небом плывуть легкі хмари... блакитне небо... Ви усміхаєтеся... Ви бадьорі... Ви все зможете... Ви піднімаєтеся на борт. Гелікоптер починає тремтіти й набирати висоту... іде в синє небо... промені сонця проникають в ілюмінатор... Ви спокійно оглядаєте парашут... Ви готові... Ви можете усе... Ревіння сирени викликає сильне биття серця... частий подих... Ви знаєте, що здолаєте хвилювання... Ви повільно і глибоко дихаєте... Ви встаєте... Ви переборюєте хвилювання... Ви впораєтеся... Ви знаєте... від Ваших дій... залежать Ваше життя... життя товаришів... перемога... виконання завдання... Ви швидко крокуєте вперед... Ви падаєте вниз... тиша. Над Вами розкривається купол... він наповнений... Ви перевіряєте стропи... купол... підвісну систему... Вам легко і радісно... тиша... синє небо... сонце... білий купол... синє небо... Ви групуєтеся... Ви готуєтеся приземлитися ... Ви на землі... гасите купол... звільняєтеся від парашута... білий купол... на зеленій траві... за кілька десятків метрів Ви бачите товаришів... Ви чуєте їхні голоси... Ви відчуваєте запах трави... якщо Ви піднімете голову, то побачите блакитне небо... яскраве сонце... – Ваша група іде до мети... Ви біжите легко... по зеленій траві... Ваше серце б'ється легко... стрибок позаду... приземлення позаду... Ваше тіло, Ваші ноги... Ваші руки слухаються Вас... реагують на найменший сигнал мозку... Ви кращий... Ви йдете до мети... Ви можете бігти ще довго... Ваші ноги легкі... Ви дихаєте рівно... і відчуваєте спокійну впевненість у собі. Ви знаєте, що досягнете успіху... Ви дійдете до мети... Ваша група сильна і рішуча... Ви упевнені в собі... Ви ненавидите ворога... Привал... Ви сідаєте... Ваші ноги набираються сил... втома проходить... її стає усе менше. Ви біля мети... Ви виконуєте завдання... Ви чуєте постріли... свист куль... крики. Ви

бажаєте укритися... сховатися... свист куль викликає биття серця... частий подих... Ви зібрані й активні... Ви здолали страх... зусиллям волі. Відчуваєте прилив сил... і впевненості... Ви досягли успіху... Ви змогли... Ви ненавидите ворога... Ви прицілюєтеся. Ви рівно дихаєте... Ви бачите ціль... ворожого солдата... техніку... Ви ненавидите ворога... це холодна ненависть... Ви дихаєте рівно... Ви плавно давите пальцем на спусковий гачок... Ви бачите як падають вороги... Ви чуєте їхні крики... Ви стріляєте... і стріляєте... Ви стріляєте влучно й впевнено. Сигнал відходу... група відходить... Ви знову біжите... Ваш біг легкий і пружний... Ви біжите легко... Ваше тіло цілком підкоряється Вам... Ваше серце б'ється у ритмі бігу... Ваші ноги не знають втоми. – Привал... бій закінчено... Ви відчуваєте втому і радісний підйом... Ви нічого не боїтеся... Ви були сміливим і рішучим... Ви не підвели товаришів (пауза 2 хв).

3. Повторне розігрування ситуації з побудовою моделі поведінки в умовах реальної небезпеки для формування необхідних для бою якостей.

4. Самонавіювання впевненості у своїх силах, сміливості і готовності діяти у найскладніших ситуаціях бойової діяльності. *Керівник:* “Ви чуєте мене і будете подумки повторювати за мною фрази, які я буду промовляти”. 3 рази: Я спокійний і впевнений у собі. 2 рази: Я сміливий і спритний у бою. 3 рази: Я виконаю будь-яке бойове завдання. 3 рази: Ви добре чуєте мій голос... і зараз кожний з вас почне подумки рахувати до 10... повторюючи після кожної цифри фразу “Я все можу”... і на рахунок “десять” ваші очі розплющуються... (три крапки позначають паузи 3–5 с). Слова необхідно промовляти виразно, трохи наспівуючи.

Аналітичний розбір бойової ситуації. Після того як військовослужбовці відкривають очі, керівник аналізує помилки у формі вільної дискусії. Кожен військовослужбовець доводить свою думку про ситуацію, можливі варіанти її формування, ділиться своїми враженнями.

Тренінгова сесія 5 “Особистісна та соціальна самореалізація”

Під час сесії виконують вправи на визначення ролі і статусу у групі й ефективності керівництва. Метою цих вправ є зосередження військовослужбовців на роботі у складі групи та покладення початку груповій взаємодії. Вправи дають

змогу спостерігати за спонтанною організацією взаємодії у групі, а також за ролями, які беруть на себе учасники в цій взаємодії. Матеріальне забезпечення: пов'язки на очі для кожного учасника.

Місце проведення: тактичне поле, спортзал.

