МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

ФАКУЛЬТЕТ СОЦІАЛЬНОЇ ПЕДАГОГІКИ ТА ПСИХОЛОГІЇ
КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА МАГІСТРА

на тему: **ВПЛИВ МОТИВАЦІЙНИХ ЧИНИКІВ НА АДАПТАЦІЮ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ДО БОЙОВИХ УМОВ**

Виконав: студент 2 курсу,
групи 8.0534-з-1-дн
спеціальності: 053 Психологія
освітньої програми: Психологія
Михайлик Костянтин Павлович
Керівник: : к. психол. наук, доцент
кафедри психології Залановська Л.І.
Рецензент**:** к. психол. наук, доцент
кафедри психології Железнякова Ю.В.

Запоріжжя – 2026

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет соціальної педагогіки та психології
Кафедра психології
Рівень вищої освіти магістр
Спеціальність 053 Психологія
Освітня програма Психологія

ЗАТВЕРДЖУЮ
Завідувач кафедри
канд. психол.наук, доцент
_____ Н.О.Губа
«____»_____2026 р.

З А В Д А Н Н Я

НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ СТУДЕНТУ

Михайлику Костянтину Павловичу

1. Тема роботи Вплив мотиваційних чинників на адаптацію військовослужбовців до бойових умов

керівник роботи Залановська Л. І. к.психол.н., доцент кафедри психології

затверджені наказом ЗНУ від «02» жовтня 2025 року № 1393-с

2. Строк подання студентом роботи 31.01.2026 року

3. Вихідні дані до роботи аналіз психолого-педагогічної літератури.

4. Зміст розрахунково-пояснювальної записки: Провести теоретико-методологічний аналіз літератури з питань адаптації військовослужбовців до бойових умов, а саме мотиваційної сфери та її роль у подоланні стресу й адаптаційних труднощів у військовослужбовців. Визначити вплив мотиваційних чинників на адаптацію військовослужбовців. Розробити практичні рекомендації для військових психологів та стратегії формування мотиваційної стійкості військовослужбовців.

5. Перелік графічного матеріалу: 12 таблиць, 1 рисунок

6. Консультанти розділів роботи

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		Завдання Видав	Завдання прийняв
Вступ	Залановська Л. І., доцент		
Розділ 1	Залановська Л. І., доцент		
Розділ 2	Залановська Л. І., доцент		
Розділ 3	Залановська Л. І., доцент		
Висновки	Залановська Л. І., доцент		

7. Дата видачі завдання _____

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів кваліфікаційної роботи	Строк виконання етапів роботи	Примітка
1	Збір та систематизація матеріалу	січень –лютий 2025 р.	Виконано
2	Робота над вступом	березень 2025 р.	Виконано
3	Робота над першим розділом	квітень-травень 2025 р.	Виконано
4	Робота над другим розділом	липень 2025 р.	Виконано
5	Робота над третім розділом	червень -серпень 2025 р.	Виконано
6	Написання висновків	вересень 2025 р.	Виконано
7	Передзахист	січень 2026 р.	Виконано
8	Нормоконтроль	січень 2026 р.	Виконано

Студент _____ К. П. Михайлик

Керівник роботи _____ Л. І. Залановська

Нормоконтроль пройдено

Нормоконтролер _____ Г. В. Коваль

РЕФЕРАТ

Кваліфікаційна робота містить: 66 сторінок, 12 таблиць, 1 рисунок, 61 джерело, 5 додатків.

Об’єкт дослідження – процес психологічної адаптації.

Предмет дослідження – мотиваційні чинники, що впливають на ефективність адаптації військовослужбовців до бойових умов.

Мета дослідження – виявити особливості впливу мотиваційних чинників на процес адаптації військовослужбовців до бойових умов та визначити можливості їх урахування у психологічній практиці.

Гіпотеза дослідження: мотиваційні чинники істотно впливають на рівень психологічної адаптації військовослужбовців до бойових умов.

Методи дослідження: теоретичні: аналіз, синтез, узагальнення, інтерпретація наукових джерел з проблем мотивації та адаптації; емпіричні: анкетування, психодіагностичні методики дослідження мотиваційної сфери; математично-статистичні: описова статистика, порівняльний аналіз, кореляційний аналіз.

Наукове значення: вперше в умовах повномасштабної війни емпірично досліджено взаємозв’язок між домінуванням внутрішньої та зовнішньої мотивації і рівнем психологічної адаптації військовослужбовців до бойових умов.

Галузь застосування. Результати дослідження кваліфікаційної роботи можуть бути використані військовими психологами у системі підготовки військовослужбовців та кадрової і управлінської роботи у ЗСУ для розробки програм психопрофілактики та психокорекції з акцентом на розвиток внутрішньої мотивації й зниження орієнтації на уникнення невдач.

ПСИХОЛОГІЧНА АДАПТАЦІЯ, МОТИВАЦІЯ, ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІ, БОЙОВІ УМОВИ, МОРАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНА ПІДГОТОВКА.

SUMMARY

Mykhailyk K. P. The Influence of Motivational Factors on the Adaptation of Servicemen to Combat Conditions

The qualifying work consists of Introduction, 3 Chapters, Conclusion, References (61 items, 10 of foreign origin), 5 appendix on 27 pages. The qualifying work volume is 101 pages long, 66 of them – main text. There are 12 tables and 1 illustrations.

Object of the study – the process of psychological adaptation.

Subject of the study – motivational factors influencing the effectiveness of servicemen's adaptation to combat conditions.

Purpose of the study – to identify the specific influence of motivational factors on the process of servicemen's adaptation to combat conditions and to determine the possibilities of their application in psychological practice.

Task:

1. To carry out a theoretical analysis of the problem of psychological adaptation of military personnel in combat conditions.

2. To determine the essence and classification of motivational factors in the context of military activity.

3. To investigate the influence of internal and external motivation on the process of adaptation to combat conditions.

4. To conduct an empirical study of the role of motivational factors in the adaptation of military personnel.

5. To develop practical recommendations for psychological support of military personnel, taking into account the leading motivational factors.

In the first chapter, «Theoretical Foundations of the Study of Servicemen's Adaptation», the following issues are considered: the concept and types of psychological adaptation; the peculiarities of individual adaptation to combat and extreme conditions; the motivational sphere and its role in overcoming stress and adaptation difficulties.

In the second chapter, «Empirical Research on the Influence of Motivational Factors on Servicemen's Adaptation», a confirmatory experiment was conducted in order to identify the impact of motivational factors on servicemen's adaptation. The procedure, sample, and research methods are described in accordance with the stated objectives.

In the third chapter, «Practical Recommendations and Ways to Optimize Servicemen's Adaptation and Motivation», the developed recommendations for military psychologists are presented, strategies for building motivational resilience in servicemen are defined, and the specifics of applying the results in training and psychological support of military personnel are described.

Key words: psychological adaptation, motivation, servicemen, combat conditions, moral and psychological training.

ЗМІСТ

ВСТУП 8
РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ АДАПТАЦІЇ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ 12
1.1. Поняття та види психологічної адаптації 12
1.2. Особливості адаптації особистості до бойових та екстремальних умовах 17
1.3. Мотиваційна сфера та її роль у подоланні стресу й адаптаційних труднощів 23
РОЗДІЛ 2 ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ МОТИВАЦІЙНИХ ЧИННИКІВ НА АДАПТАЦІЮ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ 29
2.1. Організація та методи експериментально-діагностичного дослідження 29
2.2. Аналіз результатів дослідження 34
РОЗДІЛ 3 ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ТА ШЛЯХИ ОПТИМІЗАЦІЇ АДАПТАЦІЇ ТА МОТИВАЦІЇ ВІСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ 49
3.1. Розробка рекомендацій для військових психологів 49
3.2. Стратегії формування мотиваційної стійкості військовослужбовців 54
3.3. Використання результатів у підготовці та психологічному супроводі військових 58
ВИСНОВКИ 65
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ 67
ДОДАТКИ 74

ВСТУП

Актуальність дослідження. Проблема психологічної адаптації військовослужбовців до бойових умов у сучасних умовах набуває особливої актуальності. Це пов’язано з тим, що зростає кількість осіб, які виконують службові обов’язки у зоні бойових дій, а також з інтенсивністю та тривалістю збройних конфліктів.

Участь у бойових діях є надзвичайно потужним стресовим чинником, що має значний вплив на психіку військовослужбовців. Питання збереження психологічного здоров’я, боєздатності та ефективності дій у бойових умовах стає першочерговим як для науки, так і для практики військової психології.

Перебування в умовах збройного протистояння супроводжується впливом екстремальних ситуацій, які викликають сильні психотравмуючі переживання. Це неминуче позначається на процесах адаптації та потребує особливих підходів до психологічного супроводу. Важливу роль у цьому процесі відіграють мотиваційні чинники, які визначають рівень стійкості військовослужбовців, їх здатність долати труднощі та ефективно виконувати завдання.

Проблема адаптації та впливу мотивації на поведінку особистості вивчалася у працях багатьох науковців: А. Маслоу, К. Роджерса, В. Франкла, Т. Парсонса, О. Кокуна, Максименка та ін. У військовій психології дослідники відзначають, що мотиваційна сфера безпосередньо визначає характер адаптації, оскільки вона пов’язана з внутрішніми смислами, цінностями та установками військовослужбовця.

Разом із тим, незважаючи на значну кількість досліджень у сфері адаптації, тема впливу мотиваційних чинників на адаптацію до бойових умов залишається недостатньо вивченою та потребує подальшої розробки.

Об’єкт дослідження – процес психологічної адаптації військовослужбовців до бойових умов.

Предмет дослідження – мотиваційні чинники, що впливають на адаптацію військовослужбовців до бойових умов.

Мета дослідження – виявити особливості впливу мотиваційних чинників на процес адаптації військовослужбовців до бойових умов та визначити можливості їх урахування у психологічній практиці.

Гіпотеза дослідження: мотиваційні чинники істотно впливають на рівень психологічної адаптації військовослужбовців до бойових умов:

– внутрішня мотивація (усвідомлення професійного обов'язку, цінності служби, почуття патріотизму, колективна згуртованість) сприяє більш успішній адаптації,

– тоді як домінування зовнішньої мотивації (матеріальні стимули, уникнення покарання, соціальний тиск) ускладнює процес адаптації і може знижувати психологічну стійкість.

Завдання дослідження:

1. Здійснити теоретичний аналіз проблеми психологічної адаптації військовослужбовців в умовах бойових дій.

2. Визначити сутність та класифікацію мотиваційних чинників у контексті військової діяльності.

3. Дослідити вплив внутрішньої та зовнішньої мотивації на процес адаптації до бойових умов.

4. Провести емпіричне дослідження ролі мотиваційних чинників в адаптації військовослужбовців.

5. Розробити практичні рекомендації для психологічного супроводу військовослужбовців з урахуванням провідних мотиваційних чинників.

Методи дослідження:

– теоретичні: аналіз, синтез, узагальнення, інтерпретація наукових джерел з проблем мотивації та адаптації;

– емпіричні: анкетування, психодіагностичні методики дослідження мотиваційної сфери: тест на визначення мотивації до успіху та уникнення невдач Т. Елерса; методика «Діагностика структури мотивації особистості»

В. Мільмана; опитувальники оцінки адаптації: методика «ОСАДА» С. Яковенко), тест «Адаптивність-200» М. Маклаков, Чермянін.

– математично-статистичні: описова статистика, порівняльний аналіз, кореляційний аналіз.

Наукове значення. У процесі виконання кваліфікаційної роботи отримано результати, що розширюють сучасні уявлення про роль мотиваційної сфери у процесі адаптації військовослужбовців: вперше в умовах повномасштабної війни емпірично досліджено взаємозв'язок між домінуванням внутрішньої та зовнішньої мотивації і рівнем психологічної адаптації військовослужбовців до бойових умов; доведено, що внутрішня мотивація (усвідомлення професійного обов'язку, патріотизм, цінність колективної згуртованості) є чинником підвищення адаптивності та стійкості до бойового стресу; встановлено, що переважання зовнішньої мотивації (матеріальні стимули, прагнення уникнути покарання, соціальний тиск) корелює з більш низькими показниками адаптації, підвищеним рівнем психоемоційної напруги та схильністю до дезадаптаційних проявів, уточнено психологічні механізми впливу мотиваційних чинників на перебіг адаптаційних процесів військовослужбовців, що дозволяє комплексно оцінювати взаємозв'язок між мотиваційною спрямованістю та показниками психологічної стійкості.

Практичне значення. Результати дослідження кваліфікаційної роботи можуть бути використані військовими психологами у системі підготовки військовослужбовців та кадрової і управлінської роботи у ЗСУ для розробки програм психопрофілактики та психокорекції з акцентом на розвиток внутрішньої мотивації й зниження орієнтації на уникнення невдач. а також, дані дослідження дозволяють удосконалити систему психологічного відбору та підготовки військовослужбовців, враховуючи мотиваційний профіль особистості як чинник успішної адаптації.

Структура наукової роботи. Дипломна робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаної літератури та додатків.

Загальний обсяг становить 101 сторінки, основний зміст викладено на 66 сторінках. Робота містить 12 таблиць та 1 рисунок, що ілюструють результати дослідження.

Апробація результатів. Результати дослідження опубліковані в збірнику наукових праць студентів, аспірантів, докторантів і молодих вчених «Молода наука-2025»: у 5 т. / Запорізький національний університет. Запоріжжя : ЗНУ, 2025. Т.1. С. 265-266.

РОЗДІЛ 1
ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ АДАПТАЦІЇ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ

1.1. Поняття та види психологічної адаптації

Перш за все розглянемо поняття «адаптація», яке походить від латинського «adaptatio» (прикладання, пристосування) і розуміється як «пристосування організму до мінливих умов середовища». У психологічному словнику адаптація визначається як пристосування людини до існування в суспільстві відповідно до його вимог та власних потреб, мотивів й інтересів [40].

Основоположником розробки адаптаційної проблематики прийнято вважати Г. Сельє, де адаптація розглядається як наслідок невідповідності потреб особистості, що обмежуються вимогами соціального середовища [3].

Зазначимо, що у концепції Г. Сельє ступінь адаптованості особистості визначається характером її емоційного самопочуття. Внаслідок цього виділяються два рівня адаптації: адаптованість (відсутність у людини тривоги) і неадаптованість (її наявність).

Науковці виділяють різні рівні адаптації, залежно від того, який аспект у системі «організм – середовище» розглядається (субклітинний, клітинний, тканинний, системи органів; цілісного організму; груповий; популяційний; видовий; біогенетичний; екосферний), а також різні аспекти аналізу процесу адаптації – статичний (відображає властивість (стан) біосистеми, її стійкість до умов середовища як рівень її адаптованості) та динамічний (відображає процес, динаміку пристосування біосистеми до умов середовища, що змінюються) [17].

Прийнято виділяти три основні загальнотеоретичні підходи до адаптації: гомеостатичний – адаптація як вимушена реакція індивіда на

впливи зовнішнього середовища, тобто її метою є повернення організму у стан «гомеостазису»; гедоністичний – адаптація як процес, кінцевим результатом якого є відчуття насолоди і задоволення при зниженні рівня дискомфорту; прагматичний – інтерпретує адаптацію як максимальну раціоналізацію поведінки адаптанта, при цьому оптимальною є та адаптація, при якій досягається максимальний ефект за умови мінімальних витрат [47].

А. Парр, представник гомеостатичного підходу, розглядав адаптацію як стан, в якому реальні функції, об'єднані в єдиний механізм організму та оточуюче середовище сприяють виживанню індивіда, тобто встановлюються відносини адаптації між даним організмом і середовищем.

Гомеостаз організму – це злагоджене врівноважене функціонування складових його органів і систем, що є обов'язковою умовою життєздатності. Подібним чином існування людини в суспільстві є гармонійним лише за наявності певної системи соціальних зв'язків, однак за різних обставин іноді ці зв'язки порушуються. Фактор, який виводить організм із рівноважного стану, розглядається як незалежна від суб'єкта ситуація, відповідно, функціонування особистості в суспільстві і її взаємодія з оточенням ускладнюється. Принцип адаптації виступає в формі вимоги до ліквідації конфліктності у взаєминах із середовищем, пошуку рівноваги. Адаптація забезпечує рівновагу між впливом організму на середовище і зворотним впливом середовища, при цьому поведінка індивіда зводиться до реакції відтворення втраченої рівноваги. Суб'єкт у гомеостатичному підході пасивний, він здатен лише підлаштовуватися до результатів впливу на нього сторонніх сил.

Критики гомеостатичного підходу не заперечують, що виживання є необхідною передумовою будь-якої діяльності, однак стверджував, що коли в умовах динамічного і мінливого світу індивід постійно слідуватиме за змінами, він ризикує не встигнути у часі та в ініціативі, що, у свою чергу, зумовить дезадаптацію. Відповідно, хоча б заради самозбереження, людині слід прагнути до порушення гомеостазу, це здійснюється за рахунок так званих потреб самовдосконалення шляхом конструктивної експансії [56].

Розглядаючи адаптацію як форму соціального руху, І. Калайков відносить до числа її компонентів свідомість, пізнання, формування життєвих потреб. При цьому роль соціальної адаптації полягає у тому, що вона з одного боку, формує власну природу людини, а з іншого – створює соціальне середовище, усе те, що об'єднується поняттям соціальної дійсності [22]. Соціальна адаптація може відбуватися у активній або в пасивній формах, та найчастіше в обох формах одночасно. Активна форма соціальної адаптації характеризується насамперед тим, що суб'єкт, впливаючи на соціальне середовище, прагне змінити його згідно зі своїми уявленнями про норми та правила соціальної поведінки. Пасивна форма адаптації передбачає життя за нормами і правилами, встановленими у даному суспільстві.

Реалізація психологічного підходу до адаптації передбачає зосередження на розгляді процесу взаємодії людини з малою групою. З точки зору соціальної психології адаптацією є процес входження особистості у малу групу, засвоєння нею усталених норм, відповідно, за соціально-психологічним підходом, біологічний, фізіологічний, психологічний і соціальний розвиток людини взаємозумовлені і взаємопов'язані, постійно збагачуються та змінюються шляхом активної діяльності людини, при цьому першочергове значення надається процесу вибору дій самим індивідом та їх зв'язок із соціальною практикою.

У працях вітчизняних дослідників адаптація розглядається як активне та свідоме перетворення дійсності, тісно пов'язане із культурно-історичними умовами життя людини та таке, що є потенціалом для розвитку психічних функцій на основі соціальних відносин. У контексті генетико-динамічного підходу до становлення особистості вчений розглядав адаптацію як комбінацію окремих процесів, що зумовлюють один одного, причому кожний процес характеризується часовими рамками, перетворюючись після свого завершення у наступні процеси [11].

Адаптація людини виявляється також у виникненні пристосувальних форм поведінки при зміні обстановки, що визначає психічну адаптацію як пластичне пристосування внутрішніх змін до змін зовнішніх, тобто урівноваження психічного розвитку та психічного стану та змінених характеристик середовища. В структурі психічної адаптації він виділяє три компоненти, тісно пов'язані між собою: психофізіологічна адаптація – пластичне пристосування організму шляхом зумовленої змінами середовища перебудови фізіологічних функцій; психологічна адаптація – пластичне пристосування особистості до змін середовища на рівні емоційного стану, корекція цілей та очікувань; психосоціальна адаптація – пластичне пристосування особистості до вимог нового середовища, коригування стратегії поведінки та напрямку активності [50]. Тобто, сутність адаптації полягає у тому, щоб, ставши частиною середовища, активно впливати на нього та брати свідому участь в його зміні і перетворенні. Лише набуваючи певної свободи, можна успішно впливати на середовище свого функціонування, в свою чергу, особистісна активність не може існувати поза процесами адаптації.

Згідно із О. Георгієвським, адаптація – це особлива форма відображення системами впливу зовнішнього і внутрішнього середовища, що полягає в тенденції до встановлення між ними динамічної рівноваги. Автор підкреслює, що, по-перше, адаптація – це процес активного відображення, який забезпечує самозахист системи у її розвитку. По-друге, адаптація формується щодо як зовнішніх, так і внутрішніх впливів (адаптація частин всередині системи). По-третє, адаптація не має абсолютного характеру, вона виявляється як тенденція до встановлення певного ступеню гармонії системи з зовнішнім і внутрішнім середовищем. Ця тенденція полягає в об'єктивній неможливості досягнення абсолютної гармонії, є джерелом нескінченного процесу розвитку матеріальних систем [14].

Враховуючи велику кількість визначень адаптації, О. Георгієвський пропонує об'єднати їх у три основні групи:

1) тавтологічні визначення, в яких використовується буквальний переклад цього поняття з латини: адаптація є процес і результат пристосування організму до середовища;

2) визначення адаптації через основну ознаку, яка виділяється на різних рівнях функціонування людини: біологічному, психофізіологічному, функціонально-психологічному і соціально-психологічному;

3) полісемантичні визначення: адаптація як процес, як результат і як основу для формування і прояву нових якостей.

Отже, адаптацію як таку можна розглядати у діалектичному поєднанні трьох її рівнів – біологічного, психологічного і соціального, які тісно пов'язані, хоча і виявляють відносну незалежність.

Також в літературі виділяють наступні види адаптації: нормальна, незавершена та патологічна. Нормальна адаптація – це процес, який зумовлює стійку пристосованість особистості до типових проблемних ситуацій, без патологічних змін її структури і, одночасно, без порушення норм тієї соціальної групи, де розгортається адаптаційний процес. Незавершена адаптація – це процес, коли особистість відчуває себе достатньо комфортна у конкретному соціальному середовищі тоді як інші учасники соціального процесу чекають від неї іншої поведінки, тобто поведінка людини не відповідає соціальним нормам, прийнятим у даній соціальній групі. Патологічна адаптація – процес, повністю чи частково здійснюється за допомогою девіантних форм поведінки. В патологічній адаптації використовуються такі захисні механізми, які виводять поведінку особистості за межі нормальної адаптації і стають неадекватними реакціями на ситуації, що виникають [41].

Павлюк М. зазначає, що психологічна готовність військовослужбовців забезпечує швидке відновлення вихідних характеристик психологічної структури діяльності після виконання ними службово-бойових завдань. Психологічна готовність військовослужбовців у свою чергу залежить від здатності адаптуватися до складних, стресогенних професійних та побутових

умов, у яких вони вимушені перебувати під час виконання своєї професійної діяльності та бойових завдань. Адаптація є синонімом пристосування до різноманітних умов. Від того наскільки добре військовослужбовці зможуть психологічно адаптуватися до зміни умов їх життя та діяльності, залежатиме успішність їх особистої діяльності та виконання бойового завдання цілим підрозділом, а також результат участі збройних сил у бойових діях в цілому [41].

Таким чином, адаптація постає як складний багаторівневий процес, що охоплює біологічні, психофізіологічні, психологічні та соціально-психологічні аспекти функціонування людини. Вона виявляється одночасно як процес пристосування, як результат цього пристосування та як підґрунтя для подальшого розвитку особистості. Порушення хоча б однієї ланки адаптаційної системи може призвести до дезадаптації, яка проявляється у формі тимчасових, ситуативних або стійких відхилень у поведінці та психічному стані. Відповідно, ефективність адаптації військовослужбовців до бойових умов значною мірою залежить від взаємодії різних рівнів адаптаційної системи, а також від мотиваційних чинників, які визначають їхню готовність витримувати екстремальні навантаження та зберігати психологічну рівновагу.

