



**МІНІСТЕРСТВО ВНУТРІШНІХ СПРАВ УКРАЇНИ
НАЦІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ НАЦІОНАЛЬНОЇ
ГВАРДІЇ УКРАЇНИ**

І. І. Приходько

**Засади психологічної безпеки персоналу
екстремальних видів діяльності**

Монографія

Харків

УДК 159.9 – 057.36 (477)
ББК 88.4+68.68+68.4(4 укр.)39
А18

*Рекомендовано до видання Вченою радою Національної академії
Національної гвардії України як монографія (протокол № 14 від 21.11.2016 р.)*

Р е ц е н з е н т и:

В. О. Лефтеров, завдувач кафедри клінічної психології Інституту інноваційної та післядипломної освіти Одеського національного університету ім. І.І. Мечнікова, д-р психол. наук, професор;

Є. М. Потапчук, старший науковий співробітник науково-дослідного відділу Національної академії Державної прикордонної служби України імені Богдана Хмельницького, доктор психологічних наук, професор, заслужений працівник освіти України.

**Приходько І.І. Засади психологічної безпеки персоналу
А18 екстремальних видів діяльності [Текст] : монографія / І. І. Приходько; 2-ге
вид. – Х. : НА НГУ, 2016. – 758 с.**

ISBN 978-966-8671-26-5

У монографії викладено результати теоретико-емпіричного дослідження проблеми психологічної безпеки персоналу екстремальних видів діяльності. Визначено психологічні особливості службово-бойової діяльності військовослужбовців Національної гвардії України та її вплив на психологічну безпеку особового складу. Наведено результати емпіричних досліджень з розроблення трансформаційної структурно-функціональної моделі психологічної безпеки особистості фахівця екстремального виду діяльності. Виявлено і обґрунтовано закономірності динаміки системи психологічної безпеки особистості у військовослужбовців у звичайних та екстремальних умовах діяльності, взаємозв'язки між рівнем психологічної безпеки особистості та якістю виконання службово-бойових завдань. Встановлено типологію організації психологічної безпеки особистості фахівця екстремального виду діяльності, обґрунтовано показники та критерії оцінки кожного типу. Запропоновано прогностичну модель продуктивності організації психологічної безпеки особистості фахівця екстремального виду діяльності. На підставі отриманих емпіричних даних розроблено психодіагностичний інструментарій визначення психологічної безпеки особистості – методики «Діагностика психологічної безпеки особистості» і «Експрес-діагностика психологічної безпеки особистості», обґрунтовані їх валідність і надійність. Запропонована комплексна програма формування, розвитку, підтримання та збереження психологічної безпеки особистості у персоналу екстремальних видів діяльності.

Для науковців, викладачів, докторантів, аспірантів, ад'юнктів, слухачів магістратури, психологів-практиків, курсантів і студентів вищих навчальних закладів – майбутніх психологів, а також слухачів курсів удосконалення кваліфікації офіцерського складу психологічного профілю.

Іл. 46. Табл. 48. Бібліогр.: 409 назв.

**УДК 159.9 – 057.36 (477)
ББК 88.4+68.68+68.4(4 укр.)39**

©Національна академія Національної гвардії України, 2016

ЗМІСТ

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ ПОЗНАЧЕНЬ.....	10
ВСТУП.....	11
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ БЕЗПЕКИ ЛЮДИНИ.....	14
1.1. Психологічний аналіз законодавчих і нормативно-правових документів, що визначають забезпечення безпеки людини	14
1.1.1. Міжнародне нормативно-правове регулювання безпеки людини.....	14
1.1.2. Законодавче й нормативно-правове забезпечення безпеки громадян України.....	19
1.2. Феноменологія категорії безпеки особистості у психологічних дослідженнях.....	37
1.2.1. Генезис безпеки людини в наукових дослідженнях.....	37
1.2.2. Визначення поняття категорії безпеки в сучасних наукових дослідженнях і головні підходи до її забезпечення.....	40
1.3. Теоретичні й методологічні підходи щодо вивчення та визначення категорії «психологічна безпека».....	54
1.3.1. Аналіз сучасних наукових досліджень проблеми психологічної безпеки людини.....	54
1.3.2. Небезпека і загроза психологічній безпеці особистості.....	64
1.3.3. Роль індивідуально-психологічних особливостей та особистісних характеристик людини в процесі формування, розвитку та підтримання її психологічної безпеки.....	70
РОЗДІЛ 2. ПОБУДОВА СТРУКТУРНО-ФУНКЦІОНАЛЬНОЇ ТРАНСФОРМАЦІЙНОЇ МОДЕЛІ ПСИХОЛОГІЧНОЇ БЕЗПЕКИ ОСОБИСТОСТІ ФАХІВЦЯ ЕКСТРЕМАЛЬНОГО ВИДУ ДІЯЛЬНОСТІ.....	82
2.1. Моделювання психологічної безпеки особистості фахівця екстремального виду діяльності з використанням методу незакінчених речень і психосемантичного методу.....	84
2.2. Теоретико-методологічні засади морально-комунікативного	