Вступ до тренінгової сесії (тривалість 45 хв). Тренер повідомляє учасникам мету, завдання та порядок організації тренінгової роботи.

Мінілекція (тривалість – 10 хв). “Офіцер – це...”

Мозковий штурм (тривалість 35 хв). “Ким я буду через кілька років?”

Основна частина (тривалість 135 хв)

Вправа “Мрії”. В аудиторії розігруються сон головного героя, який як режисер може організувати простір так, як він/вона його пам'ятає зараз, і вибрати допоміжних гравців, які гратимуть персонажів сну. Можна використовувати сні, які учасники бачили під час психодрами, або часто повторювані, або ті, які людина вважає дуже значущими. Допоміжні гравці можуть грати будь-які предмети, явища або навіть абстрактні поняття.

Вправа “Фізицація”. Цей термін означає переведення думок і почуттів у реальні дії під час інсценування конфліктів, які потребують такого активного опрацювання. Фізицація дає змогу глибше дослідити свою роль і з'ясувати власне сприйняття проблеми, спонукаючи учасника не стільки дистанціюватися від своїх почуттів і дій, скільки пережити їх повніше, пробудити свої емоції і вивільнити заблоковані джерела енергії.

Різновидом техніки фізицації є “Штовхання”. Учасника просять покотити або штовхнути від себе ту частину себе, яка йому найбільше подобається або не подобається. Режисер уважно спостерігає за його/її поведінкою, особливо якщо він/вона демонструє гострий гнів або високу чутливість. Різновидом методу фізицації є метод матеріалізації. Почуття, бажання та їх комплекси матеріалізуються в конкретних речах і подіях – матеріальних цінностях або психологічних труднощах.

Вправа “Психодраматичне окультурення”. Протагоніст обирає учасників на ролі різних частин свого тіла. Тренер ставить запитання протагоністу, який

тимчасово бере на себе роль кожної частини, намагаючись визначити, як ця частина функціонує і впливає на решту тіла. Наприклад, тренер ставить “частинам тіла” такі запитання: “Що ви зазвичай робите для цього тіла? Чи ви активні? Чи вас помічають?”

Опитавши одну частину, тренер звертається до інших, поки не буде побудовано все тіло. Коли тіло готове, протагоніста просять відійти назад і спостерігати за взаємодією різних частин. Потім тренер пропонує протагоністу визначити частини, які його не влаштовують, і переставити їх так, щоб досягти більшої гармонії.

Вправа “Реальність поза тілом”. Трансцендентна реальність – це розширення ситуації за межі її звичайних пропорцій, що дає змогу учаснику і групі поглянути на проблему зблизька і дізнатися про неї більше. Уява та гра є основними методами дослідження трансцендентної реальності протагоніста. Для створення позатілесної реальності можна використати будь-який значущий предмет, наприклад годинник, картину, м’якого ведмедика тощо. Протагоніста просять стати цим значущим об’єктом і “прожити” в цій ролі.

Вправа “Коло тиску”. Протагоніста оточують інші члени групи, які тримають його за руки і не дають йому вийти з кола. Коло символізує тиск і пригнічення, які відчуває протагоніст. Тренер дає йому вказівку вирватися з кола будь-яким способом. В іншому варіанті цієї техніки використовують стільці, які символізують близьких людей. Протагоніста просять побудувати коло зі стільців і вказати, кого або що відображає кожен стілець. Протагоніст має переставити стільці туди, де він хоче, щоб вони були, щоб звільнитися від гнітючого кола. Цю техніку іноді називають технікою “Прорив”.

Вправа “Бар’єр”. Учасники групи створюють стіну, що зображає внутрішні бар’єри протагоніста, які відділяють його від важливої для нього людини. Протагоніста заохочують прорватися крізь стіну і зустрітися з людиною по той бік стіни. Цю техніку іноді називають технікою “Прорив”.

Кожному гравцеві, який підтримує стіну, призначають певне завдання з комунікативного блока, і кожна позитивна відповідь наближає протагоніста до

значущої людини, кожна негативна – збільшує відстань до неї. Основною метою цієї техніки є з'ясування взаємодії між значущими іншими, а не досягнення катарсису.

Вправа “Високий стілець”. Протагоніста саджають на стілець, який встановлюють так, щоб він відчував себе вищим за решту групи. Інший варіант: протагоніста можна попросити стати на стілець, щоб він міг відчути себе сильнішим у процесі взаємодії з авторитетними особами.

Очікувані результати: досвід, набутий під час виконання цієї вправи, допоможе навчитися ефективніше долати загрозливі ситуації і дасть відчуття власної сили.

Вправа “Вибухова психодрама”. В основу цього методу покладено ідею, відповідно до якої настанню будь-яких змін передують сильна емоційна реакція (позитивна чи негативна). Щоб досягти цієї реакції, відтворюються середовище, у якому вона вперше виникла, і роблять спробу відтворити ситуацію, яка викликає емоції або тривогу. Під час сеансу психодрами умовні подразники, тобто події, які спричинили емоційне збудження, відтворюється протагоніст (можливо, неодноразово), щоб мати змогу увійти в безпечне середовище, чим сприяти зникненню реакції тривоги. У цій процедурі, також відомій як техніка “психодраматичного шоку”, протагоніст багаторазово відтворює травматичну сцену, доки вона не втратить свою негативну силу.