1.2. Особливості адаптації особистості в бойових та екстремальних умовах

Адаптація особистості в умовах бойових дій та інших екстремальних ситуацій є складним і багаторівневим процесом, оскільки вона пов’язана з інтенсивним впливом стресогенних і психотравмуючих факторів. На відміну від адаптації у звичайних життєвих умовах, у бойовій ситуації індивід стикається з реальними загрозами життю, високим рівнем невизначеності та непередбачуваності, фізичними перевантаженнями та дефіцитом ресурсів.

Основні чинники, що впливають на адаптацію в бойових умовах: життєва небезпека та постійний ризик втрати здоров'я чи життя; високий рівень стресу внаслідок бойових зіткнень, поранень, втрат побратимів; дефіцит часу та інформації для прийняття рішень; жорсткі умови фізичного існування (нестача сну, їжі, екстремальні кліматичні умови); соціальні фактори – залежність від колективу, згуртованість чи конфлікти у військовому підрозділі; морально-психологічні фактори – почуття обов'язку, відповідальність за життя побратимів, мотиваційна готовність до служби.

Особливості процесу адаптації:

1. Підвищений рівень напруження психофізіологічних ресурсів. Організм військовослужбовця перебуває у стані мобілізації, що забезпечує виживання, але при тривалій дії екстремальних факторів може призвести до виснаження.

2. Домінування механізмів психологічного захисту. Вони проявляються як тимчасові стратегії збереження цілісності особистості, але у випадку їх надмірного використання можуть призвести до деформацій поведінки.

3. Роль мотивації у збереженні боєздатності. Внутрішня мотивація (почуття обов'язку, патріотизм, колективна відповідальність) виступає ключовим чинником стійкої адаптації. Зовнішні стимули (матеріальні, адміністративні) є менш ефективними в екстремальних ситуаціях.

4. Наявність ризику дезадаптації. Унаслідок тривалого перебування в зоні бойових дій можливі психоемоційні розлади, зниження працездатності, втрата контролю над емоціями, що може мати як тимчасовий, так і стійкий характер.

5. Постстресові наслідки. Навіть після повернення з бойової обстановки військовослужбовець може зіштовхнутися з труднощами адаптації до мирного життя, що часто проявляється у вигляді ПТСР, порушень соціалізації, відчуження від цивільного середовища.

Водночас бойові умови можуть стати джерелом розвитку особистості. У багатьох військовослужбовців формується підвищене відчуття

відповідальності, згуртованість із побратимами, розвиток нових навичок самоконтролю та стресостійкості, що в подальшому може сприяти особистісному зростанню.

Отже, адаптація в бойових умовах має суперечливий характер: з одного боку, вона забезпечує мобілізацію ресурсів і підтримку життєдіяльності, з іншого – створює високі ризики психічної дезадаптації. Вирішальну роль у цьому процесі відіграють мотиваційні чинники, які можуть як зміцнювати психологічну стійкість, так і послаблювати її.

Психологічна адаптація розглядається як активний процес включення особистості у соціальне середовище через прийняття його норм, правил і традицій. Водночас це не лише пасивне пристосування, а й формування власних орієнтирів, цінностей та досвіду, які дозволяють індивіду впливати на соціальну реальність і змінювати її.

Дослідження показують, що психофізіологічні механізми адаптації активізуються передусім у нових умовах існування: зміні розпорядку дня, харчування, рівня фізичних навантажень, ритму життя. Військова служба є саме такою ситуацією, коли від людини вимагається швидке перебудування звичних способів функціонування.

Соціально-психологічна адаптація безпосередньо пов’язана з психофізіологічними змінами і стосується перебудови системи міжособистісних відносин, прийняття нових соціальних ролей, норм і цінностей, інтеграції у військовий колектив. У цьому процесі формується ідентифікація з військовою службою як особливим видом діяльності.

У структурі психологічної адаптації військовослужбовців дослідники виокремлюють кілька компонентів:

– психофізіологічний, який забезпечує здатність організму витримувати підвищені фізичні та психологічні навантаження;

– когнітивний, що включає знання, навички та досвід, необхідні для ефективного пристосування до нових умов;

– соціально-психологічний, пов’язаний з інтеграцією у групу, прийняттям норм і традицій колективу;

– діяльнісний (практичний), що передбачає засвоєння технологій, прийомів і способів виконання конкретних службових завдань.

Результати психологічної адаптації можуть бути різними й оцінюватися за її продуктивністю та спрямованістю. Виділяють кілька можливих варіантів:

а) позитивна продуктивна адаптація – особа гармонійно приймає соціальні норми, встановлює ефективні взаємини з іншими та здатна створювати нові принципи й правила;

б) позитивна непродуктивна адаптація – відбувається інтеграція у групу без прагнення до інновацій, із переважно конформною поведінкою;

в) негативна продуктивна адаптація – індивід не приймає чинних соціальних норм, натомість формує власні та намагається їх нав’язати;

г) негативна непродуктивна адаптація – людина не інтегрується у соціальне середовище, не приймає його норм і водночас не створює власних регулятивів [32, 36].

У військовому середовищі найбільш «благополучними» вважаються мобілізовані, що демонструють позитивну, але непродуктивну адаптацію: вони безконфліктно приймають вимоги військових статутів і дисципліни, успішно виконують розпорядок служби, але не прагнуть його змінювати. Найбільші труднощі виникають у тих, хто має схильність до критичного мислення та нестандартних рішень, адже їхня поведінка може суперечити очікуванням військового колективу.

Психологічна адаптація військовослужбовців – це процес пристосування до армійських умов життя через зміни в психіці, що включає жорсткий розпорядок дня, дисципліну, обмеження особистої свободи, проживання у казармах, виконання вартової та внутрішньої служби, а також необхідність швидкого засвоєння великого обсягу знань і навичок у стислі терміни.

Ефективність цього процесу визначається індивідуально-психологічними особливостями: стійкістю нервової системи, рівнем самооцінки, мотиваційними орієнтаціями та здатністю усвідомлювати власні потреби.

Психологічна адаптація військовослужбовців значною мірою залежить від особистісних особливостей та сформованої Я-концепції. Негативне уявлення про себе, акцентуації характеру, конфліктність чи проблеми у взаємодії з товаришами по службі часто ускладнюють процес адаптації. Це може проявлятися у вигляді порушень військової дисципліни, психосоматичних симптомів, агресивних реакцій, зростання кількості міжособистісних конфліктів і навіть суїцидальних тенденцій.

У новобранців та мобілізованих психологічна напруга зумовлена насамперед різкою зміною звичного способу життя, ізоляцією від попереднього соціального оточення, підвищенням ризику для життя і здоров’я, обмеженням свободи пересування та вираження власної індивідуальності. Суттєвим чинником є й різке зростання фізичних навантажень, необхідність дотримання суворого розпорядку дня, підпорядкування командуванню та виконання статутних вимог.

Перехід до військової служби створює для мобілізованого нову реальність, що принципово відрізняється від мирного життя. Основним завданням стає підготовка до бойових дій, яка включає опанування військової техніки, здобуття навичок ведення бою та вміння приймати рішення у ситуаціях, пов’язаних із високим рівнем небезпеки.

Процес адаптації нерідко супроводжується появою девіантних форм поведінки, що виникають під впливом фрустрації, внутрішнього напруження та незадоволення потреби в самореалізації. Такі відхилення від соціальних і культурних норм можуть бути результатом порушень самоконтролю й саморегуляції. У практичній психології виділяють кілька типів девіацій: уникаюча поведінка – ухилення від виконання службових обов’язків, аж до спроб самогубства; пригноблююча поведінка – протести проти статутних

норм, що іноді призводять до конфліктів і бунтів; паразитуюча поведінка – використання службового становища у власних цілях, зловживання ресурсами чи пошкодження майна.

Спільною рисою цих відхилень є інфантильність, переважання мотивів уникнення невдач і недостатній розвиток механізмів саморегуляції.

Оптимальність прийняття рішень у військових умовах залежить від збереження ключових психологічних ресурсів, серед яких – стійкість уваги, добре розвинена пам’ять, точність сенсорного сприйняття, рішучість, здатність діяти у складних і ризикованих обставинах, а також гнучкість мислення. Саме ці якості дозволяють військовослужбовцю адекватно реагувати на зміну обстановки та підтримувати високий рівень ефективності діяльності.

Важливою умовою психологічної адаптованості військовослужбовця виступає його готовність до командної взаємодії. У сучасному суспільстві командна робота базується на принципах співпраці, комунікації та взаємопідтримки, що створює ефект синергії й значно підвищує результативність спільної діяльності. Бути частиною військового колективу означає не лише виконувати власні обов’язки, а й розділяти відповідальність за успіх команди, виявляти солідарність, допомагати побратимам і бути зацікавленим у досягненні спільної мети.

Отже, сучасна військово-професійна діяльність має виразно колективний характер, де ефективність залежить не стільки від індивідуальних якостей, скільки від здатності до злагодженої командної роботи.

Ліпатов І. розглядає процес адаптації військовослужбовців на основі певних стадій [29].

На початковій стадії, яка триває перші місяці перебування у військовій частині, відзначається високою психологічною напругою та психосоматичними ускладненнями (зміни сну, зниження фізичної

працездатності, збільшення частоти застудних захворювань, підвищена тривожність, фобії, емоційна збудливість тощо).

Наступна стадія адаптації характеризується більшою конструктивністю, набуттям мобілізованими корисного досвіду, знань та умінь. Це сприяє укріпленню адаптаційних механізмів, що проявляється в стабілізації психофізичного стану, позитивній комунікації та підвищенні ефективності військової підготовки. Завершальна стадія триває довший період (приблизно рік) і відрізняється від попередніх стабільним психофізичним функціонуванням військовослужбовців.

1.3. Мотиваційна сфера та її роль у подоланні стресу й адаптаційних труднощів

Мотиваційна сфера військовослужбовця є одним із ключових чинників, що визначає ефективність процесів адаптації та здатність долати стресові ситуації. Умови військової служби відзначаються високим рівнем фізичних і психологічних навантажень, обмеженням особистої свободи, ізоляцією від звичного соціального середовища та постійним ризиком для життя. У такій ситуації мотивація виступає внутрішнім ресурсом, який допомагає військовим зберігати психологічну стійкість та ефективність діяльності.

Мотивація військовослужбовців до професійної діяльності зумовлює характер організаційної поведінки і чинить істотний вплив на результативність і ефективність повсякденної діяльності.

О.Б. Бобков та Г.А. Виноградова зазначають, що формування стійкої позитивної мотивації солдатів до проходження військової служби є найважливішим завданням старшого керівництва збройних формувань [5, 17].

Питання мотивації до військової служби зарубіжні дослідники часто розглядають крізь призму інституційно-прагматичної теорії. Двом моделям

армії відповідають інституційний і прагматичний типи мотивації до вступу на військову службу та її продовження.

Американський дослідник Д. Гріффіт до інституційних відносить внутрішні мотиви: патріотизм, бажання випробувати себе, бажання бути корисним країні і суспільству. Прагматична мотивація служби означає ставлення до армії як роботодавця на ринку праці, який робить привабливу пропозицію. Дослідження Д. Гріффіта показали, що інституційна мотивація краща за прагматичну, оскільки військовослужбовці з такою мотивацією служать в армії значно довше прагматиків [5, 18].

Ю. Бабаян підкреслює, що з 90-х років XX століття головними цінностями виступають самореалізація, отримання задоволення від роботи, взаємоповага. Але автор зауважує, що армія не може і не повинна будуватися відповідно до прагматичної моделі військової служби як роботи. Більше того, військовослужбовці можуть розділяти одночасно інституційні та прагматичні цінності, тобто має місце змішаний тип мотивації [5, 18].

Аналіз дослідження П. Бурі показав, що солдати, які вступили на службу з інституційних мотивів, налаштовані на більш тривалий термін служби і мобілізовувалися з резерву з причини, що становить внутрішню мотивацію. Солдати з прагматичною мотивацією були менш задоволені всіма умовами військової служби і мобілізовувалися з міркувань дотримання контракту. Автор робить висновок, що агітаційні кампанії, що акцентують увагу на фінансових привілеях військової служби, можуть залучити в армію менш лояльних і відданих військовослужбовців, яких складніше буде утримати в армії на тривалий термін.

Аналогічних висновків доходить Т. Вудраф. Внутрішні мотиви, такі як альтруїстичне служіння і особистісний розвиток, створюють більш сильний зв’язок з армією і військовими цінностями, ніж зовнішні мотиватори, такі як зарплата, отримання досвіду для майбутньої роботи, фінансування освіти та інші [4, 20].

Дослідження норвезьких військових психологів показують, що інституційна і професійна орієнтації можуть співіснувати, і військовослужбовець, зацікавлений в оплаті праці, пільгах та економічному добробуті, необов'язково є поганим солдатом. В умовах виконання міжнародних місій за межами рідної країни складно підтримувати ідеалістичні уявлення про військову службу, однак саме вірність традиційним військовим ідеалам, як показують дослідження, є кращим мотиватором до служби і чинником ефективності військової організації.

Узагальнюючи теоретичні дослідження мотиваційної сфери військовослужбовців, можна зробити висновок, що мотивація до військової служби є одним із найбільш визначальних компонентів, які мають вплив на соціально-психологічний стан особистості солдата. Головними мотивами виступають внутрішні, такі як прагнення до самореалізації, патріотизм, бажання особистісного росту і розвитку; та зовнішні: матеріальна зацікавленість, отримання досвіду, фінансування освіти тощо. Мотивація може змінюватись у процесі служби, тому головним завданням вищого військового керівництва і політики країни загалом є підкріплення та утримання позитивної мотивації та ставлення військовослужбовця до служби, бо від них безпосередньо залежить безпека держави.

Систематизація матеріалів подана у вигляді таблиці (табл.1.1)

Таблиця 1.1 – Види мотивації та їх вплив на адаптацію військовослужбовців

Вид мотивації	Зміст	Вплив на адаптацію
Внутрішня мотивація	Патріотизм, усвідомлення обов'язку, бажання самореалізації, розвиток професійної майстерності	Сприяє довготривалій стійкості, формує стресостійкість, знижує ризик дезадаптації
Зовнішня позитивна мотивація	Соціальний статус, матеріальні стимули, пільги, схвалення керівництва	Позитивно впливає на адаптацію, але залежить від зовнішніх умов, має менш стабільний ефект

Продовження таблиці 1.1

Зовнішня негативна мотивація	Уникнення покарання, тиск з боку керівництва або колективу	Ускладнює процес адаптації, підвищує ризик конфліктності, дезадаптації та емоційної нестійкості

У структурі мотиваційної сфери виділяють внутрішню та зовнішню мотивацію.

Внутрішня мотивація ґрунтується на усвідомленому бажанні виконувати професійну діяльність, патріотизмі, прагненні до самореалізації та особистісного зростання. Така мотивація створює міцний зв'язок військовослужбовця з професійними цінностями армії та сприяє більшій витривалості у стресових ситуаціях.

Зовнішня позитивна мотивація пов'язана з прагненням отримати соціальний статус, матеріальні винагороди, пільги та інші форми заохочення. Вона також позитивно впливає на адаптацію, проте її ефект менш стабільний, оскільки залежить від зовнішніх умов і підтримки з боку керівництва.

Зовнішня негативна мотивація виражається у прагненні уникнути покарання або тиску ззовні. Її переважання часто ускладнює адаптацію, спричиняє емоційну нестійкість, конфліктність та підвищений ризик дезадаптаційних проявів.

Таким чином, мотиваційна сфера виконує подвійну функцію:

Регулятивну – визначає поведінку військовослужбовця у стресових умовах, спрямовує його активність та дозволяє зберігати цілеспрямованість.

Адаптивну – сприяє інтеграції у військовий колектив, прийняттю цінностей служби та формуванню позитивного ставлення до професійної діяльності.

В умовах бойових дій мотивація є важливим психологічним буфером, що дозволяє: знижувати інтенсивність переживання стресу; мобілізувати ресурси особистості для подолання фрустраційних ситуацій; формувати

відчуття особистісного сенсу у військовій службі; підвищувати ефективність командної взаємодії; попереджати розвиток дезадаптаційних станів.

Отже, формування і підтримка адекватної мотивації військовослужбовців є стратегічним завданням військової психології та системи підготовки кадрів. Саме мотиваційна сфера стає тим внутрішнім ресурсом, який забезпечує здатність особистості протистояти стресу, адаптуватися до екстремальних умов і виконувати професійні обов'язки на належному рівні.

Таким чином, у першому розділі здійснено аналіз теоретичних підходів до проблеми психологічної адаптації військовослужбовців у бойових та екстремальних умовах. На основі проведеного теоретичного дослідження сформульовано такі основні положення:

Наголошено, що адаптація військовослужбовців до умов служби є одним із ключових завдань військової психології. Вона визначається як багаторівневий процес, що охоплює біологічні, психофізіологічні, психологічні та соціальні аспекти. Для мобілізованих новобранців цей процес має поетапний характер і залежить від індивідуально-психологічних особливостей, фізичних можливостей та соціальних факторів.

У складних умовах військової служби значно зростає ризик психологічних зривів та кризових станів. Ізоляція від звичного оточення, зміна соціальних ролей і високий рівень небезпеки можуть призводити до підвищеної конфліктності, дезадаптаційних проявів і навіть суїцидальних намірів.

З'ясовано, що основним завданням психологічної підготовки є формування стійкості до психотравмуючих ситуацій, розвиток навичок саморегуляції, своєчасне виявлення ознак психічних розладів і надання першої психологічної допомоги. Психологи, що працюють із мобілізованими, мають сприяти формуванню особистісних якостей, необхідних для служби: відповідальності, пунктуальності, комунікабельності, здатності до командної взаємодії.

Встановлено, що важливим чинником успішної адаптації виступає мотиваційна сфера особистості. Внутрішня мотивація (усвідомлення професійного обов'язку, патріотизм, почуття колективної солідарності) є провідною умовою ефективної психологічної адаптації у військових умовах. Натомість переважання зовнішньої мотивації (матеріальні стимули, тиск з боку оточення, уникнення покарання) може ускладнювати процес пристосування та підвищувати ризик дезадаптації.

Наголошено, що комплексний підхід до психологічного супроводу мобілізованих має поєднувати профілактику, реабілітацію та навчання прийомам саморегуляції. Особливе значення при цьому має робота з мотиваційними орієнтаціями військовослужбовців, адже саме вони визначають рівень їхньої готовності до виконання службових завдань і здатність долати екстремальні навантаження.

РОЗДІЛ 2
ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ МОТИВАЦІЙНИХ ЧИННИКІВ НА АДАПТАЦІЮ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ

2.1. Організація та методи експериментально-діагностичного дослідження соціально-психологічної адаптації учасників бойових дій до мирного життя

З метою виявлення особливостей впливу мотиваційних чинників на процес адаптації військовослужбовців до бойових умов та визначити можливості їх урахування у психологічній практиці нами було здійснено експериментальне дослідження яке проводилось у декілька етапів:

1. Теоретико-аналітичний етап.

Було здійснено вивчення та систематизацію наукових джерел, присвячених проблемі психологічної та соціально-психологічної адаптації особистості в екстремальних умовах. Проведено аналіз ролі мотиваційних чинників у процесах адаптації військовослужбовців, а також огляд можливих психологічних наслідків участі у бойових діях.

2. Методичний етап.

Визначалися критерії та показники дослідження мотиваційної сфери і рівня адаптованості військовослужбовців. Обґрунтовувався вибір та здійснювався підбір психодіагностичних методик, які відповідають меті та завданням роботи.

3. Констатувальний етап.

Було проведено емпіричне дослідження особливостей впливу мотиваційних чинників на адаптацію військовослужбовців до бойових умов. На цьому етапі збиралися та аналізувалися дані щодо рівня внутрішньої і зовнішньої мотивації, їхнього зв’язку з показниками психологічної стійкості та адаптації.

4. Формувальний етап.

Розроблено та апробовано практичні рекомендації щодо підвищення рівня адаптованості військовослужбовців шляхом оптимізації мотиваційної сфери. Було здійснено перевірку ефективності запропонованих заходів, спрямованих на розвиток внутрішньої мотивації, формування навичок емоційної саморегуляції та підтримку стресостійкості у військових.

Гіпотеза дослідження: мотиваційні чинники істотно впливають на рівень психологічної адаптації військовослужбовців до бойових умов:

– внутрішня мотивація (усвідомлення професійного обов'язку, цінності служби, почуття патріотизму, колективна згуртованість) сприяє більш успішній адаптації,

– тоді як домінування зовнішньої мотивації (матеріальні стимули, уникнення покарання, соціальний тиск) ускладнює процес адаптації і може знижувати психологічну стійкість.

Для досягнення мети та реалізації завдань дослідження і перевірки гіпотези дослідження було використано комплекс психодіагностичних методик, спрямованих на вивчення як мотиваційної сфери, так і рівня психологічної адаптації військовослужбовців.

1. Дослідження мотиваційної сфери:

а) методика діагностики мотивації до успіху та уникнення невдач (Т. Елерс). Дозволяє виявити спрямованість мотивації військовослужбовця – орієнтацію на досягнення результату чи уникнення помилок.

б) методика «Діагностика структури мотивації особистості» (В. Мільман). Дає можливість дослідити співвідношення внутрішніх і зовнішніх мотивів у професійній діяльності.

2. Дослідження психологічної адаптації:

а) методика «ОСАДА» (С. Яковенко). Спрямована на оцінку рівня соціально-психологічної адаптованості та виявлення можливих труднощів у військовослужбовців.

б) тест «Адаптивність-200» (М. Маклаков, Чермянін). Використовується для визначення рівня адаптивності особистості в умовах змін та стресових ситуацій. Опитувальник призначений для вивчення адаптаційних можливостей військовослужбовців на основі оцінки деяких соціально-психологічних і психологічних характеристик особистості, що відображають інтегральні особливості психічного і соціального розвитку. Дана методика дала змогу оцінити такі шкали, як:

– шкала поведінкової регуляції – призначена для вивчення рівня нервово-психічної стійкості військовослужбовця та його толерантності до несприятливих дій професійної діяльності;

– шкала комунікативного потенціалу – призначена для вивчення комунікативних можливостей військовослужбовця та вміння побудувати міжособистісні відносини в колективі;

– шкала моральної нормативності – призначена для вивчення здатності військовослужбовця дотримуватися моральних норм поведінки, уміння підкорятися груповим і корпоративним вимогам;

– шкала військово-професійної спрямованості –призначена для вивчення рівня професійної мотивації та спрямованості на продовження професійної діяльності;

– шкала схильності до девіантних форм поведінки – спрямована на виявлення ознак адиктивної та делінквентної поведінки;

– шкала суїцидального ризику – призначена для виявлення осіб схильних до здійснення суїцидальних дій. Також дана методика дозволяє виявити інтегральний показник рівня стійкості до бойового стресу/

в) методика шкалованої самооцінки психофізіологічного стану (О. Кокун). Дозволяє оцінити рівень напруження, втому та психоемоційний стан у процесі адаптації/

3. Методи статистичної обробки.