компонента психологічної безпеки особистості фахівця екстремального виду діяльності.....	123
2.2.1. Моральний компонент психологічної безпеки особистості фахівця екстремального виду діяльності.....	123
2.2.2. Комуникативний компонент психологічної безпеки особистості фахівця екстремального виду діяльності.....	129
2.3. Теоретико-методологічні засади мотиваційно-вольового компоненту психологічної безпеки особистості фахівця екстремального виду діяльності.....	133
2.3.1. Мотиваційний компонент психологічної безпеки особистості фахівця екстремального виду діяльності.....	133
2.3.2. Вольовий компонент психологічної безпеки особистості фахівця екстремального виду діяльності.....	155
2.3.3. Життєстійкість як функціональний компонент психологічної безпеки особистості фахівця екстремального виду діяльності.....	165
2.4. Теоретико-методологічні засади ціннісне-сміслового компоненту психологічної безпеки особистості фахівця екстремального виду діяльності.....	180
2.4.1. Ціннісний компонент психологічної безпеки особистості фахівця екстремального виду діяльності.....	181
2.4.2. Смісловий компонент психологічної безпеки особистості фахівця екстремального виду діяльності.....	187
2.5. Теоретико-методологічні засади компоненту внутрішнього комфорту психологічної безпеки особистості фахівця екстремального виду діяльності.....	195
2.6. Теоретико-методологічні засади компоненту стратегії подолання стресових ситуацій (копінги) психологічної безпеки особистості фахівця екстремального виду діяльності.....	200
2.7. Теоретико-методологічні засади компоненту посттравматичне зростання / регрес психологічної безпеки особистості фахівця екстремального виду діяльності.....	217
РОЗДІЛ 3. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ БЕЗПЕКИ	

ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ НАЦІОНАЛЬНОЇ ГВАРДІЇ УКРАЇНИ В ЗВИЧАЙНИХ ТА ЕКСТРЕМАЛЬНИХ УМОВАХ ДІЯЛЬНОСТІ.....	247
3.1. Психологічні особливості службово-бойової діяльності військовослужбовців Національної гвардії України та її вплив на психологічну безпеку особового складу.....	247
3.2. Характеристика організації, структури емпіричного дослідження психологічної безпеки персоналу екстремальних видів діяльності та групи досліджуваних.....	266
3.3. Особливості структурних компонентів психологічної безпеки особистості у військовослужбовців Національної гвардії України з різним соціально-професійним статусом у звичайних умовах діяльності.....	271
3.3.1. Особливості морально-комунікативного компонента психологічної безпеки особистості у військовослужбовців Національної гвардії України з різними соціально-професійним статусом.....	273
3.3.2. Особливості мотиваційно-вольового компонента психологічної безпеки особистості у військовослужбовців Національної гвардії України з різними соціально-професійним статусом.....	282
3.3.3. Особливості ціннісно-сміслового компонента психологічної безпеки особистості у військовослужбовців Національної гвардії України з різним соціально-професійним статусом.....	300
3.3.4. Особливості компонента внутрішнього комфорту психологічної безпеки особистості у військовослужбовців Національної гвардії України з різним соціально-професійним статусом.....	307
3.4. Типізація функціональної організації психологічної безпеки особистості у військовослужбовців Національної гвардії України.....	318
3.5. Динаміка та трансформація структурних компонентів психологічної безпеки особистості у військовослужбовців при виконанні службово-бойових завдань в екстремальних умовах.....	338
3.5.1. Динаміка та трансформація компонента внутрішнього комфорту	

психологічної безпеки особистості у військовослужбовців, які перебувають в екстремальній ситуації.....	339
3.5.2. Динаміка ціннісно-сміслового компонента психологічної безпеки особистості у військовослужбовців, які перебувають в екстремальній ситуації..	354
3.5.3. Динаміка та трансформація мотиваційно-вольового компонента психологічної безпеки у військовослужбовців, які перебувають в екстремальній ситуації.....	356
3.5.4. Динаміка та трансформація морально-комунікативного компонента психологічної безпеки особистості у військовослужбовців, які перебувають в екстремальній ситуації.....	362
РОЗДІЛ 4. ПСИХОДІАГНОСТИЧНИЙ ІНСТРУМЕНТАРІЙ ВИЗНАЧЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ БЕЗПЕКИ ОСОБИСТОСТІ ФАХІВЦЯ ЕКСТРЕМАЛЬНОГО ВИДУ ДІЯЛЬНОСТІ.....	393
4.1. Структура та зміст методики «Діагностика психологічної безпеки особистості» фахівця екстремального виду діяльності.....	393
4.2. Визначення показників якості методики «Діагностика психологічної безпеки особистості» фахівця екстремального виду діяльності та її стандартизація.....	403
4.2.1. Обґрунтування надійності методики «Діагностика психологічної безпеки особистості» фахівця екстремального виду діяльності.....	403
4.2.2. Обґрунтування валідності методики «Діагностика психологічної безпеки особистості» фахівця екстремального виду діяльності.....	410
4.2.3. Стандартизація методики «Діагностика психологічної безпеки особистості» фахівця екстремального виду діяльності.....	420
4.3. Диференційна здатність методики «Діагностика психологічної безпеки особистості» фахівця екстремального виду діяльності.....	424
4.3.1. Здатність методики «Діагностика психологічної безпеки особистості» диференціювати вибірку військовослужбовців за типами організації психологічної безпеки особистості.....	424