Заклучна частина (тривалість 45 хв)

Вправа “Прощання” допомагає учасникам усвідомити, наскільки виправдалися їхні очікування від тренінгової сесії.

Тренінгова сесія 6 “Психофізіологічне відновлення”

Вступ до тренінгової сесії (тривалість 45 хв). Тренер повідомляє учасникам мету, завдання та порядок організації тренінгової роботи.

Методика психофізіологічного відновлення має лікувальний ефект, заснований на дії релаксації, що полягає в досягненні стану спокою і відпочинку (нервово-психічної релаксації), сприяє відновленню сил та енергії. Заходи психологічного відновлення допомагають військовослужбовцю досягти швидкого

відновлення фізичних і психологічних сил, відновити своє психічне здоров'я, бути здатним далі виконувати нові завдання.

Мінілекція (тривалість 10 хв) “Емоційне вигорання як професійна деформація”

Мозковий штурм (тривалість 35 хв.) “Що таке ресурс?”

Основна частина (тривалість 135 хв)

Методика групового заняття з психорегуляції психічних станів (запропоновані вправи розроблено американським психотерапевтом Джанетт Рейнуотер). Перший етап заняття включає вправи з релаксації, досягнення зміненого стану свідомості і по візуалізації, спрямовані на розвиток навичок у створенні уявних зорових образів. Вправа на релаксацію. Спокійним, рівним, монотонним голосом, витримуючи паузи в такт дихання учасників групи, керівник вимовляє словесні інструкції: “Займіть найзручніше для вас положення... Випряміть спину... Заплющте очі... Зосередьтеся на своєму диханні... Повітря спочатку заповнює черевну порожнину... потім Вашу грудну клітку... легені ... Зробіть повний вдих... потім декілька легких, спокійних видихів... Тепер спокійно... без спеціальних зусиль зробіть новий вдих... Зверніть увагу, які частини вашого тіла... стикаються з кріслом... підлогою... в тих частинах тіла, де поверхня підтримує вас .. постарайтеся відчутти цю підтримку трохи сильніше... Уявіть, що крісло... підлога .. підводяться, щоб підтримати вас... Розслабте ті м'язи, за допомогою яких ви самі підтримуєте себе...” Вправа з візуалізації. “Зосередьтеся на своєму диханні... Уявіть великий білий екран... Уявіть на екрані будь-яку квітку... Приберіть квітку з екрана, а замість неї помістіть на екран білу троянду... Поміняйте білу троянду на червону... (Якщо у вас виникли труднощі... уявіть, що Ви пензликом пофарбували троянду в червоний колір...). Приберіть троянду і уявіть кімнату, в якій ви перебуваєте, всю її обстановку... меблі... колір... Переверніть картинку... Подивіться на кімнату із стелі... Якщо це важко зробити... уявіть себе стелею ... що дивиться на кімнату і всю обстановку зверху вниз... Тепер знову уявіть великий білий екран ... Помістіть синій фільтр перед джерелом світла так, щоб весь екран став яскраво-синім... Змініть синій колір на червоний... Зробіть екран зеленим... Уявляйте будь-які кольори

і зображення на свій розсуд...” Після виконання послідовно даних вправ необхідно спокійним, рівним голосом “повернути” учасників в обстановку “тут і тепер”, наприклад, за допомогою монотонного зворотного відліку: “Після того як я порахую від 10 до 1, ви поволі, на вдику розплющте очі і “повернетесь” до цієї кімнати...” Далі учасникам необхідно обмінятися своїми враженнями від візуалізації, під час якої керівник повинен отримати зворотний зв’язок про готовність групи до створення зорових образів. За необхідності вправу з візуалізації можна повторити. Після цього повторно виконується вправа на релаксацію і після досягнення необхідного її рівня відбувається плавний перехід до наступної частини заняття. Зовнішніми ознаками релаксації будуть: розслаблені м’язи обличчя; рівне глибоке черевне дихання; розслаблені гона рук, загальне зниження м’язового тонусу тощо. На наступному етапі вправи мають різний характер залежно від вірогідного типу дезадаптації учасників групи.

Заключна частина (тривалість 45 хв)

Вправа “Прощання” допомагає учасникам усвідомити, наскільки виправдалися очікування від тренінгової сесії.

Загальна заключна частина (тривалість 1 год)

Пібиття підсумків. Звучить заключне слово тренера, побажання та запрошення учасників тренінгу для проведення індивідуальних бесід, щоб детально проаналізувати успішність проведеної роботи.

Індивідуальна робота тренера з учасниками тренінгу відбувається за їх бажання та розпочинається відразу після завершення групової роботи. Членів тренінгової програми по одному запрошують для проведення індивідуальних бесід. Під час індивідуальних бесід з учасниками тренінгу решта присутніх в аудиторії беруть участь у чайному столі та довільному відпочинку.