а) описова статистика (середні значення, відсотки, дисперсія);

б) кореляційний аналіз (для виявлення зв’язку між мотивацією та адаптацією);

в) порівняльний аналіз (U-критерій Манна–Уїтні);

г) аналіз достовірності відмінностей (F-критерій Фішера).

Емпіричне дослідження проводилося на базі окремого піхотного батальйону у складі механізованої бригади Збройних Сил України.

Участь у дослідженні взяли військовослужбовці, мобілізовані під час воєнного стану, які проходили підготовку та несення служби в умовах, наближених до бойових.

Кількісні та якісні характеристики вибірки

Загальна кількість респондентів: 45 осіб (чоловіки)

Віковий діапазон учасників: від 20 до 45 років.

Склад вибірки за військовим досвідом: військовослужбовці без попереднього досвіду участі у бойових діях (новобранці); військовослужбовці з досвідом бойових дій (ветеранський контингент).

Добір учасників здійснювався за такими критеріями: належність до військової служби у ЗСУ під час воєнного стану; готовність брати участь у психодіагностичному дослідженні; відсутність медичних протипоказань, які могли б суттєво вплинути на результати тестування.

Сформована вибірка дозволяє: простежити відмінності в особливостях адаптації між військовослужбовцями з різним рівнем мотивації; виявити зв’язок між структурою мотиваційної сфери та здатністю долати стрес і адаптаційні труднощі; оцінити ефективність психологічних механізмів пристосування до умов військової служби у різних категорій військовослужбовців.

Таким чином узагальнена схема дослідження представлена у вигляді таблиці 2.1.

Таблиця 2.1 – Схема організації дослідження

Етап дослідження	Зміст роботи	Очікуваний результат
Теоретико-аналітичний	Вивчення та аналіз наукової літератури з проблеми адаптації та мотиваційних чинників	Визначення теоретичної бази, формулювання гіпотези та завдань дослідження
Методичний	Обґрунтування вибору та добір психодіагностичних методик. Розробка інструкції та матеріалів	Підготвлений інструментарій для проведення дослідження
Констатувальний експеримент	Проведення емпіричного дослідження серед військовослужбовців батальйону	Отримання первинних даних про рівень мотивації, адаптації та стресостійкості
Формувальний експеримент	Розробка та впровадження програми розвитку адаптаційних навичок оптимізації мотиваційної сфери	Підвищення рівня адаптації та психологічної стійкості військовослужбовців
Аналітичний	Обробка результатів за допомогою методів математичної статистики. Інтерпретація даних	Підтвердження гіпотези, формулювання висновків і практичних рекомендацій

Варто наголосити, щодо організації дослідження, а саме його процесу:

1. На підготовчому етапі було узгоджено проведення дослідження з командуванням батальйону; визначено приміщення для індивідуального та групового тестування; підготовлено необхідні бланки, інструкції та матеріали для діагностичних методик.

2. На основному етапі респондентам надавалася інформація про мету та умови дослідження, наголошувалося на принципах добровільності та конфіденційності; військовослужбовці заповнювали запропоновані психодіагностичні методики, спрямовані на вивчення мотиваційної сфери, рівня адаптації, тестування проводилося у груповій формі (10–15 осіб), у

деяких випадках індивідуально, якщо це вимагали умови чи стан військовослужбовця.

3. На заключному етапі результати опитувань і тестів були зібрані, систематизовані та зашифровані для подальшої статистичної обробки; усі дані зберігалися у знеособленому вигляді з дотриманням етичних стандартів; після завершення аналізу частині учасників було надано індивідуальні психологічні рекомендації, спрямовані на підвищення рівня адаптованості.

Дослідження проходило у позанавчальний час, щоб не порушувати розпорядок служби. Загальний час тестування для кожної групи становив 60–90 хвилин. Для зниження напруження застосовувалися короткі психологічні вправи на релаксацію та концентрацію уваги перед початком діагностики.

Такий порядок проведення дослідження дозволив створити умови, максимально наближені до реальних обставин військової служби, але водночас забезпечив дотримання принципів наукової достовірності, добровільності участі та психологічної безпеки респондентів.

2.2. Аналіз результатів дослідження

1. Методика діагностики мотивації до успіху та уникнення невдач (Т. Елерс). Дозволяє виявити спрямованість мотивації військовослужбовця – орієнтацію на досягнення результату чи уникнення помилок.

У цій методиці зазвичай виділяють дві провідні тенденції:

– Мотивація до успіху – орієнтація на досягнення результату, ініціативність, рішучість, наполегливість.

– Мотивація до уникнення невдач – страх помилки, обережність, пасивність, уникнення ризику.

Результати дослідження представленні у вигляді таблиці 2.2.

Таблиця 2.2 – Рівні вираженості мотивації до успіху та уникнення невдач

Показник мотивації	Кількість осіб	% від вибірки	Характеристика
Домінує мотивація до успіху	19	42	Військовослужбовці орієнтовані на результат, проявляють ініціативність, виявляють готовність до ризику та досягнення складних цілей
Збалансовані мотиви	11	24	Спостерігається відносна рівновага між прагненням до успіху та уникненням невдач; військові гнучко реагують на ситуації, але можуть коливатися у кризових умовах
Домінує мотивація уникнення невдач	15	34	Характеризуються підвищеною обережністю, уникненням ризику, тривожністю, уникають відповідальності за складні завдання, що ускладнює адаптацію

Таким чином, 42 % військовослужбовців орієнтовані на успіх. Це позитивна група, яка демонструє високий рівень адаптованості та внутрішньої мотивації, 34 % мають домінування мотиву уникнення невдач. Такі військові схильні до тривожності, уникання ризику та демонструють нижчий рівень стресостійкості, а 24 % респондентів перебувають у «проміжній групі», де мотиви врівноважені. Вони здатні до адаптації, але в умовах стресу можливе переважання уникання.

Отже, для ефективної адаптації важливо посилювати у військовослужбовців саме мотивацію до успіху, водночас знижуючи деструктивний вплив мотивації уникнення невдач через психологічні тренінги, формування впевненості та розвиток командної взаємодії.

2. Методика «Діагностика структури мотивації особистості» (В. Мільман). Дає можливість дослідити співвідношення внутрішніх і зовнішніх мотивів у професійній діяльності.

Результати дослідження представленні у вигляді таблиці 2.3

Таблиця 2.3 – Тип мотивації військовослужбовців

Тип мотивації	**Кількість (осіб)**	**% від вибірки**	**Характеристика**
Переважає внутрішня мотивація	21	47	Орієнтація на сенс служби, патріотизм, самореалізацію, усвідомлення особистого внеску у спільну справу. Відзначаються стійкість до стресу, висока відповідальність, готовність долати труднощі.
Переважає зовнішня позитивна мотивація	16	36	Орієнтація на соціальні гарантії, матеріальну винагороду, кар'єрні можливості. Позитивно впливають на адаптацію, але мають менш стабільний характер, залежний від умов служби.
Переважає зовнішня негативна мотивація	8	17	Орієнтація на уникнення покарання, страх санкцій чи осуду. Часто супроводжується емоційною нестабільністю, зниженням ініціативності, підвищеною тривожністю та схильністю до дезадаптації.

Отже, 47 % військовослужбовців мають внутрішню мотивацію, що забезпечує їхню психологічну стійкість та сприяє адаптації навіть у бойових умовах. 36 % орієнтовані на зовнішні позитивні стимули, які підтримують адаптацію, але не гарантують її стабільності в умовах високих ризиків, а 17 % продемонстрували негативно-зовнішню мотивацію. Саме ця група є «зоною ризику», оскільки їх адаптація менш ефективна, вони схильні до тривожності та девіацій.

Таким чином, структура мотивації військовослужбовців є неоднорідною. Найбільш сприятливим чинником адаптації виступає внутрішня мотивація.

3. Методикою «ОСАДА» С. Яковенка, дозволяє оцінити адаптацію працівника до ситуації, що склалася за п’ятьма критеріями (шкалами): 1) задоволення собою, своїм психічним станом, 2) задоволення ситуацією, її динамікою, 3) задоволення сферою міжособистісних стосунків, 4) задоволення своїм функціональним станом, 5) задоволення життєдіяльністю [23, 53].

Більш виразно одержані дані подано в табл. 2.4.

Таблиця 2.4 – Особливості адаптації у військовослужбовців за методикою «ОСАДА» С. Яковенка (у %)

	недостовірні результати	**вдала адаптація**	**рівень «нормального» напруження без загрози для здоров’я особистості**	**субекстримальна напружена ситуація**	**складна життєва ситуація**	**ситуація життєвої кризи**
Задоволеність психічним станом	0	40	36	16	6	2
Задоволення динамікою життєвої ситуації	0	38	34	18	6	4
Задоволення міжособистісними стосунками	0	42	32	14	8	4
Задоволення функціональним станом	0	36	38	16	6	4
Задоволення життєдіяльністю	0	34	30	20	10	6

Як видно з таблиці 2.2 найбільша група військовослужбовців демонструє «вдалу адаптацію» або стан «нормального напруження без

загрози» (у середньому 65–70 %), що відображає вплив внутрішньої мотивації та орієнтації на успіх. Водночас 20–25 % респондентів перебувають у стані субекстремального чи складного напруження, що свідчить про переважання мотивації уникнення невдач, підвищений рівень тривожності й труднощі у міжособистісних стосунках. 5–10 % військовослужбовців перебувають у стані життєвої кризи, що вимагає термінової психологічної підтримки. Для них характерна низька внутрішня мотивація, зовнішня негативна орієнтація й схильність до дезадаптивних реакцій.

Результати дослідження показали, що більшість військовослужбовців (понад дві третини вибірки) перебувають на рівні вдалої адаптації або «нормального напруження без загрози для здоров'я». Це свідчить про достатньо високий потенціал внутрішніх ресурсів та позитивний вплив внутрішньої мотивації, яка орієнтує військовослужбовців на досягнення результату, виконання службових обов'язків і підтримку соціально значущих цінностей.

Водночас близько чверті опитаних виявили ознаки субекстремального чи складного напруження, що ускладнює їхню соціально-психологічну адаптацію. Для цієї групи характерним є переважання мотивації уникнення невдач, підвищений рівень тривожності, труднощі у міжособистісних відносинах та зниження задоволеності життєдіяльністю. Саме ця категорія військовослужбовців є «зоною ризику» щодо розвитку дезадаптаційних станів.

Особливу увагу заслуговують близько 5–10 % військовослужбовців, у яких зафіксовано показники, що відповідають стану життєвої кризи. Ця група потребує спеціального психологічного супроводу, адже низький рівень внутрішньої мотивації та домінування зовнішніх негативних стимулів створюють умови для формування деструктивних моделей поведінки.

Таким чином, результати за методикою «ОСАДА» підтверджують, що мотиваційна сфера є ключовим чинником соціально-психологічної адаптації

військовослужбовців: внутрішня мотивація сприяє стійкості та успішній інтеграції у військове середовище, тоді як орієнтація на уникнення невдач підвищує ризики дезадаптації та кризових станів.

5. Для уточнення особливостей соціально-психологічної адаптації учасників бойових дій, використана методика «АДАПТИВНІСТЬ – 200». Для початку ми оцінили шкалу достовірності й виявили наскільки щиро відповідали учасники бойових дій на запитання, що свідчить про надійність отриманих результатів. В результаті чого, було з'ясовано, що 8% опитуваних учасників бойових дій неправдиво відповідали на питання, тобто вони прагнуть якомога більше відповідати соціально бажаному типу особистості, а не реальному. Більш детально результати представлені в таблиці 2.5

Таблиця 2.5 – Особливості адаптації у військовослужбовців за методикою «АДАПТОВАНІСТЬ – 200» (у %)

Стени	Рівні	Ознаки поведінкової реакції	Комунікативний потенціал	Морально етична норма
1	вкрай низький рівень	2%	2%	0%
2	виражені ознаки порушення	4%	2%	2%
3	окремі ознаки порушення	10%	8%	6%
4	дещо понижений	12%	10%	8%
5	в цілому достатній	18%	16%	18%
6	достатній	16%	18%	20%
7	достатньо високий	6%	6%	6%
8	високий	2%	2%	2%

Дана методика дала змогу оцінити такі шкали, як поведінкова регуляція, комунікативний потенціал, моральна нормативність, військово-професійна спрямованість, схильність до девіантних форм поведінки, суїцидальний ризик та інтегральний показник рівня стійкості до бойового

стресу. Як бачимо, отримані результати показали, що рівень соціально-психологічної адаптації військовослужбовців є неоднорідним. Близько половини респондентів (50 %) перебувають на рівні достатньої та достатньо високої адаптації, що свідчить про їхню здатність ефективно виконувати службові завдання в умовах бойового навантаження. Для цієї групи характерною є орієнтація на досягнення результату та внутрішня мотивація, що забезпечує стійкість до стресових факторів і конструктивну поведінку в екстремальних ситуаціях.

Водночас майже третина опитаних (приблизно 30 %) продемонстрували різні прояви дезадаптації: емоційну нестійкість, труднощі у комунікації та проблеми з дотриманням норм поведінки. Для цієї групи більш притаманна мотивація уникнення невдач, що знижує їхню здатність до ефективної саморегуляції.

Найменш чисельна група (20 %) показала високий рівень адаптивності, що поєднується з високим рівнем внутрішньої мотивації, готовністю брати відповідальність і долати труднощі. Саме ці військовослужбовці виступають прикладом для інших та є потенційними лідерами в колективі.

Таким чином, результати дослідження підтверджують ключову роль мотиваційної сфери у процесі соціально-психологічної адаптації: чим вищою є орієнтація на успіх та внутрішня мотивація, тим вищий рівень адаптивності; орієнтація ж на уникнення невдач підвищує ризики дезадаптації.

Щодо суїцидального ризику учасників бойових дій були отримані такі результати, які представлені у вигляді таблиці 2.6

Таблиця 2.6 – Результати дослідження, щодо ризику суїцидального ризику учасників бойових дій

Стени	Ознаки	%
1	наявність виразних ознак	0
2		2
3	наявність окремих ознак	10
4		4
5	в цілому не виявлено	2

Продовження таблиці 2.6

6	відсутні	8
7		24
8		32
9		10
10		8

Як видно з таблиці у 82% не виявлені ознаки, які б свідчили про суїцидальний намір. Але варто звернути увагу, що у 14% можуть виникнути думки суїцидальної спрямованості, та в 2% при такій же ситуації можуть виникнути думки про суїцидальний шантаж або завершені суїцидальні дії.

Щодо інтегрального показника стійкості до бойового стресу, то 32% притаманний достатній рівень розвитку адаптаційних можливостей особистості; 26% опитуваних задовільний рівень розвитку адаптаційних можливостей особистості, що мінімально відповідає вимогам, які пред'являються до військовослужбовців в умовах бойової діяльності; 4% – недостатній рівень, що свідчить про невідповідність вимогам, які ставляться в умовах бойової діяльності. Результати зазначені в таблиці 2.7

Таблиця 2.7 – Інтегральний показник рівня стійкості до бойового стресу (у %)

Рівень стійкості до бойового стресу	**Показники**
Високий	30
Достатній	34
Задовільний	26
Недостатній	10

64 % військовослужбовців мають високий або достатній рівень стійкості до бойового стресу, що свідчить про позитивний вплив внутрішньої мотивації та орієнтації на успіх; 26 % знаходяться на задовільному рівні — це «перехідна» група, яка за несприятливих умов може знизити показники до недостатніх; 10 % військових мають низьку стресостійкість, що пов'язано з

переважанням мотивації уникнення невдач та недостатнім рівнем саморегуляції.

6. В результаті проведення методики шкалованої самооцінки психофізіологічного стану О. Кокуна більш виразнозно дані подано в табл. 2.8.

Таблиця 2.8 – Показники військовослужбовців за методикою шкалованої самооцінки психофізіологічного стану О. Кокуна (у %)

Показники	**Рівень**	**Бали**	**Результати (%)**
Самопочуття	низький	до 30	8
	нижче за середній	31-45	22
	середній	46-65	42
	вище за середній	66-80	20
	високий	80 і більше	8
Активність	низький	до 30	10
	нижче за середній	31-45	20
	середній	46-65	36
	вище за середній	66-80	24
	високий	80 і більше	10
Настрій	низький	до 30	12
	нижче за середній	31-45	26
	середній	46-65	34
	вище за середній	66-80	20
	високий	80 і більше	8
Працездатність	низький	до 30	8
	нижче за середній	31-45	22
	середній	46-65	40
	вище за середній	66-80	22
	високий	80 і більше	8
Зацікавленість у участі	низький	до 30	10
	нижче за середній	31-45	24
	середній	46-65	36
	вище за середній	66-80	20
	високий	80 і більше	10
Бажання виконувати завдання	низький	до 30	6
	нижче за середній	31-45	18
	середній	46-65	36
	вище за середній	66-80	28
	високий	80 і більше	12

Продовження таблиці 2.8

Впевненість у своїх силах	низький	до 30	10
	нижче за середній	31-45	20
	середній	46-65	38
	вище за середній	66-80	22
	високий	80 і більше	10

Результати дослідження показали, що більшість військовослужбовців перебувають у межах середніх значень психофізіологічного стану. Це стосується таких показників, як самопочуття (42 %), працездатність (40 %), впевненість у собі (38 %) та зацікавленість у діяльності (36 %). Це свідчить про те, що адаптація до умов військової служби відбувається відносно успішно, проте залишається вразливою до впливу стресових чинників.

Водночас у 20–28 % опитаних спостерігаються показники вище середнього, що демонструє наявність ресурсного потенціалу. Саме ця група характеризується внутрішньою мотивацією та орієнтацією на успіх, що забезпечує вищу стійкість до психоемоційних перевантажень та готовність брати на себе відповідальність у складних ситуаціях.

Разом із тим, 8–12 % військовослужбовців перебувають на низькому рівні за такими параметрами, як самопочуття, настрій і працездатність. Це пов’язано з переважанням мотивації уникнення невдач, високою тривожністю, відчуттям виснаження та низькою впевненістю у власних силах. Подібний стан створює ризики зриву адаптаційних механізмів, зниження бойової ефективності та виникнення дезадаптаційних проявів (конфліктність, агресивність, девіантна поведінка).

Особливе значення має показник «бажання виконувати завдання»: 40 % військових продемонстрували рівень вище середнього або високий, що підтверджує прямий зв’язок між внутрішньою мотивацією та готовністю діяти продуктивно навіть у складних умовах. У той же час 24 % респондентів показали результати нижче середнього, що сигналізує про потребу в психологічній підтримці для підвищення їхньої включеності та відповідальності.

Отже, методика О. Кокуна дала змогу виявити, що мотиваційні чинники безпосередньо відображаються у психофізіологічному стані військовослужбовців. Внутрішня мотивація та орієнтація на успіх виступають захисними факторами, що підтримують працездатність, емоційну стабільність і впевненість у собі, тоді як мотивація уникнення невдач пов'язана з низькими показниками адаптації, високим психоемоційним напруженням і ризиком дезадаптації.

Отже, на етапі математичної обробки данних нами було проведена кількісна оцінка даних за всіма методиками: підраховано відсотковий розподіл респондентів (за рівнями мотивації та адаптації), визначено середні значення (M), стандартне відхилення (σ), дисперсію (D).

Це дозволило оцінити загальну картину мотиваційної спрямованості (домінування мотивації успіху чи уникнення невдач), а також рівні психологічної адаптації (за показниками ОСАДА, Адаптивність-200 та шкалованої самооцінки О. Кокуна).

Далі було проведено кореляційний аналіз (коефіцієнт Пірсона) між показниками мотиваційної сфери та показниками адаптації.

Було встановлено, що мотивація до успіху (за методикою Т. Елерс) прямо корелює з високими показниками комунікативного потенціалу, моральної нормативності та самопочуття ($r = 0.42–0.56$, $p \leq 0.01$).

Водночас мотивація уникнення невдач показала негативні кореляції з працездатністю, емоційною стабільністю та загальним інтегральним показником адаптації ($r = –0.38…–0.47$, $p \leq 0.05$).

Це підтверджує гіпотезу, що внутрішня мотивація є фактором успішної адаптації, тоді як домінування зовнішньої чи захисної мотивації призводить до підвищення ризику дезадаптації.

З метою виявлення відмінностей між військовослужбовцями з різними профілями мотивації було застосовано U-критерій Манна–Уїтні.

Порівняння груп із домінуванням мотивації до успіху та груп із домінуванням мотивації уникнення невдач показало статистично значущі відмінності за шкалами:

самопочуття ($U = 152.0$, $p \leq 0.05$),

працездатність ($U = 140.5$, $p \leq 0.05$),

рівень стійкості до бойового стресу ($U = 136.0$, $p \leq 0.01$).

Це свідчить, що військові з мотивацією до успіху мають вищі ресурси адаптації у стресових ситуаціях.

Більш наочно кореляційні зв'язки між мотиваційними чинниками та показниками психологічної адаптації військовослужбовців представлено у вигляді таблиці 2.9.

Таблиця 2.9 – Кореляційні зв'язки між мотиваційними чинниками та показниками психологічної адаптації військовослужбовців

Мотиваційні чинники	**Самопочуття**	**Активність**	**Настрій**	**Працездатність**	**Комунікативний потенціал**	**Моральна нормативність**	**Стійкість до стресу**
Мотивація до успіху	**0.46** (p≤0.01)	0.41 (p≤0.05)	0.39 (p≤0.05)	**0.52** (p≤0.01)	**0.56** (p≤0.01)	0.42 (p≤0.05)	**0.49** (p≤0.01)
Мотивація уникнення невдач	-0.38 (p≤0.05)	-0.35 (p≤0.05)	-0.41 (p≤0.05)	-0.47 (p≤0.01)	-0.29 (p>0.05)	-0.32 (p≤0.05)	-0.43 (p≤0.05)
Внутрішні мотиви	0.44 (p≤0.05)	**0.51** (p≤0.01)	0.40 (p≤0.05)	0.47 (p≤0.01)	**0.54** (p≤0.01)	**0.59** (p≤0.01)	0.46 (p≤0.01)
Зовнішні мотиви	-0.30 (p>0.05)	-0.36 (p≤0.05)	-0.34 (p≤0.05)	-0.42 (p≤0.05)	-0.28 (p>0.05)	-0.31 (p≤0.05)	-0.37 (p≤0.05)

Для перевірки надійності отриманих відмінностей застосовано F-критерій Фішера.

Результати показали, що відмінності між групами є статистично достовірними ($F = 4.21$, $p \leq 0.05$).

Особливо значущими виявилися відмінності за інтегральним показником адаптації ($F = 5.13$, $p \leq 0.01$) та емоційно-вольовою стабільністю ($F = 4.87$, $p \leq 0.01$).