Методичні рекомендації щодо оптимізації адаптаційної стійкості молодших офіцерів Сухопутних військ ЗС України з урахуванням визначених психофізіологічних чинників професійної адаптації

У сучасному світі, де геополітичне напруження та виклики безпеки є невід'ємною складовою повсякденного життя, молодші офіцери Сухопутних військ Збройних Сил України перебувають на передовій лінії оборони національних інтересів та безпеки держави. Прагнучи досягти найвищих стандартів професійної майстерності та готовності до виконання завдань, їм доводиться зіштовхуватися з непередбачуваними викликами та стресовими ситуаціями, які можуть серйозно підірвати їхню ефективність і військову готовність.

Враховуючи потребу в забезпеченні адекватної психологічної та фізичної підготовки молодших офіцерів, ми розробили методичні рекомендації щодо оптимізації їхньої адаптаційної стійкості, спрямовані на забезпечення не лише високого рівня фахової підготовки, а й здатності адаптуватися до умов служби, стресових ситуацій та несподіваних викликів.

У цьому контексті розроблення методичних рекомендацій критично важливе для ефективного функціонування та забезпечення безпеки молодших офіцерів Сухопутних військ Збройних Сил України. Пропоновані рекомендації базуються на вивченні й аналізі психофізіологічних чинників професійної адаптації, зокрема особливостях реакції організму на стрес, способах подолання труднощів і підвищення стійкості до емоційного перевантаження.

Надані методичні рекомендації є важливим інструментом підвищення ефективності службової діяльності молодших офіцерів та забезпечення їх успішної адаптації до складних умов служби та викликів, що постають у сучасному воєнному середовищі.

Реалізація алгоритму запобігання зриву адаптаційного процесу у молодших офіцерів передбачає послідовне опанування матеріалу шести тренігових блоків та виконання відповідно до кожного з них комплексу завдань:

блок 1 “Тренування психічної стійкості” – вивчення технік медитації для зниження рівня стресу; проведення регулярних сесій глибокої релаксації; навчання правильного та регулярного дихання для посилення енергії та послаблення тривожності;

блок 2 “Поліпшення комунікативних здібностей” – розвиток комунікативних вмінь та навичок (контактності, комунікативної сумісності, легкості у спілкуванні); активізація рефлексії та емпатії;

блок 3 “Регулювання психоемоційного стану” усвідомлення труднощів і проблем адаптації, визначення способів реагування на них, зняття психоемоційного напруження, формування навичок організації та розподілу часу, розставлення пріоритетів, збереження стабільного емоційного стану під час напруженої роботи чи у стресових ситуаціях;

блок 4 “Формування уваги, оперативної пам’яті і швидкості мислення” – розвиток психологічної готовності, яка базується на відтворенні у думках бойової ситуації, варіантів її розвитку, дій, які відбуваються, та емоційного фону діяльності;

блок 5 “Особистісна та соціальна самореалізація” – набуття навичок самовідданості до професійної діяльності; сприяння формуванню позитивної самооцінки; стимулювання розвитку лідерських якостей; підтримання психологічної стійкості у складних ситуаціях; аналіз та коригування особистісних конфліктів;

блок 6 “Психофізіологічне відновлення” – досягнення швидкого відновлення фізичних і психологічних сил, відновлення психічного здоров’я, здатності виконувати нові завдання.

Для досягнення визначеної мети кожний блок спрямований на оптимізацію психофізіологічних чинників професійної адаптації молодших офіцерів Сухопутних військ ЗС України. Реалізація мети оптимізації психофізіологічних чинників професійної адаптації молодших офіцерів передбачає поліпшення психічної стійкості, розвиток комунікативних здібностей, особистісної та соціальної самореалізації, регулювання психоемоційного стану.

Першим кроком до оптимізації психофізіологічних чинників професійної адаптації молодших офіцерів є поліпшення психічної стійкості.

Психічна стійкість – це провідний аспект військової служби, оскільки офіцери регулярно перебувають у стресових ситуаціях та мають виконувати важливі завдання в умовах нестабільності. Для поліпшення психічної стійкості тренінговий блок наповнено такими конкретними завданнями та діями:

навчання технік релаксації – формування у молодших офіцерів практичних навичок з релаксації, включно дихальними вправами, медитацією та прогресивною м'язовою релаксацією, що допоможуть знизити рівень стресу і поліпшити загальний психофізичний стан;

тренування застосування стратегій керування емоціями – навчання офіцерів методів емоційної регуляції, насамперед: усвідомленості і позитивне переоцінювання, що допоможуть їм ефективніше керувати власними емоціями у стресових ситуаціях;

підвищення рівня самооцінки та відчуття контролю – добір та виконання вправ для підвищення самооцінки і посилення відчуття власного контролю над ситуаціями, що допоможе офіцерам почуватися більш впевнено;

формування позитивного мислення – виконання вправ з розвитку позитивного мислення і виховання оптимістичного ставлення до життя, що допоможе молодшим офіцерам побачити можливості в кожній ситуації та не зазнавати впливу негативних думок та емоцій;

стимулювання дотримання здорового способу життя – надання інформації та рекомендацій щодо здорового харчування, фізичної активності і відпочинку, які допоможуть молодшим офіцерам зберегти енергію збалансувати власне фізичне та психічне здоров'я.

Ці конкретні заходи допоможуть молодшим офіцерам зберегти і зміцнити свою психічну стійкість, дадуть змогу запобігти зриву адаптаційного процесу та забезпечать їх успішну службу у Збройних Силах.

Другим кроком до оптимізації психофізіологічних чинників професійної адаптації молодших офіцерів є розвиток комунікативних здібностей.

Комунікативні навички впливають на здатність офіцерів спілкуватися з підлеглими, колегами та керівництвом, а також на побудову взаємовідносин і вирішення конфліктів. Цей етап передбачає:

тренування активного слухання – проведення вправ та рольових ігор, які сприяють розвитку навичок активного слухання, що допоможе молодшим офіцерам ефективно розуміти потреби і перспективи своїх колег та підлеглих;

навчання ефективних способів висловлення думок та ідей, – проведення тренінгів з розвитку навичок публічного виступу, підготовки та проведення презентацій, що допоможуть молодшим офіцерам виражати свої думки та ідеї впевнено та чітко;

стимулювання співпраці – проведення групових вправ, які сприяють розвитку навичок співпраці, вирішення конфліктів та побудови позитивних взаємовідносин з використання комунікативних стратегій, які враховують індивідуальні особливості співрозмовника та ситуації, що допоможе молодшим офіцерам ефективно взаємодіяти за будь-яких обставин;

розвиток емпатії та розуміння міжособистісних відносин, що допоможе молодшим офіцерам вибудовувати ефективні та сприятливі взаємовідносини.

Третім кроком до оптимізації психофізіологічних чинників професійної адаптації молодших офіцерів є поліпшення регулювання психоемоційного стану. Ефективне управління психоемоційним станом важливе для забезпечення психічного здоров'я та успішної адаптації в умовах військової служби. У ході цього етапу передбачено:

навчання технік саморегуляції – глибокого дихання, медитації, імагінаційних вправ та йоги, що допоможуть молодшим офіцерам знизити рівень стресу та підвищити загальний рівень зосередженості;

розвиток навичок позитивного мислення, що дасть змогу молодшим офіцерам навіть у негативних ситуаціях знаходити можливості для розвитку та зростання;

навчання стратегій подолання стресу регулярної фізичної активності, соціальної підтримки, планування та організації часу;

формування здорових звичок та ритуалів, що сприяють зняттю стресу та забезпеченню психічного благополуччя;

підтримку самосвідомості та високого рівня самооцінки – навчання молодших офіцерів усвідомленню власних емоцій, думок і реакцій на стресові ситуації, а також розвитку позитивного ставлення до себе та власних можливостей.

Четвертим кроком до оптимізації психофізіологічних чинників професійної адаптації молодших офіцерів є розвиток уваги, оперативної пам'яті і швидкості мислення.

Це метод психологічної підготовки молодших офіцерів до бою, який базується на відтворенні у думках бойової ситуації, варіантів її формування, дій, які відбуваються, та емоційного фону діяльності. При цьому офіцер має навчатися сприймати реальну бойову ситуацію очима її учасника (суб'єкта бойової ситуації). З огляду на те, що суб'єкт бойової ситуації – військовослужбовець, відтворювати бойові умови потрібно з точки зору його військової спеціальності.

П'ятим кроком до оптимізації психофізіологічних чинників професійної адаптації молодших офіцерів є забезпечення особистісної та соціальної самореалізації.

Особистісна та соціальна самореалізація передбачає розвиток особистих якостей, власного потенціалу, підвищення самооцінки та відчуття задоволеності від життя, а також побудову позитивних взаємовідносин з оточенням. Під час реалізації цього етапу передбачено проведення таких психокорекційних заходів:

розвитку особистісних якостей – впевненості у собі, рішучості, цілеспрямованості, терпимості й емоційної стабільності;

стимулювання самовдосконалення – надання можливостей для саморозвитку та самовдосконалення через участь в освітніх програмах, тренінгах і семінарах, які сприяють розширенню знань та навичок;

підтримання особистісних цілей та мрій – створення сприятливої атмосфери для виявлення та досягнення особистих цілей і мрій, що допоможе молодшим офіцерам знайти внутрішню мотивацію для рух вперед;

навчання стратегій самоуправління, включно з плануванням часу, прийняттям рішень та керуванням стресом, що сприятиме забезпеченню особистісної ефективності;

формування позитивних взаємовідносин – надання можливостей для взаємодії та співпраці з колегами і підлеглими, побудови взаємної підтримки та відкритого спілкування;

стимулювання виявлення та реалізації творчого потенціалу – створення умов для розвитку і виявлення творчих здібностей, що допоможе молодшим офіцерам розкрити власний потенціал у повному обсязі.