Таблиця 2.10 – Результати порівняння показників адаптації військовослужбовців з різним типом мотивації (F-критерій Фішера)

Показник	Група 1: мотивація до успіху (M+σ)	Група 2: уникнення невдач (Mtσ)	F	p
Самопочуття	4.12 ± 0.83	3.41 ± 0.77	4.21	≤0.05
Працездатність	4.35 ± 0.79	3.28 ± 0.82	5.13	≤0.01
Стійкість до бойового стресу	4.27 ± 0.88	3.33 ± 0.75	4.87	≤0.01
Комунікативний потенціал	4.05 ± 0.81	3.52 ± 0.74	3.95	>0.05

Проведена математична та статистична обробка підтвердила робочу гіпотезу: внутрішня мотивація (професійний обов’язок, патріотизм, колективна згуртованість) має прямий позитивний зв’язок з психологічною адаптацією та стресостійкістю, а зовнішня мотивація (уникнення покарання, соціальний тиск, матеріальні стимули) пов’язана з підвищеним психоемоційним напруженням і зниженою ефективністю адаптаційних процесів.

Узагальнюючи результати 2 розділу «Емпіричне дослідження впливу мотиваційних чинників на адаптацію військовослужбовців» було зроблено такі висновки:

1. За результатами методики Т. Елерса встановлено, що у вибірці (N=45) переважає мотивація до успіху, яка позитивно пов’язана з рівнем

працездатності та впевненістю у собі. Водночас у частини військовослужбовців наявна орієнтація на уникнення невдач, що корелює з підвищеною втомлюваністю та пригніченим настроєм.

2. Методика В. Мільмана показала, що у більшості військовослужбовців домінують внутрішні мотиви(усвідомлення обов'язку, патріотизм, колективна згуртованість), які позитивно пов'язані з моральною нормативністю, комунікативним потенціалом та інтегральною стійкістю до стресу. Натомість зовнішні мотиви (матеріальна винагорода, уникнення покарання) мають негативний зв'язок із психоемоційною стабільністю.

3. За методикою ОСАДА (С. Яковенка) виявлено, що значна частина військовослужбовців має відносну адаптованість, однак у 20 % респондентів спостерігаються ознаки дезадаптованості (конфліктність, схильність до девіантної поведінки). Це підтверджує, що адаптація має індивідуально варіативний характер і залежить від мотиваційних особливостей.

4. Методика «Адаптивність-200» (М. Маклаков, Чермянін) засвідчила, що високі показники поведінкової регуляції та комунікативного потенціалу наявні у військовослужбовців з внутрішньою мотивацією. Виявлено статистично значущі відмінності ($p \leq 0.05$) між групами з різною мотиваційною орієнтацією за показниками моральної нормативності та стійкості до бойового стресу.

5. За результатами методики О. Кокуна встановлено, що у більшості респондентів показники самопочуття, працездатності та бажання виконувати завдання знаходяться на середньому та вищому за середній рівнях. При цьому у військовослужбовців із мотивацією уникнення невдач частіше трапляється низький рівень емоційної стабільності та впевненості у собі.

6. Кореляційний аналіз підтвердив значущі зв'язки між мотиваційними та адаптаційними показниками:

– мотивація до успіху має позитивні кореляції з працездатністю ($r=0.52$, $p \leq 0.01$), комунікативним потенціалом ($r=0.56$, $p \leq 0.01$) і стійкістю до стресу ($r=0.49$, $p \leq 0.01$);

– внутрішні мотиви пов’язані з високим рівнем моральної нормативності ($r=0.59$, $p\leq0.01$) та інтегральним показником адаптації ($r=0.46$, $p\leq0.01$);

– мотивація уникнення невдач демонструє негативні кореляції з емоційною стабільністю ($r=–0.41$, $p\leq0.05$) та самопочуттям ($r=–0.38$, $p\leq0.05$).

Отже, емпіричні результати та кореляційний аналіз підтвердили гіпотезу:

внутрішня мотивація є потужним ресурсом адаптації та стійкості до бойового стресу; зовнішня мотивація та орієнтація на уникнення невдач знижують рівень психологічної адаптації, підвищуючи ризики дезадаптації та девіантної поведінки

РОЗДІЛ 3
ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ТА ШЛЯХИ ОПТИМІЗАЦІЇ АДАПТАЦІЇ ТА МОТИВАЦІЇ ВІСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ

3.1. Розробка рекомендацій для військових психологів

Питання того, яким чином військові структури засвоюють, трансформують та застосовують нові знання як у періоди активних бойових дій, так і в мирний час, є предметом особливої уваги дослідників упродовж останніх десятиліть. У науковій літературі ця проблематика отримала назву «військові інновації». За останні півтора десятиліття інтерес до неї значно зріс, що пов’язано насамперед із масштабним аналізом діяльності західних збройних сил під час операцій в Іраку та Афганістані. У ході воєнних дій армії змушені оперативно адаптуватися до змінних викликів та умов, щоб зберігати тактичну й стратегічну перевагу. Водночас супротивник також навчається та пристосовується, тому процес військового навчання та адаптації у реальних бойових умовах має вирішальне значення: він запобігає стратегічним поразкам і забезпечує не лише ефективність армії загалом, а й виживання конкретних військовослужбовців [51, 54].

Очевидно, що військове командування прагне здобути перевагу над противником у всіх доступних сферах. Вирішення оперативних завдань може включати впровадження нових підходів до психологічної адаптації військовослужбовців, розробку та випробування інноваційних концепцій, удосконалення професійних компетентностей чи забезпечення додаткових ресурсів, або ж поєднання цих напрямів. Таким чином, дослідження військових інновацій охоплюють як процес адаптації, так і розробку якісно нових рішень.

У наукових колах існують різні підходи до розмежування понять «адаптація» та «інновація». Наприклад, Т. Фаррелл наголошує, що адаптація

є насамперед коригуванням наявних практик, тоді як інновація пов’язана з більш радикальними змінами й організаційними зрушеннями. В. Мюррей, своєю чергою, пропонує часовий критерій: адаптація відбувається безпосередньо у воєнний час під тиском дій супротивника та особливостей бойового середовища, тоді як інновації характерні для мирного періоду, коли армія має час на роздуми, але не отримує безпосереднього зворотного зв’язку від реальних операцій.

Загалом дослідження у цій сфері можна умовно розділити на три напрями:

– розробка та впровадження нових технологій і концепцій у мирний час;

– адаптація до конкретних викликів у період бойових дій;

– інституціоналізація уроків минулих конфліктів.

Водночас не всі удосконалення автоматично призводять до зростання ефективності. Бойове середовище завжди насичене непередбачуваними чинниками, які можуть знівелювати навіть добре сплановані зміни. Досвід воєн в Іраку та Афганістані показав, що численні адаптації не гарантували позитивного стратегічного результату.

Сучасні дослідження демонструють різні підходи до аналізу цього феномену. Так, у роботі «Адаптація під вогнем» науковці прагнуть виявити причинно-наслідкові механізми військової адаптації, щоб створити універсальні моделі та практичні рекомендації. Інший напрям, представлений М. Манкеном, спирається на історичний аналіз конкретних кейсів, зокрема у сфері військової психології. Обидва підходи формують підґрунтя для подальших досліджень, зокрема:

– вивчення впливу сучасних воєн на психічний стан військовослужбовців та наявні програми адаптації;

– аналіз процесів інституційного засвоєння бойового досвіду у збройних силах різних країн;

– дослідження ролі організаційного навчання у формуванні стійкості та підвищенні боєздатності армій.

Особливу увагу привертає ідея поєднання теорії військових інновацій із загальною концепцією організаційного навчання. Армія, як і будь-яка бюрократична структура, має власні механізми адаптації та трансформації, проте її унікальною характеристикою є безпосереднє зіткнення з адаптивним супротивником і використання кінетичної сили. Тому вивчення того, як збройні сили здобувають досвід, реагують на зміни та інституціоналізують уроки конфліктів, залишається важливим науковим завданням.

Цінність сучасних праць у цій сфері полягає у відкритті нових дослідницьких перспектив і формуванні методологічного підґрунтя для оптимізації як військових інновацій, так і процесів психологічної адаптації особового складу [51, 54]

Дослідження військових інновацій та адаптаційних процесів у сучасних арміях показують, що ключовим чинником ефективності бойових дій є здатність збройних сил швидко реагувати на зміни у середовищі та враховувати уроки попереднього досвіду. Під час воєнних конфліктів адаптація виступає необхідною умовою виживання як армії загалом, так і окремого військовослужбовця. У мирний період інновації пов’язані з розробкою нових концепцій, технологій та програм підготовки, тоді як у бойових умовах основну роль відіграє оперативне пристосування до дій супротивника та екстремальних обставин.

У цьому контексті мотиваційна сфера військовослужбовця стає одним із визначальних чинників адаптаційної успішності. Якщо внутрішня мотивація – професійний обов’язок, цінність військової служби, патріотизм та орієнтація на командну згуртованість – формує основу для стійкості та психологічної витривалості, то домінування зовнішніх мотивів – матеріальні стимули, соціальний тиск чи уникнення покарання – часто ускладнює адаптаційні процеси та знижує психологічну стійкість.

Аналіз досвіду сучасних конфліктів в Іраку та Афганістані підтверджує, що навіть численні організаційні зміни чи технологічні інновації не забезпечують автоматичного зростання бойової ефективності. Лише інтеграція зовнішніх інновацій із внутрішніми ресурсами особистості військовослужбовця, серед яких провідну роль відіграє мотивація, дозволяє досягти реальних результатів.

Таким чином, формування практичних рекомендацій для військових психологів має ґрунтуватися не лише на загальних підходах до підтримки адаптації, а й на врахуванні мотиваційних чинників, які безпосередньо визначають рівень психологічної стійкості та здатність до ефективної діяльності у бойових умовах.

На основі проведеного емпіричного дослідження, у якому вивчався взаємозв'язок мотиваційних чинників та рівня психологічної адаптації військовослужбовців, сформульовано низку практичних рекомендацій для військових психологів:

1. Орієнтація на посилення внутрішньої мотивації формувати у військовослужбовців усвідомлення професійного обов'язку та значущості військової служби для держави; підкреслювати цінність патріотизму, колективної відповідальності та командної згуртованості як чинників, що знижують ризики дезадаптації; застосовувати індивідуальні бесіди та групові заняття з елементами рефлексії (наприклад, обговорення особистих смислів служби, значення захисту країни).

2. Зниження впливу зовнішньої мотивації виявляти військовослужбовців, у яких домінує мотивація уникнення невдач, матеріальні стимули або соціальний тиск; працювати з цими групами через індивідуальне консультування, спрямоване на поступове переорієнтування на внутрішні цінності; навчати технік подолання тривожності та залежності від зовнішнього схвалення.

3. Профілактика дезадаптаційних проявів у групі з ознаками дезадаптованості (пригнічений настрій, конфліктність, підвищена

зацікавленість у бойових діях) застосовувати методи кризового консультування; проводити короткі відновлювальні тренінги, спрямовані на розвиток навичок саморегуляції та керування емоціями; своєчасно скеровувати осіб із високим ризиком девіантної чи суїцидальної поведінки на додаткові психодіагностичні обстеження та психотерапевтичну допомогу.

4. Використання групових форм роботи. Організовувати тренінги командної взаємодії, що стимулюють розвиток комунікативного потенціалу та згуртованості; впроваджувати вправи на розвиток довіри, взаємопідтримки та колективної відповідальності; практикувати моделювання бойових ситуацій у безпечних умовах із подальшим аналізом мотивів поведінки.

5. Розвиток навичок саморегуляції та стресостійкості впроваджувати психоедукаційні заняття з технік контролю дихання, релаксації та когнітивного переформулювання; навчати військовослужбовців прийомів управління увагою та відновлення ресурсу під час бойового стресу; створювати умови для регулярних відновлювальних практик (короткі паузи відпочинку, групові обговорення після інтенсивних завдань).

Таблиця 3.1 – Практичні рекомендації для військових психологів щодо оптимізації мотиваційної сфери та адаптації військовослужбовців

Напрям роботи психолога	Конкретні рекомендації	Очікуваний результат
Формування внутрішньої мотивації	Акцент на професійному обов’язку, патріотизмі, командній згуртованості; рефлексивні бесіди про смисли служби	Зростання внутрішньої мотивації, підвищення рівня адаптованості та стійкості до стрес
Зниження домінування зовнішніх мотивів	Робота з військовими, орієнтованими на уникнення невдач чи матеріальні стимули; індивідуальні консультації для переорієнтації на цінності	Зменшення залежності від зовнішнього тиску, зниження тривожності, покращення психологічної стійкості

Продовження таблиці 3.1

Профілактика дезадаптації	Кризове консультування, тренінги саморегуляції, своєчасне виявлення ризиків девіантної чи суїцидальної поведінки	Зниження рівня дезадаптаційних проявів, попередження суїцидальних намірів та девіантної поведінки
Групові форми роботи	Тренінги командної взаємодії, вправи на довіру та взаємопідтримку, моделювання бойових ситуацій	Підвищення комунікативного потенціалу, розвиток згуртованості та колективної відповідальності
Розвиток саморегуляції та стресостійкості	Навчання технік релаксації, когнітивного переформулювання, керування увагою; впровадження відновлювальних практик	Зростання психологічної витривалості, зниження рівня стресу, підвищення ефективності бойових дій

3.2. Стратегії формування мотиваційної стійкості військовослужбовців

Результати проведеного емпіричного дослідження показали, що мотиваційні чинники суттєво впливають на ефективність психологічної адаптації військовослужбовців до бойових умов. Внутрішня мотивація (усвідомлення професійного обов’язку, цінності військової служби, почуття патріотизму, орієнтація на групову підтримку та колективну згуртованість) забезпечує більш високий рівень адаптованості, знижує прояви психоемоційної напруги та ризики дезадаптаційних розладів, сприяє формуванню стійкості до стресу й підвищенню готовності виконувати професійні завдання в екстремальних умовах. Натомість домінування зовнішньої мотивації (матеріальні стимули, прагнення уникнути покарання, тиск соціального середовища) корелює з нижчими показниками

адаптованості, більшою схильністю до втоми, зниженням працездатності та вищою імовірністю конфліктів у міжособистісних стосунках, що ускладнює процес інтеграції у військове середовище та знижує рівень бойової ефективності.

Отже, аналіз результатів дослідження засвідчив, що рівень психологічної адаптації військовослужбовців тісно пов’язаний зі специфікою їхньої мотиваційної сфери. Це дає можливість військовим психологам вибудовувати роботу не лише у напрямку психоемоційної підтримки, але й у площині оптимізації мотиваційних чинників.

Доцільно враховувати такі рекомендації:

– проводити систематичну діагностику мотиваційної спрямованості;

– акцентувати увагу на посиленні внутрішньої мотивації військовослужбовців, оскільки вона пов’язана з вищим рівнем адаптованості, комунікативної активності та здатності до командної взаємодії;

– виявляти групи ризику з домінуванням зовнішньої мотивації, що супроводжується низькою психологічною стійкістю, підвищеною втомлюваністю та ознаками дезадаптації;

– використовувати індивідуальні та групові форми роботи: індивідуальні бесіди з орієнтацією на особисті цінності військовослужбовця, групові тренінги командної згуртованості, рольові та психогімнастичні вправи.

Формування мотиваційної стійкості доцільно здійснювати через спеціально розроблені програми, які включають такі модулі:

1. Мотиваційний модуль. Робота з особистісними цінностями, розвиток усвідомлення сенсу військової діяльності, посилення патріотичної мотивації.

2. Адаптаційний модуль. Формування навичок подолання стресу, психоемоційної саморегуляції, відпрацювання стратегій поведінки у бойових умовах.

3. Командний модуль. Розвиток комунікативного потенціалу, згуртованості, готовності до колективної відповідальності та взаємопідтримки.

4. Практико-орієнтований блок. Виконання завдань у змодельованих екстремальних ситуаціях, де особлива увага приділяється якості взаємодії, швидкості прийняття рішень, здатності до конструктивної саморегуляції.

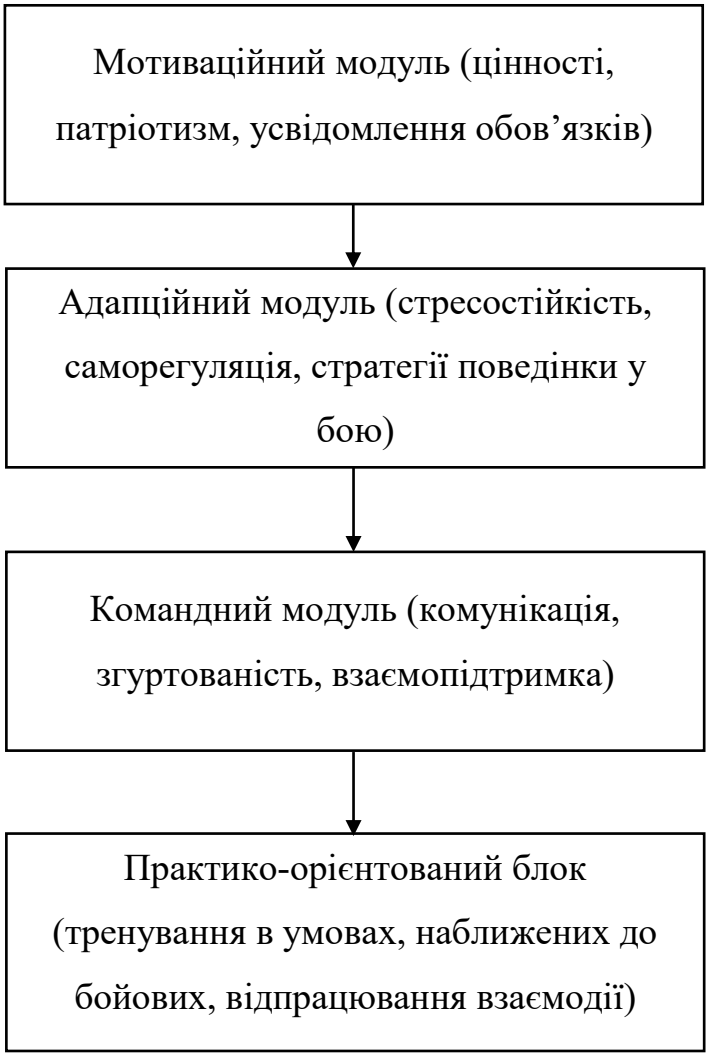


Рисунок 3.1 – Стратегії формування мотиваційної стійкості

Важливо, щоб ці стратегії впроваджувалися поступово: від індивідуальних бесід і тренінгів у навчальних центрах – до регулярної психологічної підтримки у військових частинах і під час бойового чергування.

1. Мотиваційний модуль (ціль: підсилити внутрішні мотиви).

Формат: 4 сесії по 90 хв.

– Інтро-сесія: презентація цілей, правила конфіденційності, робота з очікуваннями.

– Індивідуальні бесіди (15–20 хв кожна) – виявлення особистих смислів, життєвих цінностей, створення особистого «карти смислів служби».

– Груповий тренінг: вправи на рефлексію (розповіді «чому я тут»), створення колективного «кодексу честі».

– Практика: вдома/в дозвіллі – щоденник успіхів (реєстрація 1–2 досягнень на день).

Матеріали: листи-завдання, робочі аркуші для рефлексії.

2. Адаптаційний модуль (ціль: навчити саморегуляції та поведінкових стратегій)

Формат: 4–6 сесій по 60–90 хв + домашні вправи.

– Навчання простим технікам дихання і короткої релаксації (2–3 вправи, «практика 5 хв»).

– Техніки переключення уваги й відновлення (короткі паузи, «якорі»).

– Когнітивні вправи: переформулювання негативних думок, план дій у кризовій ситуації.

– Розбір реальних/симульованих кейсів: як реагувати, послідовність дій, критерії безпеки.

Матеріали: інструкції, чек-листи, аудіо інструкції.

3. Командний модуль (ціль: підвищити комунікативний потенціал і згуртованість)

Формат: 3–4 групові сесії по 90–120 хв (бажано на відкритому майданчику або у спеціальній кімнаті).

– Ігри на довіру (без фізичного ризику), вправи на ролі та обмін позиціями (role reversal).

– Практичні вправи комунікації: «швидкий брифінг», відпрацювання передачі інформації під тиском часу.

– Командні задачі з обмеженими ресурсами (пазли, логістичні ігри) – аналіз взаємодії.

– Рефлексія: обговорення сильних та слабких сторон команди, правила взаємодії.

4. Практико-орієнтований блок (ціль: закріпити навички у наближених до бойових умов)

Формат: 2 великих тренінги/симуляції (півдня або день).

– Симуляції тактичних ситуацій (без бойової небезпеки): чіткі ролі, завдання, час на виконання.

– Після-дійовий дебрифінг: аналіз рішень, мотиваційні тригери, відпрацювання альтернатив.

– Вправи на відновлення після навантаження.

3.3. Використання результатів у підготовці та психологічному супроводі військових

Важливо наголосити, що особливості процесу адаптації військовослужбовців до умов військової служби, необхідно враховувати специфічні риси військово-професійної діяльності, її відмінності від інших видів трудової активності, а також її вплив на психіку та особистісний розвиток людини.

Військова служба має яскраво виражену специфіку, що проявляється у її структурних, цільових, технологічних та процесуальних складових. Передусім вона відзначається високою соціальною значущістю, адже головною метою є захист держави та суспільства. Армія виступає не лише інститутом безпеки, але й віддзеркаленням ключових соціальних процесів і тенденцій, що відбуваються у країні.

Діяльність як така розглядається у психології як форма людської активності, спрямованої на досягнення певної мети, творче опанування навколишньої реальності, її перетворення та одночасну зміну самого суб'єкта. У структурі діяльності провідну роль відіграє мотиваційний компонент: саме він ініціює активність через постановку мети, усвідомлення її сенсу та емоційне переживання значущості. Мотивація включає потреби, інтереси й переконання особистості, визначає очікуваний результат і впливає на вибір засобів та методів реалізації мети, а також на сам процес виконання діяльності.

На відміну від інших форм активності людини, діяльність передбачає її усвідомлену самореалізацію у ролі суб'єкта, який визначає і контролює увесь процес, виступаючи центральною дійовою особою. Саме суб'єкт наділяє діяльність цілісністю та спрямованістю. Людина стає суб'єктом лише у власній діяльності, саме в її межах відбувається процес самозміни та найповніше розкривається потенціал особистості [34].

Процес психологічної адаптації мобілізованих військовослужбовців може супроводжуватися різними формами поведінки, що відхиляються від загальноприйнятих соціальних і моральних норм. У психологічній літературі такі відхилення пояснюються як наслідок фрустраційних переживань, підвищеної внутрішньої напруги, гіперкомпенсації незадоволених потреб, неможливості реалізувати власний потенціал чи результат впливу механізмів соціального навчання. Відхилення від нормативної поведінки нерідко проявляються у вигляді дисбалансу психічних процесів, недостатності саморегуляції та порушень у контролі над власними діями [14, 17, 23, 25].