Шостим кроком до оптимізації психофізіологічних чинників професійної адаптації молодших офіцерів є забезпечення психофізіологічного відновлення.

У ході цього етапу передбачено проведення занять, які включають вправи з релаксації, досягнення зміненого стану свідомості і за візуалізацією, спрямовані на розвиток навичок зі створення уявних зорових образів. Інші вправи можуть залежати від імовірного типу дезадаптації молодших офіцерів.

Розроблена на основі системного, компетентнісного, контекстного та суб'єктно-діяльнісного підходів програма психологічного тренінгу запобігає зриву адаптаційного процесу у молодших офіцерів Збройних Сил України.

Логічно вибудована структура програми психологічного тренінгу дає змогу вплинути на кожен із визначених нами психофізіологічних чинників офіцера Збройних Сил України. Отримані дані показують, що запобігання зриву адаптаційного процесу у молодших офіцерів зберігає життя і здоров'я військовослужбовців під час виконання бойових завдань. Це дає змогу усвідомлено оцінювати себе як суб'єкта саморозвитку і не тільки формувати стратегію зростання, а й втілювати її у життя.



АКТ

**впровадження результатів дисертаційного дослідження
підполковника Кіщук Лесі Андріївни на тему "Психофізіологічні чинники
професійної адаптації молодших офіцерів Сухопутних військ
Збройних Сил України"**

Комісія у складі: голови комісії, заступника командира військової частини А0222 з морально-психологічного забезпечення підполковника АГАСВА Е.Н. та членів комісії: старшого офіцера відділення морально-психологічного забезпечення капітана Скороходька Є.І, начальника групи контролю бойового стресу капітана Шкафенко І.В., розглянувши матеріали дисертаційного дослідження КІЩУК Лесі Андріївни, встановила, що представлені положення дисертаційного дослідження характеризуються новизною та мають практичне значення щодо організації психологічного самозахисту військовослужбовців від негативного впливу медіаперцентивної комунікації в залежності від їх індивідуальних психологічних особливостей, обґрунтовані в дисертаційному дослідженні положення та рекомендації сприяли набуттю особовим складом військової частини знань про зміст та сутність феномену психологічного самозахисту від негативного впливу медіаперцентивної комунікації.

Матеріали дисертаційного дослідження впроваджено в ході проведення навчальних занять з військовослужбовцями військової служби за контрактом осіб рядового, сержантського і старшинського складу та військовослужбовцями строкової служби в ході занять з психологічної підготовки та військовослужбовцями військової служби за контрактом осіб офіцерського складу в ході занять колективної підготовки.

Голова комісії:
підполковник

Ельхан АГАСВ

Члени комісії:
капітан
капітан

Євген СКОРОХОДЬКО
Інна ШКАФЕНКО



МІНІСТЕРСТВО ОБОРОНИ
УКРАЇНИ
ВІЙСЬКОВА ЧАСТИНА
A0139
Код 07953714

26» 02 2024р.
№ 609/2426

03113, м. Київ, 113

ЗАТВЕРДЖУЮ

Командир військової частини A0139

полковник

» 10 лютого 2024 року

Сергій ЧЕРНЕЦЬКИЙ



АКТ

впровадження «Тренінгової програми оптимізації адаптивної поведінки
молодших офіцерів Сухопутних військ Збройних Сил України»
в службу діяльність у військовій частині A0139

ПІДСТАВА: лист заступника начальника Національного університету
оборони України генерал-майора С. ПОЗДИШЕВА від 21.02.2024 року
№ 182/1241.

СКЛАД КОМІСІЇ:

голова комісії:	підполковник МАКСИМЕНКО М.А.
члени комісії:	майор медичної служби ШИЯН Ю.А.
	капітан КОВАЛЬОВ С.О.
	капітан БАБЕНКО О.І.
	лейтенант ВАСИЛЕНКО М.І.
	молодший лейтенант КАШИРІНА Є.В.
	молодший лейтенант МАЗУРЕНКО Н.А.

РОБОЧІ ПИТАННЯ:

1. Зміст та особливості застосування «Тренінгової програми оптимізації адаптивної поведінки молодших офіцерів Сухопутних військ Збройних Сил України» (далі – «Програма»);
2. Доречність впровадження «Програми» в систему психологічного забезпечення військової частини A0139.

ВИСНОВКИ:

1. Практичне впровадження «Програми» у військовій частині A0139 сприятиме адаптації молодших офіцерів до сучасних умов проходження військової служби;
2. «Програму» доречно впровадити в службу діяльність офіцерів відділення морально-психологічного забезпечення, заступників командирів підрозділів з морально-психологічного забезпечення та офіцерів груп психологічного супроводу та відновлення.

ПРОПОЗИЦІЇ:

1. «Програму» впровадити в службову діяльність у військовій частині А0139;
2. Внести відповідні зміни до наказу командира військової частини А0139 від 04.01.2024 року №9 «Про організацію психологічного забезпечення у військовій частині А0139 у 2024 навчальному році» та відобразити в ньому «Програму».

РІШЕННЯ:

1. «Тренінгову програму оптимізації адаптивної поведінки молодших офіцерів Сухопутних військ Збройних Сил України» вважати впровадженою в службову діяльність у військовій частині А0139.

підполковник
 майор медичної служби
 капітан
 капітан
 лейтенант
 молодший лейтенант
 молодший лейтенант

Максим МАКСИМЕНКО
 Юрій ШИЯН
 Сергій КОВАЛЬОВ
 Олександра БАБЕНКО
 Марія ВАСИЛЕНКО
 Євгенія КАШИРІНА
 Наталія МАЗУРЕНКО

« 26 » лютого 2024 року

ЗАТВЕРДЖУЮ
Командир військової частини А1937
полковник

Юрій ЛЮЛЬКА

“ 06 ” 29 2024 року

АКТ

впровадження результатів дисертаційного дослідження підполковника Кіщук Лесі Андріївни на тему “Психофізіологічні чинники професійної адаптації молодших офіцерів Сухопутних військ Збройних Сил України”

Комісія у складі: голови комісії, тимчасово виконуючого обов'язки заступника командира військової частини А1937 з морально-психологічного забезпечення – начальника відділення морально-психологічного забезпечення майора ЦИМБАЛА Олександра Олексійовича та членів комісії: заступника командира 2 батальйону охорони з морально-психологічного забезпечення військової частини А1937 майора МАКУХІНА Ігоря Івановича й заступника командира автомобільного батальйону з морально-психологічного забезпечення військової частини А1937 майора ПАСЕЧКО Віктора Івановича розглянувши матеріали дисертаційного дослідження КІЩУК Лесі Андріївни, встановила наступне:

представлені положення дисертаційного дослідження характеризуються новизною та мають практичне значення щодо організації професійної адаптації молодших офіцерів в залежності від психофізіологічних чинників та їх індивідуальних психологічних особливостей;

обгрунтовані в дисертаційному дослідженні положення впровадженні в психологічний супровід молодших офіцерів (активно використовується тренінгова програма оптимізації адаптивної поведінки молодших офіцерів Сухопутних військ Збройних Сил України).

Доречно використати матеріали дисертаційного дослідження КІЩУК Л.А. під час організації та проведення занять з психологічної підготовки з особовим складом військової частини на тему: “Шляхи покращення процесу професійної адаптації”.

Голова комісії:
майор

Олександр ЦИМБАЛ

Члени комісії:

майор

Ігор МАКУХІН

майор

Віктор ПАСЕЧКО

ЗАТВЕРДЖУЮ

Начальник Української військово-медичної академії

бригадний генерал медичної служби

Валерій САВИЦЬКИЙ



“ 12 ” 2024 року

ДОВІДКА

про впровадження результатів дисертаційного дослідження підполковника Кіщук Лесі Андріївни на тему “Психофізіологічні чинники професійної адаптації молодших офіцерів Сухопутних військ Збройних Сил України”

Дана довідка, видана підполковнику Кіщук Лесі Андріївні здобувачці кафедри внутрішніх комунікацій Національного університету оборони України в тому, що її результати дисертаційного дослідження на тему “Психофізіологічні чинники професійної адаптації молодших офіцерів Сухопутних військ Збройних Сил України” впроваджено у навчально-виховний процес кафедри авіаційної, морської медицини і психофізіології Української військово-медичної академії.

Зокрема впроваджено діагностичний інструментарій визначення психофізіологічних показників адаптованості за комплексом психодіагностичних методик: метод кардіографії за допомогою програмно-апаратного комплексу “Ритмограф”; методика дослідження функціональної рухливості нервових процесів комп’ютерною системою “Діагност-1” (М. Макаренко, В. Лизогуб); стандартизована методика виявлення рівня розвитку невербального і загального інтелекту “Кольорові Прогресивні Матриці” Дж. К. Равена; тест інверсії емоційного відображення (В.П. Леутін, О.І.Ніколаєва); опитувальник Я. Стреляу для виявлення психодинамічних характеристик темпераменту.

Зазначений комплекс психодіагностичних методик включено до робочих програм навчальних дисциплін “Медична психологія” та “Військова психофізіологія”, що викладаються кафедрою авіаційної, морської медицини і психофізіології слухачам Української військово-медичної академії.

Начальник кафедри авіаційної, морської медицини та психофізіології факультету перепідготовки та підвищення кваліфікації
полковник медичної служби

Ігор ТРИНЬКА

ЗАТВЕРДЖУЮ

Перший заступник начальника Національної академії Національної гвардії України з навчальної та методичної роботи доктор наук з державного управління, с.н.с. полковник



Владислав ЄМАНОВ

02 2024 року

АКТ

про впровадження результатів дисертації Кіщук Лесі Андріївни на тему «Психофізіологічні чинники професійної адаптації молодших офіцерів Сухопутних військ Збройних Сил України» за спеціальністю 053 Психологія у освітній процес Національної академії Національної гвардії України

Комісія у складі:

голови – заступника начальника навчально-наукового центру організації освітнього процесу – начальника науково-методичного відділу, доктора наук з державного управління, професора, полковника Беляя С.В.