Емпіричні дослідження науковців стосовно цієї теми виявили декілька поширених типів поведінкових девіацій серед військовослужбовців. Зокрема, уникаючий тип зазвичай виражається у відмові від виконання військових обов'язків і може супроводжуватися суїцидальними намірами чи спробами [19, 21, 31, 46, 47]. Пригноблюючий типхарактеризується схильністю до використання примусу, що зумовлює конфлікти та порушення

статутних відносин, а іноді призводить до відкритих форм опору чи бунтів. Паразитуючий тип проявляється у прагненні використати службове становище у власних інтересах, зокрема у формі зловживань чи розкрадання матеріальних цінностей. Попри різницю у формах прояву, всі ці девіації мають спільну основу: інфантильність, домінування мотивів уникнення невдач, зниження здатності до саморегуляції та недостатній рівень самоорганізації [23, 24].

З огляду на специфіку військової діяльності, можна зробити висновок, що повна адаптація мобілізованого військовослужбовця до умов служби є практично недосяжною. Це означає, що у певний момент у кожного військового можливий «зрив адаптації», який може мати різні деструктивні наслідки для психіки. Ризик відмови адаптаційних механізмів визначається низкою чинників: особистісними якостями, рівнем стресостійкості, попереднім життєвим досвідом, розвитком когнітивних і емоційних здібностей, характерологічними особливостями та рівнем моральної свідомості.

Робота, спрямована на збереження психічного здоров’я мобілізованих військовослужбовців, повинна мати комплексний характер і реалізовуватися у двох взаємопов’язаних напрямах [19].

Перший напрям передбачає організовану взаємодію психологів з командуванням та іншими військовослужбовцями з метою своєчасного виявлення осіб, які потребують підтримки, та попередження поглиблення психологічних труднощів. Важливим елементом цього напряму є постійна психологічна підтримка, формування умов, що сприяють життєдіяльності військових, а також запобігання як психологічному, так і фізичному перевантаженню. Особлива увага приділяється мінімізації негативних наслідків кризових ситуацій, що передбачає організацію базової (неспеціалізованої) психологічної допомоги.

Другий напрям пов’язаний із професійною діяльністю психолога, який здійснює цілеспрямовані процедури психологічної допомоги мобілізованим

військовослужбовцям. До них належать: психологічне консультування, психокорекційна робота, психореабілітація, а також психологічне навчання й освіта. Такі заходи спрямовані як на індивідуальну підтримку окремих військових, так і на роботу з групами у військовому підрозділі.

Психопрофілактика й заходи з охорони психічного здоров'я реалізуються у тісній співпраці психолога з командирами, медичними працівниками, соціальними фахівцями та юристами. Вони включають:

а) своєчасне виявлення індивідуальних особливостей мобілізованих військових, які можуть стати причиною труднощів у їхньому психічному розвитку, поведінці чи міжособистісних взаємодіях;

б) профілактику можливих ускладнень і психічних розладів, що можуть бути пов'язані з віковими кризами;

в) контроль і оцінку умов життєдіяльності військових, що забезпечують оптимальний психічний розвиток. Це включає аналіз рівня комфортності середовища, режимів праці та відпочинку, а також визначення ситуацій військової діяльності, які здатні викликати надмірне психофізіологічне напруження та негативні емоційні реакції.

Для психологічної адаптації та попередження негативних психоемоційних станів у мобілізованих військовослужбовців, рекомендується вживати основні заходи профілактики, які включають [14]:

1) застосування тактичного та поважного підходу до мобілізованих військовослужбовців, врахування їхніх почуттів, думок і пропозицій, уникання різких та образливих висловлювань;

2) вивчення реальної ситуації в сім'ях мобілізованих військовослужбовців та забезпечення їх комплексною підтримкою у вирішенні різних проблем;

3) раціональний розподіл мобілізованих військовослужбовців за підрозділами та спеціальностями у інженерних військах ЗСУ, враховуючи їхню підготовку та індивідуальні особливості;

4) аналіз та оптимізація ергономічних умов діяльності мобілізованих військовослужбовців, уникнення непотрібних фізичних і психологічних перевантажень;

5) рівномірний розподіл нарядів з урахуванням фізичного та психологічного стану мобілізованих військовослужбовців;

6) систематичне вивчення соціально-психологічних процесів в підрозділах, виявлення настроїв мобілізованих військовослужбовців та створення здорового морально-психологічного клімату;

7) створення умов для розвитку творчих здібностей мобілізованих військовослужбовців і надання можливості для індивідуального відпочинку;

8) роз'яснення мобілізованим військовослужбовцям типових особливостей їхнього характеру, можливих негативних проявів і надання рекомендацій для самоконтролю та корекції;

9) визначення найбільш типових ситуацій, в яких може виявитися нервово-психічна нестійкість мобілізованих військовослужбовців.

Мотиваційна сфера військовослужбовця є одним із провідних чинників, що визначає рівень його психологічної адаптації до бойових умов. Сама військова служба вимагає від особистості високої внутрішньої організованості, готовності до самопожертви та здатності діяти в умовах невизначеності, небезпеки й обмежених ресурсів. За цих обставин саме мотиваційна спрямованість визначає не лише ефективність виконання завдань, але й стійкість до стресових навантажень.

Проведене дослідження показало, що внутрішня мотивація (усвідомлення значущості військового обов'язку, почуття патріотизму, орієнтація на колективну згуртованість та взаємну підтримку) виступає ресурсом адаптації. Вона дозволяє військовослужбовцю швидше інтегруватися в бойовий підрозділ, легше переносити психоемоційні навантаження та зберігати працездатність навіть у критичних ситуаціях. Такі мотиви сприяють розвитку стресостійкості, зниженню ймовірності дезадаптаційних проявів і формуванню здатності до конструктивного подолання труднощів.

У противагу цьому, домінування зовнішньої мотивації (матеріальні стимули, прагнення уникнути покарання, виконання вимог під тиском соціального оточення) пов’язане з меншою ефективністю процесу адаптації. Військовослужбовці, для яких характерне переважання зовнішніх мотивів, частіше відчувають психічне виснаження, зниження бойового духу, вони схильні до конфліктності й демонструють нижчі показники дисциплінованості та готовності до співпраці.

Таким чином, розвиток мотиваційної сфери має стати важливим напрямом психологічного супроводу військовослужбовців. Ця робота може включати:

– формування ціннісних орієнтацій, пов’язаних із професійною значущістю військової діяльності;

– розвиток внутрішньої готовності до подолання труднощів та відповідальності за бойове завдання;

– підсилення командної мотивації шляхом групових тренінгів згуртованості;

– психопросвітницькі заходи щодо впливу мотивації на психологічний стан і результати діяльності.

У комплексі ці заходи сприяють підвищенню бойової ефективності, збереженню психічного здоров’я та забезпеченню більшої витривалості військовослужбовців в умовах екстремального середовища бойових дій.

Отримані результати мають прикладне значення і можуть бути використані:

Результати дослідження мають прикладне значення для військової психології та можуть бути використані:

1. У діяльності військових психологів для розробки та впровадження програм психологічної підтримки, орієнтованих на посилення внутрішньої мотивації військовослужбовців.

2. При організації професійно-психологічного відбору та визначенні груп ризику серед мобілізованих військовослужбовців з урахуванням їхніх мотиваційних особливостей.

3. У підготовці та проведенні тренінгових програм, спрямованих на розвиток стресостійкості, формування навичок саморегуляції та командної взаємодії.

4. У системі післявоєнної реабілітації ветеранів для відновлення їхнього соціально-психологічного функціонування, інтеграції у мирне життя та попередження дезадаптивних проявів.

5. У процесі викладання курсів з військової психології та підготовки майбутніх фахівців у закладах вищої освіти.

Таким чином, розроблені стратегії та рекомендації мають стати підґрунтям для створення комплексних програм оптимізації адаптації військовослужбовців, спрямованих на підвищення їхньої психологічної стійкості, професійної ефективності та життєстійкості.

ВИСНОВКИ

В роботі розглянуто поняття адаптації та мотивації, а саме впливу мотивації на адаптацію військовослужбовців до бойових умов.

В процесі виконання дослідження для досягнення його мети були поставлені задачі та здійснено їх виконання.

Зокрема, при проведенні теоретико-методологічного аналізу літератури акцентовано, що важливим чинником успішної адаптації виступає мотиваційна сфера особистості. Внутрішня мотивація (усвідомлення професійного обов'язку, патріотизм, почуття колективної солідарності) є провідною умовою ефективної психологічної адаптації у військових умовах. Натомість переважання зовнішньої мотивації (матеріальні стимули, тиск з боку оточення, уникнення покарання) може ускладнювати процес пристосування та підвищувати ризик дезадаптації.

Наголошено, що робота з мотиваційними орієнтаціями військовослужбовців, адже саме вони визначають рівень їхньої готовності до виконання службових завдань і здатність долати екстремальні навантаження.

Наступною задачею було проведення дослідження та виявлення впливу мотиваційних чинників на адаптацію військовослужбовців до бойових умов

Для емпіричної частини дослідження, висвітленого у другому розділі, було обрано наступні методики дослідження: методики дослідження мотиваційної сфери: тест на визначення мотивації до успіху та уникнення невдач Т. Елерса; методика «Діагностика структури мотивації особистості» В. Мільмана; опитувальники оцінки адаптації: методика «ОСАДА» С. Яковенко), тест «Адаптивність-200» М. Маклаков, Чермянін.

В результаті проведено дослідження було доведено, що мотиваційні чинники є ключовими предикторами психологічної адаптації військовослужбовців до бойових умов.

Встановлено, що внутрішня мотивація (усвідомлення професійного обов'язку, патріотизм, колективна підтримка) підвищує рівень стресостійкості, сприяє ефективному виконанню завдань і знижує ризик дезадаптації.

Кореляційний аналіз підтвердив статистично значущі зв'язки між структурою мотивації та показниками адаптації:

– мотивація до успіху має позитивні кореляції з працездатністю ($r=0.52$, $p\leq0.01$), комунікативним потенціалом ($r=0.56$, $p\leq0.01$) і стійкістю до стресу ($r=0.49$, $p\leq0.01$);

– внутрішні мотиви пов'язані з високим рівнем моральної нормативності ($r=0.59$, $p\leq0.01$) та інтегральним показником адаптації ($r=0.46$, $p\leq0.01$);

– мотивація уникнення невдач демонструє негативні кореляції з емоційною стабільністю ($r=–0.41$, $p\leq0.05$) та самопочуттям ($r=–0.38$, $p\leq0.05$).

Виявлено, що домінування зовнішньої мотивації (матеріальні стимули, тиск середовища, страх покарання) асоціюється з підвищеною втомлюваністю, конфліктністю та зниженням бойової ефективності.

Запропоновані рекомендації та стратегії можуть бути використані у системі психологічного супроводу та підготовки військовослужбовців, що робить дослідження практично значущим для ЗСУ.

Наукова новизна роботи полягає в емпіричному підтвердженні впливу різних типів мотивації на рівень адаптації, а також у розробці практичних стратегій формування мотиваційної стійкості.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Автоматизація професійного психологічного відбору кандидатів на військову службу в Національну гвардію України : монографія /за заг. ред. проф. І. І. Приходька. Харків : НАНГУ, 2017. 334 с.

2. Агаєв Н.А., Кокун О.М., Пішко І.О., Лозінська Н.С., Остапчук В.В., Ткаченко В.В. Збірник методик для діагностики негативних психічних станів військовослужбовців : методичний посібник. Київ : НДЦ ГП ЗСУ, 2016. 234 с.

3. Агаєв Н. А., Кокун О. М., Герасименко М.В., Пішко І. О., Лозінська Н. С. Досвід роботи в армії США та арміях інших країн щодо недопущення втрат особового складу з причин, не пов'язаних із виконанням завдань за призначенням : метод. посіб. Київ : НДЦ ГП ЗСУ, 2018. 156 с.

4. Бабаян Ю.О., Грішман Л.О. Особливості психологічної готовності військовослужбовців до дій в екстремальних умовах. *Збірник наукових праць*. 2014. Випуск 2.13 (109). С. 17–21.

5. Бобков О.Б., Виноградова Г.А. Фактори, які впливають на навчально-професійну мотивацію студентів військового типу. Харків, 2012. 17 с.

6. Біла І.М. Формування адаптивних здібностей дітей в умовах сім'ї. *Актуальні проблеми психології* : зб. наук. праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. Київ, 2017. Вип. 15. С. 17-29.

7. Борисенко В. В. Депресивні розлади у загальномедичній практиці : нав.-метод. посіб. Полтава, 2002. 87 с.

8. Буряк О.О., Гіневський М.І., Катеруша Г.Л. Шляхи та методи реабілітації осіб з «військовим синдромом» та посттравматичним стресовим розладом. *Збірник наукових праць Харківського університету Повітряних Сил*. 2015. № 3(44). С. 137–141.

9. Військова психологія і педагогіка: підручник для військових вузів / Б. М. Олексієнко, Д. В. Іщенко, О. Д. Сафін. Хмельницький : Вид-во Академії ПВУ, 2017. 562 с.

10. Воробйов Г. П. Організація психологічної підготовки особового складу підрозділів Сухопутних військ : навч.-метод. посіб. Львів : АСВ, 2012. 430 с.

11. Горбулін В. П. «Гібридна війна» як ключовий інструмент російської геостратегії реваншу. *Стратегічні пріоритети*. 2014. 4 (33). С. 5-12.

12. Гриб А. Є. Соціальна дезадаптація учасників бойових дій та особливості її профілактики та психокорекції. *Актуальні питання медичної психології* : науковий журнал. URL : http://medpsyhology.pp.ua/.

13. Діяльність психолога у ході психологічного забезпечення професійної діяльності особового складу Збройних Сил України: (методичні рекомендації) / Міністерство оборони України, Наук.-дослід. центр гуманітар. проблем Збройних Сил України: О.Г. Скрипкін, А.Б. Дейко, О.В. Еверт. Київ : НДЦ ГП ЗС України. 2016, 110 с.

14. Євдокимова Н.О. Особистість у кризових ситуаціях: огляд сучасних психодіагностичних методик / Н.О. Євдокимова, В.Л. Зливков, С.О. Лукомська, О.В. Федан. Київ : Педагогічна думка, 2016. – 229 с.

15. Єна А. І., Маслюк В. В., Сергієнко А. В. Актуальність і організаційні засади медико-психологічної реабілітації учасників антитерористичної операції. *Науковий журнал МОЗ України*, 2014. Вип. 1(5). С. 5-16.

16. Журавель Я. В., Хопун О. С. Актуальні проблеми соціальноправового статусу осіб, постраждалих під час проведення АТО : матеріали наук.-практ. конф., (м. Київ, 19 квіт. 2017р.). Київ, 2017. 96 с.

17. Здіорук С. І. Служба військових капеланів у воєнній організації української держави: необхідність, можливості та перспективи. *Виклики та загрози гуманітарній безпеці української держави* : зб. наук.-експертн. матер. 2015. Вип. 4. С. 74- 81.

18. Ільницька Т. Реабілітація військовослужбовців. *НейроNEWS (психоневрологія та нейропсихіатрія)*. 2016. № 1 (75). С. 6-7.

19. Казмірчук А. П., Швець А. В., Ричка О. В., Чайковський А. Р. Суїциди в збройних силах України: аналіз та напрями їх запобігання. *Проблеми військової охорони здоров'я*. Київ, 2017. Вип. 47. С. 310-319.

20. Класифікація психічних розладів МКХ-10. URL : http://mkh10.com.ua

21. Кокун О. М., Агаєв Н. А., Пішко І. О., Лозінська Н. С. Основи психологічних знань про психічні розлади для військового психолога : метод. посіб. Київ : НДЦ ГП ЗСУ, 2018. 310 с.

22. Кологривова Е. І. Вплив особистісних прагнень на переживання суб'єктивного благополуччя. *Соціальна психологія*. 2006. №5. С. 179–184.

23. Кодрюкова В.В. Соціально-психологічна адаптація військово-службовців силових структур, звільнених у запас : навчально-методичний посібник / В.В. Кодрюкова, І.М. Слюсар. Київ : Гнозіс, 2013. 166 с.

24. Корольчук М. С. Психофізіологія діяльності. Київ : Ельга, Ніка Центр, 2003. 400 с.

25. Коцан І. Я. Психологія здоровя людини / І. Я. Коцан, Г. В. Ложкін, М. І. Мушкевич ; за заг. ред. І. Я. Коцана. Луцьк : Вежа, 2011. 430 с.

26. Кравченко М.В. Основні проблеми соціального захисту учасників АТО. *Аспекти публічного управління*. 2015. № 11-12. С. 35

27. Лавренюк В. Психологічна та медична реабілітація військовослужбовців : що нового в законодавстві. *Актуальні проблеми соціально-правового статусу осіб, постраждалих під час проведення АТО* : зб. мат. всеукр. наук.-прак. конф. 2017. Вип. 7. С.44-48.

28. Ліпатов І. І. Психологічна адаптація військовослужбовців до бойової діяльності : навчальний посібник. Харків : ХВУ. 2009, 148 с.

29. Ліпатов І. І., Шестопалова Л. Ф., Афанасенко В. С. Психологічна адаптація військовослужбовців до бойової діяльності : навч. посіб. Харків : ХВУ, 2014. 238 с.

30. Литвиненко О. Д. Соціально-психологічні основи розвитку адаптаційного потенціалу сучасної молоді : монографія. Сєвєродонецьк : Видво СНУ ім. В. Даля, 2018. 302 с.

31. Лозінська Н. С. Особливості психологічної травматизації військовослужбовців учасників АТО. Дисертація на здобуття наукового ступеня кандидата психологічних наук за спеціальністю 19.00.09 – «Психологія діяльності в особливих умовах». Національний університет цивільного захисту України, Харків, 2019.

32. Лозінська Н. С. Поняття бойового стресу та його наслідки у військовослужбовців. *Збірник наукових праць Національної академії Державної прикордонної служби України*. 2018. №3 (11). С. 150–166.

33. Лозінська Н. С. Психотравма як наслідок травматичного стресу в різних напрямках сучасної психології. *Вісник Національного університету оборони України*. 2018. Вип. 2 (50). С. 65–73.

34. Ложкін Г. В. Психологічне супроводження діяльності військовослужбовців в екстремальних умовахь : навч. посіб. Житомир : ЖВІРЕ, 2012. 273 с

35. Макаренко М. В. Основи професійного відбору військових спеціалістів та методики вивчення індивідуальних психофізіологічних відмінностей між людьми: Ін-т фізіології ім. О.О. Богомольця НАН України, Науково-дослідний центр гуманітарних проблем Збройних Сил України. Київ, 2006. 395 с.

36. Методичні рекомендації з організації психологічного вивчення військовослужбовців, призваних за мобілізацією, у навчальних центрах (частинах) Збройних Сил України. Київ : Головне управління по роботі з особовим складом Збройних Сил України. 2016. 30 с.

37. Мозговий В. І. Дослідження поняття психологічного супроводу військовослужбовців на різних етапах службової діяльності. *Вісник Харківського національного університету імені В.Н. Каразіна*. Серія «Психологія». 2018. № 63. С. 58–63.

38. Невмержицький В. М. Психологічні детермінанти адаптації військовослужбовців строкової служби до особливих умов діяльності : автореф. дис. … канд. психол. наук : 19.00.07 / Ін-т психології ім. Г.С. Костюка АПН України. Київ, 2002. 19 с.

39. Неурова А.Б., Капінус О.С., Грицевич Т.Л. Діагностика індивідуально-психологічних властивостей особистості : навчально-методичний посібник. Львів : НАСВ, 2016. 181 с.

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

41. Павлюк О. Психологічна адаптація військовослужбовців Збройних Сил України. *Військова освіта*. 2022. № 6. С. 118–126.

42. Приходько І. І. Система профілактики та контролю бойового стресу у військовослужбовців. *Вісник Національної академії Державної прикордонної служби України*. 2018. Вип. 1. URL : file:///C:/Users/OWNER/Downloads/ Vnadpn_2018_1_13.pdf.

43. Приходько І., Коротя А. Психологічна адаптація військовослужбовців ЗСУ в умовах воєнних дій. *Науковий вісник ХНПУ*. 2022. URL : https://surl.li/qizkxh

44. Професійно-психологічний тренінг військовослужбовців Національної гвардії України : монографія / за заг. ред. проф. І. І. Приходька. Харків : НА НГУ, 2016.

45. Ржавікіна І. Особливості психологічної адаптації в умовах війни в Україні. Матеріали міжнародної науково-практичної конференції. 2025. URL : https://surl.li/qaeghe

46. Сучасні концептуальні підходи щодо управління персоналом у секторі безпеки і оборони України : тези міжвідомчої наук.-практ. конф. (м. Хмельницький, 19 жовт. 2018 р.). Хмельницький : Вид-во НАДПСУ, 2018. 520 с.

47. Філюк О. Військова психологічна підготовка та реабілітація : навча.-метод. посіб. Київ, 2014. 496 с.

48. Числіцька О. В. Соціально-психологічна адаптація військовослужбовців, що приймали участь у бойових діях (Антитерористичній операції). *Вісник Національного університету оборони України* 2015. №3 (46). С.338-343.

49. Чуприна С. О. Соціальна адаптація учасників АТО як засіб їх інтеграції до суспільного життя. *Психосоціальна підтримка осіб з травмою війни: міжнародний досвід та українські реалії* : матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції. Маріуполь, 2018. С. 169-171.

50. Ягупов В. Військова психологія : підручник. Київ : Тандем, 2004. 656 с.

51. Adam Grissom. The Future of Military Innovation Studies. *Journal of Strategic Studies* 2006. № 5 P. 906. DOI : https://doi.org/10.1080/01402390600901067

52. Brown G. K., Ten Have T., Henriques G. R. et al. Cognitive therapy for the prevention of suicide attempts: a randomized controlled trial. *JAMA*. 2015. Vol. 294. P. 563-570.

53. Frans P. B. Osinga, Science, Strategy and War: The Strategic Theory of John Boyd (Delft, Netherlands: Eburon Academic Publishers, 2005), P. 273–74.

54. Diener E. Most people are happy. *Psychological Science*. 1996. Vol. 7. P. 181–185.

55. Diener E. Personality, culture, and subjective well-being: Emotional and cognitive evaluations of life. *Annual review of psychology*. 2003. Vol. 54(1). P. 403-425.

56. Emmons R. A. Counting blessings versus burdens: an experimental investigation of gratitude and subjective well-being in daily life. *Journal of personality and social psychology*. 2003. Vol. 84(2). P. 377-389.

57. Jordan J.R. Is suicide bereavement different? A reassessment of the literature. *Suicide and life-threatening behavior*. 2006. Vol. 31. P. 91-102.

58. Macleod A. D. The reactivation of post-traumatic stress disorder in later life. DOI : http://journals.sagepub.com/doi/abs/10.1080/00048679409080786.

59. Polytrauma System of Care: Veterans health administration. South Texas Veterans Health Care System Reference: IC3 Overview Briefing. 2013. 39 p.

60. Richardson J. D. Post-traumatic stress symptoms 5 years after military deployment to Afghanistan. *The Lancet Psychiatry*. 2016. Vol. 3(1). P. 7-9.

61. Thomas M. ed., Learning the Lessons of Modern War. Stanford, CA: Stanford University Press, 2020.

ДОДАТКИ

Додаток А

Методика Т. Елерса: діагностика мотивації до успіху

Вам буде запропонований 41 питання, на кожен з яких дайте відповідь "так" або "ні".

Тестовий матеріал (питання) опитувальника Елерса

1. Якщо між двома варіантами є вибір, його краще зробити швидше, ніж відкладати на потім.
2. Якщо помічаю, що не можу на всі 100% виконати завдання, я легко дратуюся.
3. Коли я працюю, це виглядає так, ніби я ставлю на карту все.
4. Якщо виникає проблемна ситуація, найчастіше я приймаю рішення одним з останніх.
5. Якщо два дні поспіль у мене немає справи, я втрачаю спокій.
6. У деякі дні мої успіхи нижче середніх.
7. Я більш вимогливий до себе, ніж до інших.
8. Я доброзичливіший за інших.
9. Якщо я відмовляюся від складного завдання, згодом суворо засуджую себе, бо знаю, що в ньому я домігся б успіху.
10. У процесі роботи я потребую невеликі паузи для відпочинку.
11. Старанність - це не основна моя риса.
12. Мої досягнення в роботі не завжди однакові.
13. Інша робота приваблює мене більше тієї, якої я зайнятий.
14. Осуд стимулює мене сильніше похвали.
15. Знаю, що колеги вважають мене діловою людиною.
16. Подолання перешкод сприяє тому, що мої рішення стають більш категоричними.
17. На моєму честолюбстві легко зіграти.
18. Якщо я працюю без натхнення, це зазвичай помітно.
19. Виконуючи роботу, я не розраховую на допомогу інших.
20. Іноді я відкладаю на завтра те, що повинен зробити сьогодні.
21. Потрібно покладатися тільки на самого себе.
22. У житті небагато речей важливіше грошей.
23. Якщо мені треба буде виконати важливе завдання, я ніколи не думаю ні про що інше.
24. Я менш честолюбний, ніж багато інших.
25. Наприкінці відпустки я зазвичай радію, що скоро вийду на роботу.
26. Якщо я розташований до роботи, роблю її краще і більш кваліфіковано, ніж інші.

27. Мені простіше і легше спілкуватися з людьми, здатними наполегливо працювати.

28. Коли у мене немає роботи, мені не по собі.

29. Відповідальну роботу мені доводиться виконувати частіше за інших.

30. Якщо мені доводиться приймати рішення, намагаюся робити це якомога краще.

31. Іноді друзі вважають мене ледачим.

32. Мої успіхи в якійсь мірі залежать від колег.

33. Протидіяти волі керівника безглуздо.

34. Іноді не знаєш, яку роботу доведеться виконувати.

35. Якщо у мене щось не ладиться, я стаю нетерплячим.

36. Зазвичай я звертаю мало уваги на свої досягнення.

37. Якщо я працюю разом з іншими, моя робота більш результативна, ніж у інших.

38. Не доводжу до кінця багато, за що беруся.

39. Заздрю людям, які не завантажені роботою.

40. Не заздрю тим, хто прагне до влади.

41. Якщо я впевнений, що стою на правильному шляху, для доведення своєї правоти піду на крайні заходи.

Ключ опитувальника Т. Елерса. Розрахунок значень.

По 1 балу нараховується за відповідь "так" на питання: 2-5, 7-10, 14-17, 21, 22, 25-30, 32, 37, 41

і "ні" - на наступні: 6, 13, 18, 20, 24, 31, 36, 38 і 39.

Відповіді на питання 1, 11, 12, 19, 23, 33-35 і 40 не враховуються.

Підраховується загальна сума балів.

Інтерпретація методики мотивації до успіху (норми тесту Елерса):

Чим більша сума балів, тим вище рівень мотивації до досягнення успіху.

Від 1 до 10 балів - низька мотивація до успіху;

від 11 до 16 балів - середній рівень мотивації;

від 17 до 20 балів – помірно високий рівень мотивації;

більше 21 бал - дуже високий рівень мотивації до успіху.

Додаток Б
Тест Мільмана – визначення мотиваційної сфери особистості

Вимірювання мотиваційної структури з використанням тесту «Мотиваційного профілю особистості» (далі – МПО) засновано на ієрархічній моделі класифікації потреб Абрахама Маслоу, в якій групи потреб упорядковані в цілісній ієрархії та відповідно їх ролі у розвитку особистості.

У МПО визначають 7 мотиваційних шкал та 2 шкали емоційної поведінки.

Таблиці мотиваційних шкал:

№ шкали	Мотиви
Підтримка життєдіяльності та соціального існування особистості (споживацька тенденція).	
1.	П – мотивація підтримки життєзабезпечення відображає турботу суб'єкта про нагальні умови існування, прагнення забезпечити себе та своїх близьких матеріальними ресурсами життя. Безпосередньо включає в себе тілесні потреби, їжу, секс, матеріальні набуття, придбання.
2.	К – мотиви комфорту та власної безпеки, турбота про засоби існування в досконалих, зручних, надійних проявах, що приносять більше задоволення. Безпосередньо включає в себе комфорт, порядок, задоволення, розваги, захист, безпеку.
3.	С – статусно-престижна мотивація являє собою мотиви підтримки життєдіяльності та комфорту, але в соціальній сфері. Відображає прагнення суб'єкта отримувати увагу та визнання оточуючих, престиж, соціальний статус у суспільстві, вплив та владу. Містить такі мотиви-інтереси, як визнання та увага оточуючих, шанолюбство, престижність власного соціального статусу, домінування в групі.
Розвиваючі мотиви (продуктивна тенденція)	
4.	О – мотивація спілкування, приєднання до групи, пристосування до соціальних норм. Ця мотивація може виражатися як в позитивних прагненнях – опіка, увага, конформізм установок; так і соціально негативних – труднощі комунікації в групі, приниження, догоджання, агресивність.
5.	Д – мотивація загальної активності відображає енергійність,

	прагнення суб'єкту докласти свою енергію та уміння в сфері діяльності. Включає власне активність, витривалість, впертість, можливо протидію.
6.	ДР – мотивація творчої активності відображає прагнення суб'єкту використовувати власну енергію та здібності в сфері, де можливо отримати творчі результати. Містить у собі досягнення, розуміння, пізнання, творення.
7.	ОД – мотивація соціальної (громадської) корисності, спрямованість на загальну діяльність.
Шкали емоційної поведінки:	
8.	Е – спрямованість на емоційні переживання. Відокремлюють реакції: а) за типом стенічного реагування (ЕС), що характеризується високим емоційним тонусом, психічною активністю, стійкістю прагнень, витривалістю до зовнішніх подразників. б) за типом астенічного реагування (ЕА) – емоційна чутливість, лабільність, сором'язлива пасивність.
9.	Ф – тип поведінки в ситуації фрустрації, відповідно аналогічно розрізняють: а) тип стенічного реагування на фрустрацію (ФС) – переважають оборонно-захисні тенденції в поведінці, здатність активно відстоювати власну позицію, вступити у відкриту конфронтацію. б) тип астенічного реагування на фрустрацію (ФА) – пасивно-захисні тенденції в поведінці, уникнення прямої конфронтації, пасивність у відстоюванні власної позиції.

Подібне розуміння характеристик і співвідношень основних мотиваційних структур особистості реально сприяє їх вимірюванню, інтерпретації та складанню прогностичних висновків.

Сім мотиваційних шкал опитувальника представлені в 4-х формах:

1.	загально життєва, тобто та що відноситься до всієї сфери життєдіяльності;
2.	робоча, відноситься виключно до виробничої сфери;
3.	ідеальний стан мотиву, тобто рівень бажання, прагнення, спонукання;
4.	реальний стан, тобто те, наскільки людина оцінює даний мотив задоволеним в теперішній період свого життя.

На основі результатів, отриманих під час тестування будується 3 профілі: два профілі мотиваційної сфери та один емоційний профіль особистості.

1 мотиваційний профіль включає в себе підшкали:

№ 1, 5, 9 - загально життєва „ідеальна" мотивація ("Ож"),

№ 3, 7, 11 - загально життєва "реальна" мотивація ("Ож").

2 мотиваційний профіль:

№ 2, 6, 10 - продуктивна "ідеальна" мотивація ("Рб"),

№ 4, 8, 12 - продуктивна "реальна" мотивація ("Рб").

3 емоційний профіль:

№ 13 - характер емоційних переваг ("Э"),

№ 14 - характер переживання фрустрації ("Ф")

▲ - стенічний тип,

▼ - астенічний тип.

Таким чином, загальна оцінка мотиваційної сфери особистості за результатами тестування складається із 28 шкал мотиваційного профілю та 4 шкал емоційного профілю.

УВАГА !

Контрольна шкала побудована найбільш простим способом: у ряді пунктів, де можливо прикрасити власний портрет, є прохання уточнити свою відповідь конкретними даними. Наприклад, якщо респондент дав позитивну відповідь на пункт 3ж – про наявність хобі, то у відповідному місці бланку відповідей респондент повинен уточнити, в чому саме воно полягає. У разі, якщо респондент проігнорував прохання, або відповів на поставлене запитання непереконливо, то оцінка даної відповіді коректується психологом під час обробки результатів у сторону зменшення. Відповіді за даною шкалою, крім можливості перевірки достовірності результатів та корекції, несуть у собі додаткову інформацію про респондента.

Методика МПЛ достатньо компактна (займає 20-30 хвилин) та зручна при проведенні групових обстежень.

Методика являє собою опитувальний сбір діагностичних симптомів за даними мотиваційними властивостями і складається з 14 груп тверджень. Кожна група поділяється на 8 альтернативних пунктів (а, б, в, г, д, е, ж, з). Респондент повинен відобразити власне відношення до кожного з них, не вибрати один з восьми підпунктів, а оцінити кожний за п'ятибальною шкалою:

(++) – ТАК, повністю згоден,
(+) – МАБУТЬ, ТАК, згоден в цілому,
(=) – КОЛИ ЯК, згоден в певній мірі,
(-) – НІ, не згоден,
(?) – НЕ ВИЗНАЧИВСЯ, не замислювався над цим.

Таким чином, респондент повинен дати відповіді на 112 запитань.

Заповнення, обробка та складання профілю.

Відповіді на пункти опитувальника фіксуються у спеціальному бланку.

У ряді випадків одна і таж відповідь може належати до двох шкал. Зазичай із психометричних міркувань це не прийнято. Однак, окрім технічних міркувань це диктується змістовними моментами, оскільки в більшості життєвих ситуацій одні і ті самі поведінкові прояви, як правило, полімотивовані та пов'язані з декількома різними мотивами. Це враховується і при обробці результатів. У результаті, з'являються помітні кореляції між відповідними шкалами, які мають місце і в реальному житті.

Під час обробки результатів відповіді респондента переводяться в бали:

- (++) – 3 бали,
- (+) – 2 бали,
- (=) – 1 бал,
- (?) – 0,
- (-) – 0.

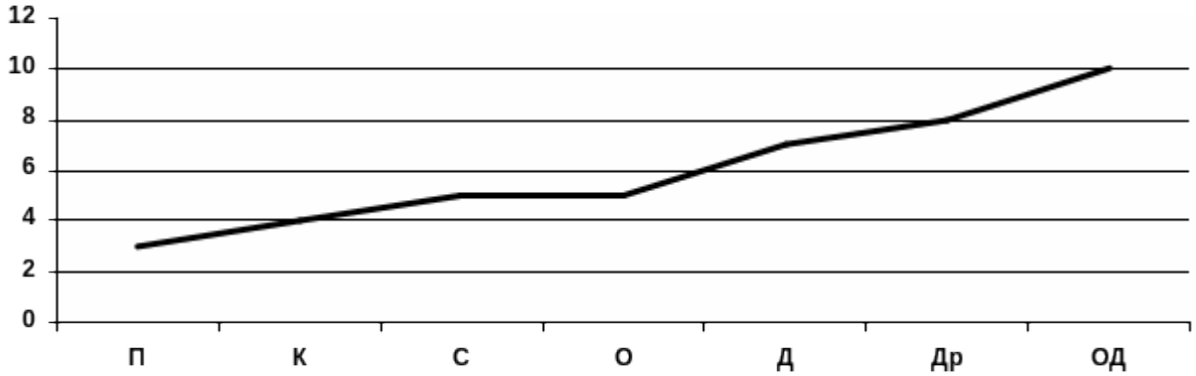
Бали додаються за кожною підшкалою, у результаті загальна сума може варіюватися від 0 до 12 балів. Усе це заноситься в бланк обробки, результати відображаються графічно та будуються профілі. У мотиваційному профілі відображається співвідношення основних спрямованостей особистості. Складання загальних висновків здійснюється з урахуванням загального стану мотиваційної сфери особистості, на основі чого формулюються прогностичні тенденції успішності у професійній діяльності конкретного кандидата.

Типи мотиваційних профілів особистості

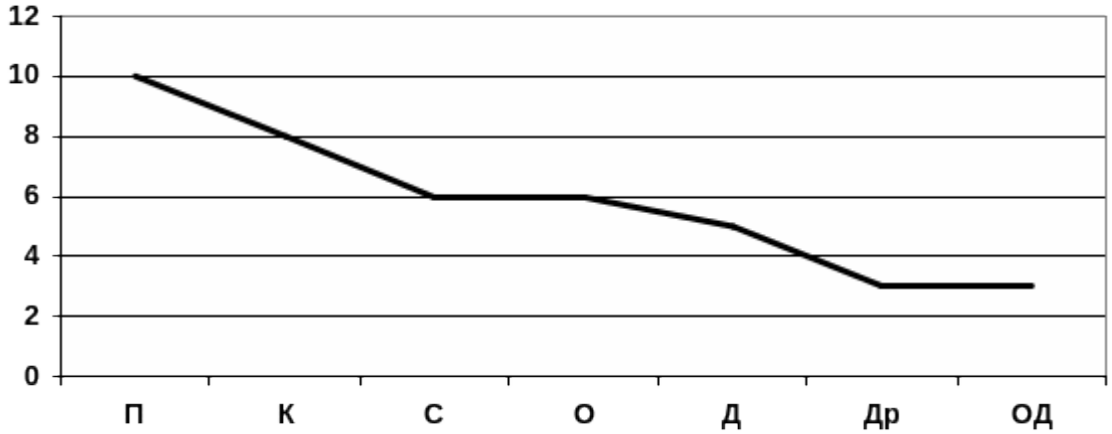
Загальна мотиваційна картина особистості відображається в особистісно – мотиваційному профілі, де в кількісному та графічному вигляді подається співвідношення різних мотиваційних шкал. Це співвідношення, тобто характер *мотиваційного профілю* (далі - МП) особистості, подібно окремим мотиваційним характеристикам, піддається типологізації. Виділяється 5 основних типів МП та 4 типи емоційного профілю (далі - ЕП).

Мотиваційні профілі:

1. *Прогресивний мотиваційний профіль.* Цей тип МП характеризується переважанням загального рівня мотивів виробничого, розвиваючого ряду (Д – ДР – ОД) над рівнем мотивів споживацького типу (П – К – С) не менш ніж на 5 балів: [(Д+ДР+ОД) – (П+К+С) > 5]. Графічно відображається значним зростанням профільної лінії з ліва на право. Такий МП характерний для людей творчо активних з соціально спрямованою позицією, високим рівнем зазіхань, цілеспрямованих у досягненні бажаних результатів, здатних на високу продуктивність професійної діяльності, активних у засвоєнні нових знань, навичок. Разом із тим, у людей з даним типом МП може проявлятися схильність до тривожності, самоспостереження та самокритика, недооцінка своєї особистості, чутливість до критичних зауважень, впертість.



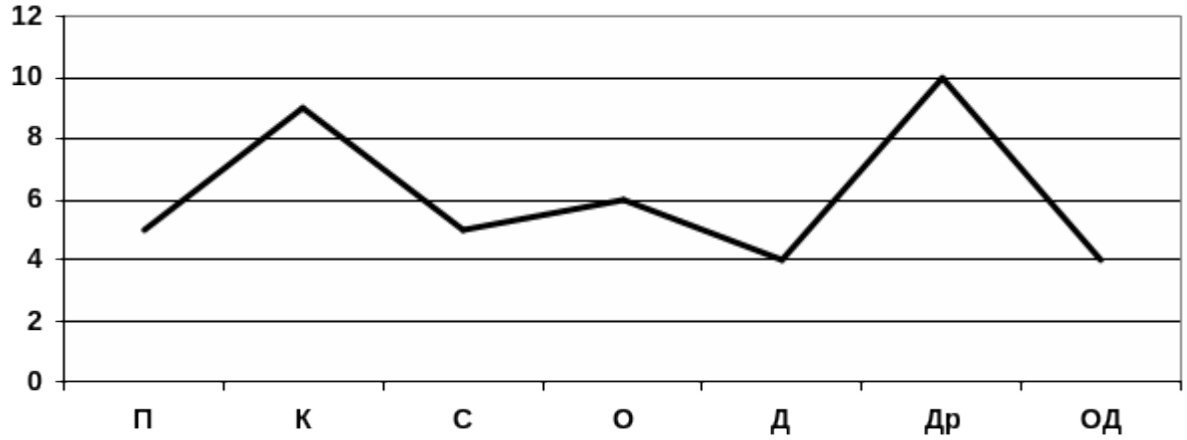
2. *Регресивний мотиваційний профіль.* Цей тип МП протилежний вищезазначеному та характеризується переважанням загального рівня мотивів споживацького типу над виробничими, розвиваючими [(П+К+С) – (Д+ДР+ОД) більше або дорівнює 8]. Графічно відображається послідовним зниженням профільної лінії з ліва на право. Під час оцінки даного типу необхідно пам’ятати, що така особистість – це не просто суб’єкт, що прагне задоволень, схильний до відсторонених теоретичних міркувань, комфорту, лінощів, егоїстичний, байдужий до суспільних інтересів. Це певний спосіб життя і мислення, життєва позиція, яка може перетворюватися від позиції байдужості до соціуму в позицію ворожості, перероджуючись в агресивні, асоціальні, деструктивні форми поведінки. Цей тип МП можна охарактеризувати як „антитворчий”.



3. *Експресивний мотиваційний профіль.* Цей тип МП характеризується помітними перепадами профільної лінії. В результаті цього утворюються піки. У даному випадку їх два – часто за шкалами комфорту (К) та творчої активності (ДР), хоча можуть зустрічатися і інші поєднання, наприклад, П і Д, С і ОД. (Критерій піка: показник даної шкали має переважати кожний з сусідніх на 2 або більше балів). На відміну від „прогресивного” і „регресивного” типів тут загальний рівень мотивів споживацького та виробничого ряду істотно не відрізняється, але в кожному з відповідних рядів є свої мотиви, яким суб’єкт надає перевагу („піки”), або нехтує („провали”) шкали. Саме це відрізняє даний тип МП від попередніх не

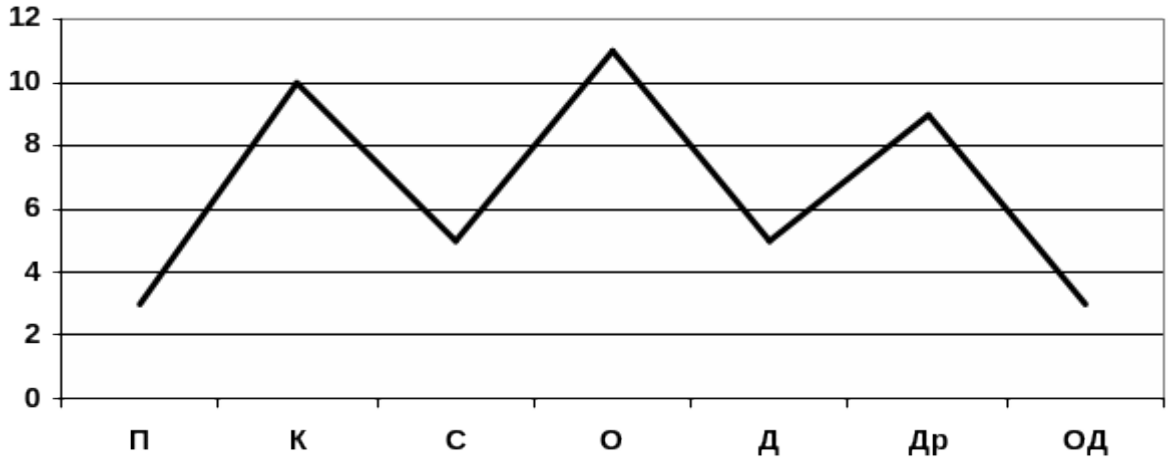
тільки за формальними характеристиками, але і у змістовному плані. Якщо в перших звертає на себе увагу напрямок „прогресу” або „регресу”, то в даному випадку – конкретні мотиваційні переважання (і нехтування) суб’єкта, які, начебто, реалізують для нього єдність і боротьбу протилежностей; на відміну від перших двох випадків, де одна протилежність підпорядкована іншій. Даний тип мотиваційного профілю названий так, тому що виявив певну кореляцію з „експресивним” типом акцентуації особистості по А.Л. Гройсману. Представники цього типу характеризуються прагненням до самоствердження в соціумі, визнання, розвинутим шанолюбством, живістю характеру, добрим контролем емоційної сфери; їм може бути притаманне прагнення до оригінальності, ексцентричності, лідерства, постійному підвищенню рівня домагань.

Експресивний мотиваційний профіль



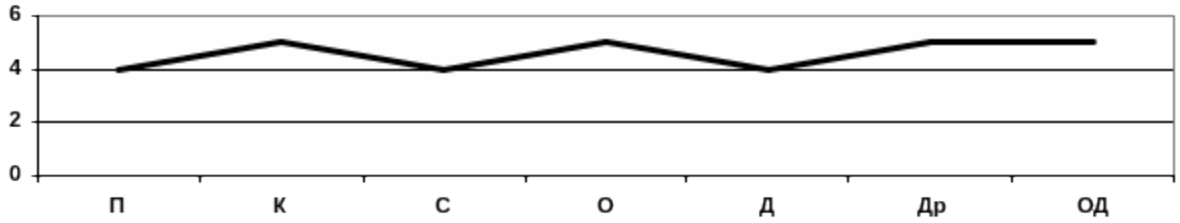
4. *Імпульсивний мотиваційний профіль.* Цей тип МП відрізняється від „експресивного” більшою кількістю піків; зазвичай їх кількість складає 3, хоча теоретично можлива наявність 4-х. Частіш за все піки характеризують шкали комфорту (К), спілкування (О) та творчої активності (ДР). В такому співвідношенні відображена певна конфронтація між мотивами, які складають МП, оскільки кількість шкал, яким надається перевага, і шкал, що ігноруються, у даному випадку приблизно однакова. Це може призводити до їхнього конфлікту, боротьби, загальної дисгармонії мотиваційної сфери у цілому. Особи, які мають даний мотиваційний профіль скоріш за все ініціативні, схильні до ризику, спостерігається жвавість характеру, разом із тим може проявлятися недостатня емоційна стриманість, нетерплячість, недостатня гнучкість поведінкових реакцій та поблажливість до своїх слабких сторін. В соціальних контактах вони можуть бути образливими, схильними до хвилювань, коливань настрою, невпевненості в собі та конфліктності. Характерна для представників даного типу профілю боротьба основних груп мотивів може негативно впливати на процес та результати цілеспрямованої діяльності.