Членів:

начальника кафедри психології та педагогіки, кандидата психологічних наук, доцента, полковника Ларіонова С.О.,

заступника начальника кафедри психології та педагогіки, кандидата військових наук, полковника Товми І.М.

Розглянула, проаналізувала й узагальнила результати дисертації на здобуття наукового ступеня доктора філософії у галузі знань 05 Соціальні та поведінкові науки зі спеціальності 053 Психологія, та наукові праці ад'юнкта кафедри внутрішніх комунікацій Національного університету оборони України підполковника Кіщук Лесі Андріївни на тему «Психофізіологічні чинники професійної адаптації молодших офіцерів Сухопутних військ Збройних Сил України».

На основі аналізу комісія зробила висновок, що дисертація та опубліковані праці Кіщук Л.А. містять науково обґрунтовані теоретичні положення і практичні рекомендації щодо можливостей використання отриманих теоретико-емпіричних результатів у психологічному супроводі та професійній підготовці молодших офіцерів Збройних Сил України, проведення професійного добору

кандидатів на посади командирів підрозділів, психологічній підготовці молодших офіцерів до виконання завдань в особливих умовах.

Розроблені Кіщук Л.А. теоретичні та методологічні положення психофізіологічних чинників професійної адаптації молодших офіцерів Сухопутних військ Збройних Сил України знайшли своє втілення у навчально-методичній роботі науково-педагогічних працівників Національної академії Національної гвардії України на кафедрі психології та педагогіки при оновленні змісту навчальних дисциплін «Психофізіологія» (теми 2.1 Психофізіологія стресу, 3.4. Психофізіологія адаптаційних процесів), «Психологічне забезпечення службово-бойової діяльності підрозділів НГУ» (тема 8.2 Психологічний супровід адаптації військовослужбовців до умов військового колективу), «Психологія девіантної поведінки» (тема 3.6 Психологічна дезадаптація військовослужбовців).

Висновок: Результати дисертації Кіщук Л.А. повною мірою відповідають сучасному рівню наукових досліджень у галузі знань 05 Соціальні та поведінкові науки за спеціальністю 053 Психологія та підтверджують доцільність їх подальшого використання в освітньому процесі Національної академії Національної гвардії України.

Голова комісії:
полковник



Сергій БСЛАЙ

Члени комісії:
полковник



Станіслав ЛАРІОНОВ

полковник



Ігор ТОВМА

16.02.2024

ЗАТВЕРДЖУЮ
Начальник Науково-дослідного центру
гуманітарних проблем Збройних Сил України
полковник

Володимир МОРОЗ
“11” *03 2024 року

АКТ
впровадження результатів дисертаційного дослідження
підполковника Кішук Лесі Андріївни на тему
“Психофізіологічні чинники професійної адаптації молодших офіцерів
Сухопутних військ Збройних Сил України”

Комісія у складі: голови комісії – начальника науково-дослідного відділу воєнно-психологічних досліджень полковника Олійника В.О., членів комісії – заступника начальника науково-дослідного відділу воєнно-психологічних досліджень підполковника Ковалю М.А., наукового співробітника науково-дослідного відділу воєнно-психологічних досліджень капітана Герасименка О.В., старшого наукового співробітника науково-дослідного відділу воєнно-психологічних досліджень працівника Збройних Сил України Підлісного Ю.А., розглянувши результати дисертаційного дослідження, встановила:





представлені положення дисертаційного дослідження характеризуються новизною та мають практичне значення щодо організації професійної адаптації молодших офіцерів в залежності від психофізіологічних чинників та їх індивідуальних психологічних особливостей;

обґрунтовані в дисертаційному дослідженні положення і рекомендації сприятимуть покращенню понятійно-категорійного апарату посадових осіб структури психологічної підтримки персоналу Збройних Сил України та дадуть можливість впливати на успішність професійної адаптації молодших офіцерів Сухопутних військ Збройних Сил України;

запропонована підполковником Кішук Л.А. тренінгова програма оптимізації адаптивної поведінки молодших офіцерів Сухопутних військ Збройних Сил України сприяє збільшенню функціональних можливостей організму та дає змогу офіцерам формувати адаптаційні можливості організму, прискорювати їх адаптацію до військово-професійної діяльності, підвищувати стійкість організму до дії в особливих умовах, підвищувати

стійкість до нервово-емоційного напруження та зміцнювати психічне здоров'я.

Голова комісії:
полковник



В'ячеслав ОЛІЙНИК

Члени комісії:
лідполковник

Михайло КОВАЛЬ

капітан

Олег ГЕРАСИМЕНКО

працівник ЗС України

Юрій ПІДЛІСНИЙ