Імпульсивний мотиваційний профіль



5. *Сплощений мотиваційний профіль.* Цей МП характеризується згладженим, плоским, невиразним малюнком, в якому відсутні підйоми та зниження. Наявність одного єдиного піку, переважно по шкалі „спілкування” (О) не змінює характеру профілю у цілому. У даному типі відображається недостатня диференційованість мотиваційної ієрархії особистості або її повна відсутність. Всі основні мотиви в цій структурі практично рівнозначні, це створює ситуацію невизначеності щодо їхньої реалізації для суб’єкта. При цьому, якщо профільна лінія знаходиться достатньо високо, це свідчить про „мотиваційну всеїдність” – суб’єкту подобається усе, він прагне всього (у такому випадку, за умови позитивних оцінок за іншими тестовими методиками, кандидата можна рекомендувати для призначення на посаду в ОВС). Якщо профільна лінія розташована низько, це свідчить про „мотиваційну байдужість” – суб’єкту не подобається нічого, він ні до чого не прагне (у такому випадку, навіть за умови позитивних оцінок за іншими тестовими методиками, кандидат доцільно не рекомендувати на посади в ОВС). З віком цей тип МП стає рідкіснішим. У осіб з таким профілем можна прогнозувати з певною мірою вірогідності риси повільності та впертості, вузькість та однобічність інтересів, недостатню самостійність і само розуміння. Певні риси інфантилізму. Вони можуть бути образливими, підозрілими і, водночас, занадто конформними. Для представників даного типу профілю характерна повна відсутність боротьби основних груп мотивів, що може викликати стан байдужості, пасивності та, в кінцевому результаті, негативно впливати на процес і результати цілеспрямованої діяльності. У цілому даний профіль є несприятливим для прогнозування успішної професійної діяльності на посадах в ОВС.

Сплощений мотиваційний профіль



6. *Змішанні мотиваційні профілі.* Зустрічаються малюнки мотиваційних профілів, які не вкладаються в один конкретний тип, а належать за своїми критеріями одночасно до двох типів мотиваційних профілів. Це трапляється, коли „експресивний" або „імпульсивний" профіль накладається на прогресивний або регресивний. У даних випадках виникають змішані мотиваційні профілі. В змішаних мотиваційних профілях поєднуються характеристики складових з простих типів, що слід враховувати як в практичній психодіагностиці, так і в експериментально спрямованих обстеженнях.

☼ Психологам, під час інтерпретації даних важливо пам'ятати, що головною, системоутворюючою мотиваційною характеристикою особистості, на яку накладаються різноманітні життєві прояви, є співвідношення її продуктивної (виробничої) та споживацької спрямованостей. Це співвідношення уособлюється в характерних мотиваційних профілях – прогресивному та регресивному; воно уявляє собою важливу складову мотиваційної сфери особистості по лінії *„особистісний розвиток – регрес"*.

Емоційні профілі особистості

Характеристики емоційної поведінки включені в методику через їх близькість до мотивації взагалі та практичної значущості в психодіагностичному дослідженні. За результатами тестування фіксується дві якості: „Е" – характер емоційних переважань та „Ф" – толерантність (стійкість) до фрустрації. Крім цього, дані якості можуть проявлятися в 2-х можливих протилежно спрямованих реакціях:

1) „с" (або ▲) – стенічна, активна;

2) „а" (▼) – астенічна, пасивна.

Співвідношення вказаних шкал та реакцій створює 4 типи емоційного профілю особистості: стенічний, астенічний, змішаний стенічний та змішаний астенічний.

1. „*Стенічний" емоційний профіль (ЕП).* Характеризується домінуванням сценічності як в емоційних проявах (Ес▲ вище Еа▼), так і у фрустраційній поведінці (Фс ▲ вище Фа▼). У цьому відображається схильність обстежуваного до активних, емоційних переживань і стійкої, керованої позиції в стресових ситуаціях. Помітно частіше трапляється у чоловіків у порівнянні з жінками.

2. „*Астенічний".* Характерний переважанням показників астенічності в характері емоційних переважань і фрустраційної поведінки. Відображає схильність обстежуваного до гомеостатичного комфорту,

емоційних переживань гедоністичного і пасивного типу, а також – нездатність керувати собою у важких ситуаціях, дратівливість, схильність до виявлення різного роду захисних механізмів.

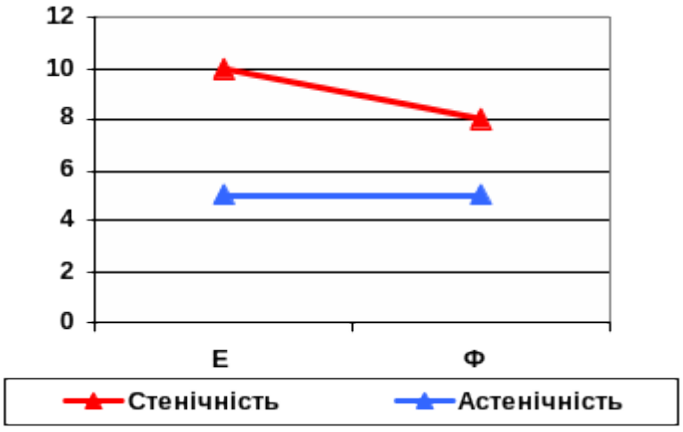
3. *„Змішаний стенічний”*. Характеризується сценічністю фрустраційної поведінки (Ф▲ переважає над Ф▼) і одночасно астенічністю емоційних переважань (Е▼ перевищує Е▲). Виражає певну різноспрямованість всередині загальної емоційної сфери, водночас є найбільш розповсюдженим типом емоційних профілів, особливо серед молоді.

4. *„Змішаний астенічний”*. Емоційний профіль, який зустрічається найбільш рідко та характеризується стенічною емоційністю та, одночасно, – астенічною фрустраційною поведінкою. Виявляє деяку кореляцію зі „сплощеним” типом мотиваційного профілю.

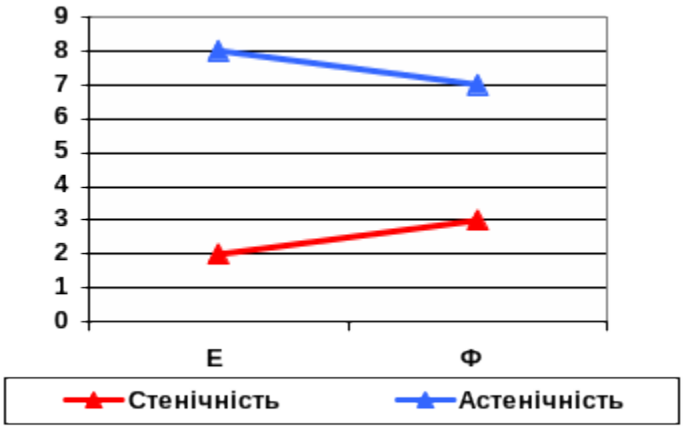
На поведінку людини суттєво впливають характеристики емоційного профілю. У цілому, позитивним фактором творчої, або успішної професійної діяльності можна вважати емоційний профіль стенічного типу. Астенічний в даному аспекті може негативним чином позначитись на успішності діяльності. Найбільш розповсюдженим типом емоційного профілю, у той же час є змішаний стенічний тип.

Емоційні профілі

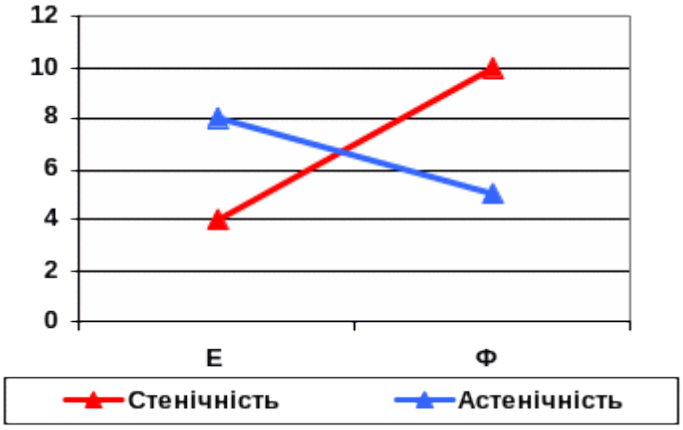
I. Стенічний профіль.



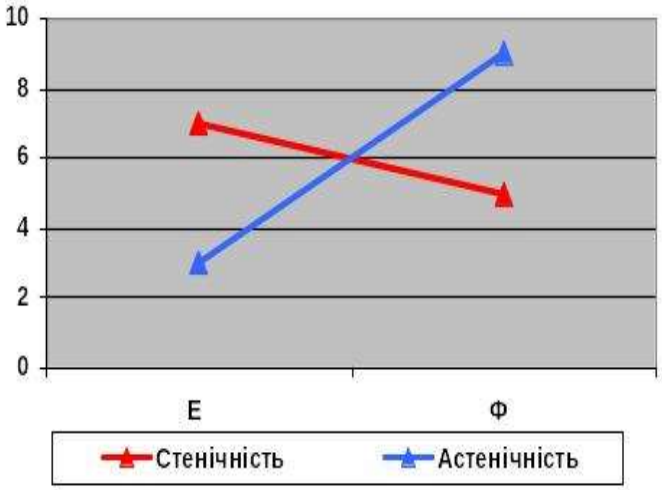
II. Астенічний профіль.



III. Змішаний стенічний профіль.



IV. Змішаний астенічний профіль.



На графіках поєднання однозначних показників (Е і Ф) створюють чисті і змішані емоційні профілі (ЕП). В чистих ЕП обидва показники або домінують, або поступаються, в результаті профіль відображається лініями, що не перетинаються (графіки №1,2). В змішаних ЕП відповідні прямі перетинаються, оскільки показники Е та Ф характеризуються різними домінуючими станами. У випадку, коли один з показників має однакові стани по сценічності та астенічності, характер профілю визначається за другим показником. У дуже рідкісних випадках подібне трапляється з обома показниками. Такі результати потребують додаткових уточнень.

Будується графік загально життєвої спрямованості (ОЖ), де відображаються два профілі особистості, окремо, показники за шкалою загально життєвої „ідеальної” мотивації та (ОжΔ) та загально життєвої „реальної” мотивації (Ож□). Після того проводиться порівняльний аналіз показників основних мотиваційних шкал, визначається шляхом співставлення „ідеальної” та „реальної” складових найбільш сильні мотиви та ступінь їх задоволеності, реалізованості. Аналогічно будується графік продуктивної мотивації та емоційний профіль.

Додаток В
МЕТОДИКА ОЦІНКИ АДАПТАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ ОСОБИСТОСТІ

(багаторівневий особистісний опитувальник „АДАПТИВНІСТЬ-200”)

Опитувальник призначений для вивчення адаптаційних можливостей військовослужбовців на основі оцінки деяких соціально-психологічних і психологічних характеристик особистості, що відображають інтегральні особливості психічного і соціального розвитку. БОО „Адаптивність” використовується для вирішення задач визначення рівня стійкості до бойового стресу.

У даному додатку використовується нова версія БОО «Адаптивність-200», що містить 200 питань. Крім традиційних шкал: ПР (психічна регуляція), КП (комунікативний потенціал) і МН (моральна нормативність) до даної версії опитувальника увійшли додаткові шкали ВПС (військово-професійна спрямованість), ДАП (схильність до девіантних форм поведінки) і СР (суїцидальний ризик).

Безпосередньо перед проведенням обстеження дається коротка інструкція: *Зараз досліджуватимуться деякі Ваші особистісні особливості. Опитувальник містить 200 тверджень (питань) про життя, роботу, відносини у сім'ї, інтереси і схильності. Ваше завдання полягає у тому, щоб визначити своє відношення до кожного ствердження, тобто погодитися або не погодитися з ним. Якщо Ви погоджуєтеся з ствердженням, то у клітці з номером даного питання ставиться «+». Якщо Ви не згодні – ставиться «–«.*

Правильних або неправильних відповідей тут бути не може, тому довго не замислюйтеся над питанням – давайте відповідь, виходячи з того, що більше відповідає Вашому характеру або уявленню про самого себе.

Текст опитувальника БОО («АДАПТИВІСТЬ-200»)

№	Питання
1	Буває, що я серджуся
2	Зазвичай вранці я прокидаюся свіжим і відпочилим
3	Зараз я приблизно так само працездатний, як і завжди
4	Доля безумовно несправедлива до мене
5	Запори у мене бувають дуже рідко
6	Часом мені дуже хотілося покинути свій дім
7	Часом у мене бувають напади сміху або плачу, з якими я ніяк не можу справитися
8	Мені здається, що мене ніхто не розуміє
9	Вважаю, що якщо хтось заподіяв мені зло, я повинен йому відповісти тим же
10	Іноді мені в голову приходять такі нехороші думки, що краще про них нікому не розказувати
11	Мені важко зосередитися на якому-небудь завданні або роботі
12	У мене бувають дуже дивні і незвичайні переживання

13	У мене були відсутні неприємності через мою поведінку
14	В дитинстві я у свій час скоював дрібні крадіжки
15	Буває, у мене з’являється бажання ламати або крушити все навколо
16	Бувало, що я цілими днями або навіть тижнями нічого не міг робити, тому що ніяк не міг примусити себе взятися до роботи
17	Сон у мене переривистий і неспокійний
18	Моя сім'я відноситися з несхваленням до тієї роботи, яку я обрав
19	Бували випадки, що я не виконував своїх обіцянок
20	Голова у мене болить часто
21	Раз на тиждень або частіше я без жодної видимої причини раптово відчуваю жар у всьому тілі
22	Було б добре, якби майже всі закони відмінили
23	Стан мого здоров’я майже такий же, як у більшості моїх знайомих (не гірше)
24	Зустрічаючи на вулиці своїх знайомих або шкільних друзів, з якими я давно не бачився, я вважаю за краще проходити мимо, якщо вони зі мною не заговорюють першими
25	Більшості людей, які мене знають, я подобаюся
26	Я людина товариська
27	Іноді я так наполягаю на своєму, що люди втрачають терпіння
28	Значну частину часу настрій у мене пригнічений
29	Тепер мені важко сподіватися на те, що я чого-небудь досягну у житті
30	У мене мало впевненості в собі
31	Іноді я кажу неправду
32	Зазвичай я вважаю, що життя – гарна річ
33	Я вважаю, що більшість людей здатна збрехати, щоб просунутися по службі
34	Я охоче беру участь у зібраннях, зборах і інших суспільних заходах
35	Я сварюся з членами моєї сім’ї дуже рідко
36	Іноді у мене виникає сильне бажання порушити правила пристойності або кому-небудь нашкодити
37	Найважча боротьба для мене - це боротьба з самим собою
38	М’язові судоми або сіпання у мене бувають украй рідко (або майже не бувають)
39	Я досить байдужий до того, що зі мною буде
40	Іноді, коли я себе недобре відчуваю я буваю дратівливим,
41	Значну частину часу у мене таке відчуття, що я зробив щось не те або навіть щось погане
42	Деякі люди до того полюбляють командувати, що мені так і кортить робити все наперекір, навіть якщо я знаю, що вони мають рацію
43	Я часто вважаю себе зобов'язаним відстоювати те, що вважаю справедливим
44	Моя мова зараз така ж як завжди (ні швидше і ні повільніше, немає ні хрипоти, ні невиразності)
45	Я вважаю, що моє сімейне життя таке ж добре, як у більшості моїх знайомих
46	Мене вкрай зачіпає, коли мене критикують або лають

47	Іноді у мене буває таке відчуття, що я просто повинен нанести ушкодження собі або кому-небудь іншому
48	Моя поведінка значною мірою визначається звичаями тих, хто мене оточує
49	В дитинстві у мене була така компанія, де всі прагнули стояти один за одного
50	Іноді мені так і кортить з ким-небудь затіяти бійку
51	Бувало, що я казав про речі, в яких не розбираюся
52	Зазвичай я засинаю спокійно і мене не турбують ніякі думки
53	Останні декілька років я відчуваю себе добре
54	У мене ніколи не було ні припадків, ні судом
55	Зараз моя вага постійна (я не худну і не повнішаю)
56	Я вважаю, що мене часто карали нізащо
57	Я легко плачу
58	Я мало втомлююся
59	Я був би досить спокійний, якби у кого-небудь з моєї сім'ї були неприємності через порушення закону
60	З моїм розумом творитися щось недобре
61	Щоб приховати свою сором'язливість мені доводиться докладати великі зусилля.
62	Напади запаморочення у мене бувають дуже рідко (або майже не бувають)
63	Мене турбують сексуальні (статеві) питання
64	Мені важко підтримувати розмову з людьми, з якими я тільки що познайомився
65	Коли я намагаюся щось зробити, то часто помічаю, що у мене тремтять руки
66	Руки у мене такі ж спритні і моторні, як і раніше
67	Велику частину часу я відчуваю загальну слабкість
68	Іноді, коли я збентежений я сильно вкриваюся потом і мене це дратує
69	Буває, що я відкладаю на завтра те, що повинен зробити сьогодні
70	Думаю, що я людина приречена
71	Бували випадки, що мені було важке утриматися від того, щоб що-небудь не поцупити в кого-небудь або де-небудь, наприклад у магазині
72	Я зловживав спиртними напоями
73	Я часто про що-небудь турбуюся
74	Мені б хотілося бути членом декількох кружків або зборів
75	Я рідко задихаюся, і у мене не буває сильного серцебиття
76	Все своє життя я суворо дотримуюсь принципів, заснованих на почутті обов’язку
77	Траплялося, що я перешкоджав або поступав наперекір людям просто із принципу, а не тому, що справа була дійсно важливою
78	Якщо мені не загрожує штраф і машин поблизу немає, я можу перейти вулицю там, де бажаю, а не там де потрібно
79	Я завжди був незалежним і вільним від контролю з боку сім'ї
80	У мене бували періоди такої сильної стурбованості, що я навіть не міг

	всидіти на місці
81	Часто мої вчинки тлумачилися не вірно
82	Мої батьки і (або) інші члени моєї сім’ї прискіпуються до мене більше, ніж треба
83	Хтось керує моїми думками
84	Люди байдужі до того, що з тобою трапиться
85	Мені подобається бути в компанії, де всі жартують один над одним
86	В школі я засвоював матеріал повільніше, аніж інші
87	Я цілком впевнений у собі
88	Нікому не довіряти – найбезпечніше
89	Раз на тиждень або частіше я буваю дуже збудженим і схвильованим
90	Коли я знаходжуся в компанії, мені важко знайти відповідну тему для розмови
91	Мені легко примусити інших людей боятися мене, і іноді я це роблю ради забави
92	У грі я вважаю за краще вигравати
93	Безглуздо засуджувати людину, яка обдурила того, хто сам дозволяє себе обдурювати
94	Хтось намагається впливати на мої думки
95	Я щодня випиваю багато води
96	Щасливіше всього я буваю наодинці
97	Я обурююся кожного разу, коли дізнаюся, що злочинець з якої-небудь причини залишився безкарним
98	У моєму житті був один або декілька випадків, коли я відчував, що хтось за допомогою гіпнозу примушує мене скоювати ті або інші вчинки
99	Я дуже рідко заговорюю з людьми першим
100	У мене ніколи не було зіткнень із законом
101	Мені приємно мати серед своїх знайомих значних людей, це як би додає мені вагу у власних очах
102	Іноді без жодної причини у мене раптом наступають періоди незвичайної веселості
103	Життя для мене майже завжди пов'язано з напругою
104	У школі мені було дуже важко виступати перед класом
105	Люди проявляють по відношенні до мене стільки співчуття і симпатії, наскільки я заслуговую
106	Я відмовляюся грати в деякі ігри, тому що це у мене погано виходить
107	Мені здається, що я знаходжу друзів з такою ж легкістю, як і інші
108	Мені неприємно, коли навколо мене є люди
109	Як правило, мені не везе
110	Мене легко збити з пантелику
111	Деякі з членів моєї сім'ї скоювали вчинки, які мене лякали
112	Іноді у мене бувають напади сміху або плачу, з якими я ніяк не можу справитися

113	Мені важко приступити до виконання нового завдання або розпочати нову справу
114	Якби люди не були налаштовані проти мене, я досягнув би у житті набагато більшого
115	Мені здається, що мене ніхто не розуміє
116	Серед моїх знайомих є люди, які мені не подобаються
117	Я легко втрачаю терпіння з людьми
118	Часто у новій обстановці я переживаю почуття тривоги
119	Часто мені хочеться померти
120	Іноді я такий збуджений, що мені важко заснути
121	Часто я переходжу на іншу сторону вулиці, щоб уникнути зустрічі з тим, кого я побачив
122	Бувало, що я кидав почату справу, оскільки боявся, що я не справлюся з нею
123	Майже щодня трапляється що-небудь, що лякає мене
124	Навіть серед людей я зазвичай відчуваю себе самотнім
125	Я переконаний, що існує лише одне єдине правильне розуміння значення життя
126	В гостях я частіше сиджу де-небудь осторонь або розмовляю з ким-небудь одним, ніж беру участь у загальних розвагах
127	Мені часто кажуть, що я запальний
128	Буває, що я з ким-небудь пліткую
129	Часто мені неприємно, коли я намагаюся застерегти кого-небудь від помилок, а мене розуміють неправильно
130	Я часто звертаюся до людей за порадою
131	Часто, навіть тоді, коли усе для мене складається добре, я відчуваю що мені усе байдуже
132	Мене досить важко вивести з себе
133	Коли я намагаюся вказати людям на їх помилки або допомогти вони часто розуміють мене неправильно
134	Зазвичай я спокійний, і мене нелегко вивести з душевної рівноваги
135	Я заслуговую суворого покарання за свою провину
136	Мені притаманно так сильно переживати свої розчарування, що я не можу примусити себе не думати про них
137	Часом мені здається, що я ні на що не здатний
138	Бувало, що під час обговорення деяких питань я, особливо не замислюючись, погоджувався з думкою інших
139	Мене дуже турбують різного роду нещастя
140	Мої переконання і погляди непохитні
141	Я вважаю, що можна не порушуючи закон спробувати знайти в ньому лазівку
142	Є люди, які мені настільки неприємні, що я в глибині душі радію, коли вони одержують прочухан за що-небудь
143	У мене бували періоди, коли через хвилювання я втрачав сон

144	Я відвідую різні суспільні заходи, тому що це дозволяє бувати мені серед людей
145	Можна пробачити людям порушення тих правил, які вони вважають нерозсудливими
146	У мене є погані звички, які є настільки сильними, що боротися з ними просто марно
147	Я охоче знайомлюся з новими людьми
148	Буває, що непристойний жарт у мене викликає сміх
149	Якщо справа йде у мене погано, то мені відразу хочеться все кинути
150	Я вважаю за краще діяти відповідно до власних планів, а не слідувати вказівкам інших
151	Мені подобається, коли оточуючі знають мою точку зору.
152	Якщо я поганої думки про людину або навіть зневажаю його, я мало прагну приховати це від нього
153	Я людина нервова і легко збудлива
154	Все у мене виходить погано, не так як треба
155	Майбутнє здається мені безнадійним
156	Люди досить легко можуть змінити мою думку, навіть якщо до цього вона здавалася мені остаточною
157	Кілька разів на тиждень у мене буває таке відчуття, що повинно трапитися щось жахливе
158	Значну частину часу я відчуваю себе втомленим
159	Я люблю бувати на вечорах і просто в компаніях
160	Я прагну відхилитися від конфліктів і скрутних положень
161	Мене дуже дратує те, що я забуваю, куди кладу речі
162	Пригодницькі розповіді мені подобаються більше, ніж розповіді про любов
163	Якщо я схочу зробити щось, але оточуючі вважають, що цього робити не варто, я можу легко відмовитися від своїх намірів
164	Безглуздо засуджувати людей, які прагнуть урвати від життя все, що можуть
165	Мені байдуже, що про мене думають інші
166	Я абсолютно не пристосований до військової служби і це мене дуже лякає
167	Я переконаний, що чоловіки повинні служити у Збройних Силах тільки за власним бажанням
168	Останнім часом у мене все частіше і частіше трапляються „промахи” і невдачі по службі.
169	Найбільші труднощі для мене під час служби – це необхідність підкорятися командирам і начальникам
170	Тим правилами, які, на мій погляд, несправедливі, я завжди прагну протидіяти
171	Мені хотілося б випробувати себе серйозною і небезпечною справою
172	Мене довго не залишає відчуття образи, заподіяне товаришами
173	Жити за військовим розпорядком для мене просто нестерпно
174	Я сумніваюся, чи зможу я зі своїм здоров'ям витримати всі навантаження

	військової служби
175	Я заздрю тим, хто зміг ухилитися від військової служби
176	Я відчуваю все більше і більше розчарувань по відношенню до моєї військової спеціальності
177	Я часто розгублююся у складних і небезпечних ситуаціях
178	Мені хотілося б служити у ПДВ або частинах спецназу
179	Із службою у мене ніщо не виходить (не „клеїться”). Часто думаю: „не моя це справа”
180	Коли мною хтось командує, це викликає у мене відчуття протесту
181	Мені завжди було важко пристосовуватися до нового колективу
182	Під час подальшої служби я був би не проти послужити там, де небезпечно і де ведуться бойові дії
183	Присяга на вірність Вітчизні у сучасних умовах втратила свою актуальність
184	Мені завжди було нелегко пристосовуватися до нових умов життя
185	У складних ситуаціях я не можу швидко приймати правильні рішення
186	Я упевнений, що в майбутньому не стану укладати або продовжувати контракт на продовження військової служби
187	У мене бувають періоди похмурої дратівливості, під час яких я „зриваю зло” на оточуючих
188	Я насилу витримую фізичні навантаження, пов’язані з моєю професійною діяльністю
189	Я достатньо спокійно відношуся до необхідності брати участь в тривалих і небезпечних відрядженнях
190	Навряд чи я схочу присвятити все своє життя військовій професії (залишитися на службу за контрактом, поступити у військове училище)
191	„За компанію” з товаришами я можу прийняти неабияку кількість алкоголю (перевищити свою звичайну „норму”)
192	У компаніях, де я часто буваю, друзі іноді палять „травичку”. Я їх за це не засуджую
193	Останнім часом, щоб не „зірватися”, я був вимушений приймати заспокійливі ліки
194	Мої батьки (родичі) часто виказували побоювання у зв'язку з моїми випивками
195	Немає нічого поганого, коли люди намагаються випробувати на собі незвичайні стани, приймаючи деякі речовини
196	У стані агресії я здатний багато на що
197	Я крутий і жорстокий з оточуючими
198	Якщо хтось заподіяв мені зло, я вважаю зобов'язаним відплатити йому тим же („око за око, зуб за зуб”)
199	Можна погодитися з тим, що я не дуже-то схильний виконувати багато наказів, вважаючи їх безрозсудними
200	Я думаю, що будь-яке положення законів і військових статутів можна тлумачити двояко

Обробка результатів обстеження військовослужбовців з використанням БОО «АДАПТИВНІСТЬ-200» (3-й і 4-й рівні методики БОО)

Обробку отриманих даних необхідно починати з 4 і 3-го рівнів.

3-й рівень представлений основними шкалами: достовірність (Д), поведінкова регуляція (ПР), комунікативний потенціал (КП), моральна нормативність (МН), а також 3 додатковими шкалами: військово-професійна спрямованість (ВПС), схильність до девіантних форм поведінки (ДАП), суїцидальний ризик (СР).

Шкала достовірності призначена для оцінки щирості відповідей військовослужбовців на питання БОО «Адаптивність-200» (і тим самим надійності отриманих даних).

Шкала поведінкової регуляції призначена для вивчення рівня нервово-психічної стійкості військовослужбовця і його толерантності до несприятливих дій професійної діяльності.

Шкала комунікативного потенціалу призначена для вивчення комунікативних можливостей військовослужбовця і вміння побудувати міжособистісні відносини у колективі.

Шкала моральної нормативності призначена для вивчення здатності військовослужбовця дотримувати моральні норми поведінки, уміння підкорятися груповим і корпоративним вимогам.

Шкала військово-професійної спрямованості призначена для вивчення рівня професійної мотивації і спрямованості обстежуваного на продовження професійної діяльності.

Шкала схильності до девіантних форм поведінки направлена на виявлення ознак аддитивної і делінквентної поведінки.

Шкала суїцидального ризику призначена для виявлення осіб, схильних до здійснення суїцидальних дій.

На кожне питання тесту обстежуваний кандидат може відповідати або «Так» або «Ні». Ухильних відповідей в БОО-200 не передбачено.

Для обробки отриманих даних необхідно мати набір ключів, які відповідають основним і додатковим шкалам БОО „Адаптивність-200” (таблиця 1). При обробці результатів враховується кількість відповідей, що співпали з ключем. Кожний збіг відповіді з ключем оцінюється в один бал.

Обробку отриманих даних необхідно починати з шкали достовірності(Д).

У випадку якщо загальна кількість балів дорівнює або перевищує 10, то отримані результати слід вважати необ'єктивними внаслідок прагнення випробовуваного якомога більше відповідати соціально бажаному типу особистості. У цьому випадку значення усіх основних і додаткових шкал при роздрукуванні не приводяться.

Аналогічно за допомогою спеціальних ключів здійснюється обробка даних за основними шкалами ПР, КП і МН, а також за додатковими шкалами ВПС, ДАП і СР.

Таблиця 1 - Правильні відповіді багаторівневого особистісного опитувальника «АДАПТИВНІСТЬ – 200» (шкали 3-го рівня)

	ТАК	**НІ**
Достовірність		1,10,19,31,51,69,78,92,101, 116,128,138,148.
Поведінкова регуляція (ПР)	4, 6, 7, 8, 11, 12, 15, 16, 17, 18, 20, 21, 28, 29, 30, 36, 37, 39, 40, 41, 47, 57, 60, 63, 65, 67, 68, 70, 73, 80, 82, 83, 84, 86, 89, 94, 95, 96, 98, 102, 103, 108, 109, 110, 111, 112, 113, 115, 117, 118, 119, 120, 122, 123, 124, 125, 127, 129, 131, 135, 136, 137, 139, 143, 146, 149, 153, 154, 155, 156, 157, 158, 161, 162	2, 3, 5, 23, 25, 32, 38, 44, 45, 52, 53, 54, 55, 58, 62, 66, 75, 87, 105, 132,134, 140
Комунікативний потенціал (КП)	9, 24, 27, 43, 46, 61, 64, 81, 88, 90, 99, 104, 106, 114, 121, 126, 133, 142, 151, 152	26, 34, 35, 48, 49, 74, 85, 107, 130, 144, 147, 159
Морально-етична нормативність (МН)	14, 22, 33, 42, 50, 56, 59, 71, 72, 77, 79, 91, 93, 141,145, 150, 164, 165	13, 76, 97, 100, 160, 163
Військово-професійна спрямованість (ВПС)	166, 167, 168, 169, 170, 172, 173, 174, 175, 176, 177, 179, 180, 181, 183, 184, 185, 186, 187, 188, 190	171, 178, 182, 189
Схильність до девіантних форм поведінки (ДАП)	6, 9, 14, 15, 22, 36, 39, 42, 47, 50, 56, 59, 71, 72, 91, 93 117,127, 141, 145, 151, 152, 164, 191, 192, 193, 194, 195, 196, 197, 198, 199, 200	13, 100, 163.
Суїцидальний ризик	4, 8, 10, 28, 29, 39, 41, 47, 70, 84, 115, 119, 124, 136, 137, 149, 154, 155	32, 105

Для отримання інтегральної оцінки за результатами блоку методів вивчення індивідуально-психологічних якостей (4-й рівень БОО «Адаптивність») сирі бали шкал поведінкової регуляції (ПР), комунікативного потенціалу (КП) і моральної нормативності (МН) підсумовуються і отримане значення переводиться за **таблицею 2** у 10-бальну шкалу нормального розподілу (стени), а потім у рівень стійкості до бойового стресу.

Слід зазначити, що даний інтегральний показник 4-го рівня БОО „Адаптивність” у літературі часто позначається як „Особистісний потенціал соціально-психологічної адаптації” (ОАП).

ОАП = ПР (сирі бали) + КП (сирі бали) + МН (сирі бали)

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

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

Таблиця 2 - Переведення значень 4-го рівня БОО „Адаптивність-200" (особистісний адаптаційний потенціал) у шкалу нормального розподілу

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

Інтерпретація значень ОАП (4-й рівень БОО) при визначенні рівня стійкості до бойового стресу

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

1-Й РІВЕНЬ СТІЙКОСТІ ДО БОЙОВОГО СТРЕСУ. Високий рівень розвитку адаптаційних можливостей особистості. Повністю відповідає вимогам, що пред'являються до військовослужбовців в умовах бойової діяльності.

2-Й РІВЕНЬ СТІЙКОСТІ ДО БОЙОВОГО СТРЕСУ. Достатній рівень розвитку адаптаційних можливостей особистості. В основному відповідає вимогам, що пред'являються до військовослужбовців в умовах бойової діяльності.

3-Й РІВЕНЬ СТІЙКОСТІ ДО БОЙОВОГО СТРЕСУ. Задовільний рівень розвитку адаптаційних можливостей особистості. Мінімально відповідає вимогам, що пред'являються до військовослужбовців в умовах бойової діяльності.

4-Й РІВЕНЬ СТІЙКОСТІ ДО БОЙОВОГО СТРЕСУ. Недостатній рівень розвитку адаптаційних можливостей особистості. Не відповідає вимогам, що пред'являються до військовослужбовців в умовах бойової діяльності.

Переведення у стандартні бали результатів, отриманих за шкалами 3-го рівня БОО «Адаптивність-200»

Стени	Основні шкали БОО			**Додаткові шкали БОО**		
	ПР	КП	МН	ВПС	ДАП	СР
1	≥ 57	≥ 23	≥ 17	18 - 25	≥ 25	≥ 15
2	56-46	22-20	16	16-17	21-24	14-10
3	45-35	19-18	15-14	14-15	18-20	9-7
4	34-27	17-15	13-12	11-13	15-17	6-5
5	26-19	14-13	11-10	8-10	12-14	4
6	18-13	12-11	9-8	5-7	10-11	3
7	12-9	10-9	7	4	8-9	2
8	8-6	8-7	6-5	2-3	6-7	1
9	5	6	4	1	4-5	0
10	0-4	0-5	0-3	0	0-3	0

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

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

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

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

ОСНОВНІ ШКАЛИ МЕТОДИКИ БОО

1. Шкала поведінкової регуляції

Стени	Інтерпретація значень шкали ПР
10-8 стенів	**Високий рівень нервово-психічної стійкості і поведінкової регуляції.** Високий рівень працездатності, у тому числі і в умовах вираженого стресу. Висока толерантність до несприятливих психічних і фізичних навантажень
7 стенів	**Достатньо високий рівень нервово-психічної стійкості і поведінкової регуляції**. Достатньо високий рівень працездатності, у тому числі і в ускладнених умовах діяльності. Достатньо висока толерантність до психічних і фізичних навантажень. Достатньо висока стійкість до дії стрес-чинників
6 стенів	**Достатній рівень нервово-психічної стійкості і поведінкової регуляції.** Достатній рівень працездатності, у тому числі і в ускладнених умовах діяльності. Достатня толерантність до психічних і фізичних навантажень. Достатня стійкість до дії стрес-чинників
5 стенів	**В цілому достатній рівень нервово-психічної стійкості і поведінкової регуляції**. Стійкий рівень працездатності у звичних умовах життєдіяльності. При тривалій дії явних психічних навантажень можливо тимчасове погіршення якості діяльності
4 стени	**Дещо понижений рівень нервово-психічної стійкості і поведінкової регуляції.** Нестабільний рівень працездатності, що особливо проявляється в ускладнених умовах діяльності. Адаптація до нових і незвичайних умов життєдіяльності ускладнена і може супроводжуватися тимчасовим погіршенням функціонального стану організму
3 стени	**Окремі ознаки нервово-психічної нестійкості і порушення поведінкової регуляції.** Недостатня толерантність до психічних і фізичних навантажень. Адаптація до нових умов життєдіяльності, як правило, ускладнена і може супроводжуватися тривалим погіршенням функціонального стану організму і професійної працездатності. При надзвичайно високих психічних навантаженнях можливий зрив професійної діяльності
2 стени	**Виражені ознаки нервово-психічної нестійкості і порушення поведінкової регуляції.** Низька толерантність до психічних і фізичних навантажень. Адаптація до нових умов життєдіяльності протікає хворобливо. Можливе тривале і виражене погіршення функціонального стану організму. Рівень професійної працездатності у даний період часу низький. При посиленні психічних навантажень достатньо вірогідний зрив професійної діяльності
1 стен	**Вкрай високий рівень нервово-психічної нестійкості.** Ознаки граничних нервово-психічних розладів. Вкрай низька толерантність до психічних і фізичних навантажень. Адаптація до нових умов життєдіяльності протікає дуже хворобливо з тривалим і вираженим погіршенням функціонального стану організму. Працездатність у даний період часу різко знижена. Посилення психічних навантажень приводить до зриву професійної діяльності

2. Шкала комунікативного потенціалу

Стени	Інтерпретація значень шкали КП
10-8 стенів	**Високий рівень комунікативних здібностей.** Швидко адаптується у новому колективі. Легко встановлює контакти з оточуючими.У міжособистісному спілкуванні неконфліктний. Завжди адекватно оцінює свою роль і правильно будує міжперсональні взаємостосунки у колективі
7 стенів	**Достатньо високий рівень комунікативних здібностей.** Достатньо швидко адаптується у новому колективі. При встановленні міжособистісних контактів з оточуючими, як правило, не зазнає труднощів. У спілкуванні не конфліктний. У більшості випадків адекватно оцінює свою роль в колективі. На критику реагує адекватно. Достатня здатність до корекції поведінки
6 стенів	**Достатній рівень комунікативних здібностей.** Достатньо швидко адаптується у новому колективі. При встановленні міжособистісних контактів з оточуючими, як правило, не зазнає труднощів. У спілкуванні не конфліктний. У більшості випадків адекватно оцінює свою роль в колективі. На критику реагує адекватно. Достатня здатність до корекції поведінки
5 стенів	**Рівень комунікативних здібностей середній.** У цілому без особливих ускладнень адаптується до нового колективу. При встановленні міжособистісних контактів з оточуючими іноді може неправильно будувати стратегію своєї поведінки. Разом з тим, до критичних зауважень відноситься адекватно, здатний коригувати свою поведінку. У спілкуванні не конфліктний. Достатньо адекватно оцінює свою роль у колективі
4 стени	**Задовільний рівень комунікативних здібностей.** На початковому етапі адаптації до нового колективу можуть виникати ускладнення. Не завжди правильно будує міжперсональні взаємостосунки, зважаючи на деяку неадекватність самооцінки. На критичні зауваження на свою адресу в основному реагує адекватно, хоча і дещо хворобливо. В цілому здатний до корекції своєї поведінки
3 стени	**Понижений рівень комунікативних здібностей.** Наявність окремих ознак акцентуації характеру. На початковому етапі адаптації до нового колективу виникають значні ускладнення. Міжперсональні взаємостосунки (як по горизонталі, так і по вертикалі) часто будує неправильно. Хворобливо реагує на критику. Недостатньо розвинута здатність до корекції своєї поведінки
2 стени	**Рівень комунікативних здібностей низький.** Наявність ознак акцентуації характеру. Початковий етап адаптації до нового колективу розтягнутий у часі і, як правило, протікає вельми хворобливо. Часто виникають ускладнення в побудові міжособистісних контактів з оточуючими, зважаючи на наявність неадекватної самооцінки. Схильність до підвищеної конфліктності. Хворобливо реагує на критику. Фіксований на образах, що заподіяні йому оточуючими. Недостатньо розвинута здатність до корекції поведінки
1 стен	**Вкрай низький рівень комунікативних здібностей**. Наявність виражених ознак акцентуації характеру. Адаптація до нового колективу протікає тривало і украй хворобливо. Постійно випробовує утруднення в побудові міжособистісних контактів з оточуючими. Високий рівень конфліктності. Колективом, як правило, відкидаємо. Фіксований на образах, заподіяних оточуючими, унаслідок чого схилений до ірраціональних вчинків. Вкрай низька здатність до корекції поведінки.

3. Шкала морально-етичної нормативності

Стени	Інтерпретація значень шкали МН
10-9 стенів	**Дуже високий рівень соціалізації**. Суворо орієнтований на загальноприйняті і соціально схвалювані норми поведінки. Суворо дотримується корпоративних вимог. У повсякденній діяльності групові інтереси ставить вище особистісних. Виражені альтруїстські якості
8 стенів	**Високий рівень соціалізації.** Суворо орієнтований на загальноприйняті і соціально ухвалені норми поведінки. Схильний дотримуватися корпоративних вимог. У повсякденній діяльності групові інтереси ставить вище особистісних
7 стенів	**Достатньо високий рівень соціалізації.** Орієнтований на дотримання загальноприйнятих і соціально ухвалених норм поведінки. Дотримується корпоративних вимог. У повсякденній життєдіяльності групові інтереси, як правило, переважають над особистісними інтересами
6 стенів	**Достатній рівень соціалізації.** У цілому орієнтований на дотримання загальноприйнятих і соціально ухвалених норм поведінки. У цілому дотримується корпоративних вимог. В повсякденній життєдіяльності групові інтереси, як правило, переважають над особистісними інтересами
5 стенів	**В цілому достатній рівень соціалізації.** Прагне дотримуватися загальноприйнятих і соціально ухвалених норм поведінки. У повсякденній життєдіяльності групові інтереси, як правило, переважають над особистісними інтересами
4 стени	**Задовільний рівень соціалізації.** Не завжди орієнтований на дотримання загальноприйнятих і соціально ухвалених норми поведінки. У повсякденній життєдіяльності особистісні інтереси, як правило, переважають над груповими
3 стени	**Недостатній рівень соціалізації.** В цілому не прагне дотримуватися загальноприйнятих норм поведінки і соціально ухвалених вимог. В повсякденній життєдіяльності особистісні інтереси переважають над груповими
2 стени	**Низький рівень соціалізації**. Не прагне дотримуватися загальноприйнятих норм поведінки. В основному вважає за краще діяти згідно власних планів, не орієнтуючись на думку оточуючих. В повсякденній життєдіяльності переважають егоцентричні тенденції. Особистісні інтереси переважають над інтересами групи. Досягнення особистісних інтересів може здійснювати в обхід існуючих заборон і правил
1 стен	**Вкрай низький рівень соціалізації** (значно відмінний від номінальних значень для даної вікової групи). Вважає за краще діяти згідно власних планів, не рахуючись з думкою оточуючих. Особистісні інтереси домінують над груповими. Для досягнення особистісних інтересів ігноруються загальноприйняті норми і правила поведінки

Додаток Д
Методика шкалованої самооцінки психофізіологічного стану
О.М. Кокуна

Методика шкалованої самооцінки на зорово-аналогових шкалах дає можливість швидко і досить точно отримувати оцінку респондентами різних складових їх ПФС. Найважливішими перевагами даної методики є її зручність, універсальність, інформативність, надійність, експрес-характер, можливість класифікації та зіставлення отриманих показників, що робить її однією з найбільш придатних методик для вирішення завдань моніторингу ПФС. Методика дає можливість достатньо легко діагностувати параметри не тільки «традиційних» станів самопочуття, активності й настрою, але й інших показників, які характеризують специфічний ПФС людини за певної діяльності, в тому числі емоційний, мотиваційний та інші компоненти.

Реєстраційний бланк
П.І.Б. (повністю)
_____
Дата обстеження _____ Вік_____ Стать _____
Посада (підрозділ) _____
Спеціальність _____ Військове звання _____
Інструкція: «За допомогою нижченаведених шкал, будь ласка, оцініть різні показники свого стану на даний момент, поставивши вертикальну риску у відповідному місці, враховуючи те, що ліва сторона шкали означає найгірший можливий для Вас показник стану, а права – найкращий».

найгірше ___
найкраще САМОПОЧУТТЯ

найнижча _____
найвища АКТИВНІСТЬ

найгірший _____
найкращий НАСТРІЙ

найнижча
_____найвища
ПРАЦЕЗДАТНІСТЬ

найнижча
_____найвища
ЗАЦІКАВЛЕНІСТЬ ДО ВИКОНАННЯ ЗАВДАННЯ ЗІ ЗБРОЄЮ

найнижче _____
найвище БАЖАННЯ ВИКОНУВАТИ ЗАВДАННЯ У ВАРТІ (ДОБОВОМУ НАРЯДІ)

найнижча _____
найвища ВПЕВНЕНІСТЬ У СВОЇХ СИЛАХ

Діагностична процедура полягає в тому, що респонденту пропонується оцінити різні характеристики свого стану на даний момент, відмітивши відповідне місце на неградуйованій шкалі (яка являє собою пряму лінію довжиною 100 мм) вертикальною рискою, з урахуванням того, що лівий край шкали означає мінімальне, а правий – максимально можливе для респондента виявлення певної характеристики.

Обробка результатів.

Кількісні показники (від 1 до 100) отримуються за допомогою прикладання на неградуйовану шкалу лінійки і визначення відстані (у міліметрах) від лівого краю шкали до позначеного респондентом місця.

Інтерпретація результатів: Від 1 мм. до 20 мм. – низький показник; від 21 до 40 – нижче середнього; від 41 до 60 – середній; від 61 до 80 – вище середнього; від 81 до 100 – високий. Слід зауважити, що методика, насамперед, призначена для багаторазової фіксації і порівняння індивідуальних для кожного респондента показників, а не для порівняння показників, отриманих різними особами.