4.3.2. Здатність методики «Діагностика психологічної безпеки особистості» до визначення особливостей психологічної безпеки особистості у військовослужбовців із різним соціально-професійним статусом.....	426
4.3.3. Здатність методики «Діагностика психологічної безпеки особистості» визначати динаміку психологічної безпеки особистості під час діяльності в екстремальних умовах.....	419
4.4. Методика «Експрес-діагностика психологічної безпеки особистості» фахівця екстремального виду діяльності.....	434
4.5. Автоматизація психодіагностичного інструментарію визначення психологічної безпеки особистості фахівця екстремального виду діяльності.....	439
4.5.1. Загальна структура автоматизованого психодіагностичного комплексу «Психологічна безпека особистості».....	440
4.5.2. Структура баз даних і їх взаємозв'язок в автоматизованому психодіагностичному комплексі «Психологічна безпека особистості».....	442
4.5.2.1. Вибір форматів зберігання даних.....	443
4.5.2.2. Структура зберігання інформації у тематичних таблицях бази.....	447
4.5.3. Особливості побудови інтерфейсу психодіагностичного комплексу....	460
РОЗДІЛ 5. ПРОГРАМА ПСИХОЛОГІЧНОГО СУПРОВОДУ СЛУЖБОВО-БОЙОВОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ НАЦІОНАЛЬНОЇ ГВАРДІЇ УКРАЇНИ ДЛЯ ЗБЕРЕЖЕННЯ ВИСОКОГО РІВНЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ БЕЗПЕКИ	468
5.1. Комплексна програма формування, розвитку, підтримання та збереження психологічної безпеки особистості у персоналу екстремальних видів діяльності.....	468
5.1.1. Психологічне інформування про особливості екстремальних ситуацій.....	473
5.1.2. Відтворення психологічних факторів екстремальної ситуації у процесі тренувань.....	475
5.1.3. Методи ідеомоторного тренування.....	480

5.2. Соціально-психологічні тренінги для формування, розвитку, підтримання та збереження психологічної безпеки особистості у військовослужбовців Національної гвардії України.....	485
ВИСНОВКИ.....	499
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	508
ДОДАТКИ.....	540
Додаток А. Незакінченні речення щодо поняття «психологічна безпека особистості» фахівця екстремального виду діяльності.....	540
Додаток Б. Шкали, пов'язані з визначенням поняття «психологічна безпека особистості» фахівця екстремального виду діяльності.....	541
Додаток В. Ранжування показників психологічної безпеки особистості фахівця екстремального виду діяльності.....	542
Додаток Г. Психодіагностичні методики визначення особливостей психологічної безпеки особистості.....	543
Додаток Д. Анкета учасника виконання службово-бойового завдання з охорони громадського порядку під час виборів Президента України 2004 року.....	653
Додаток Ж. Показники за загальними методиками діагностики компонентів психологічної безпеки особистості у військовослужбовців Національної гвардії з різним соціально-професійним статусом.....	660
Додаток З. Варіант пам'ятки військовослужбовцю, який готується до виконання службово-бойових завдань в екстремальних умовах.....	662
Додаток К. Методика аутогенного тренування.....	665
Додаток Л. Методика м'язової релаксації.....	670
Додаток М. Методика психічної саморегуляції для реабілітації військовослужбовців, які брали участь у бойових діях.....	678
Додаток Н. Методика психічної саморегуляції «Якір-7».....	701
Додаток О. Методика нормалізації сну та процесу засипання «Морфей»....	707
Додаток П. Тренінгові вправи для розвитку індивідуально-психологічних	

особливостей, які становлять структуру психологічної безпеки особистості..... 714

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ ПОЗНАЧЕНЬ

АМР – активна м'язова релаксація

ПМР – пасивна м'язова релаксація

АПК ПБО – автоматизований психодіагностичний комплекс «Психологічна безпека особистості»

БОО – багаторівневий особистісний опитувальник

НГУ – Національна гвардія України

ВНЗ – вищий навчальний заклад

ДПСУ – Державна прикордонна служба України

ДСУНС – Державна служба України з надзвичайних ситуацій

ЗСУ – Збройні Сили України

МВС – Міністерство внутрішніх справ

МКХ – міжнародна класифікація хвороб

НУЦЗУ – Національний університет цивільного захисту України

ОБМСП – окремий батальйон поліції спеціального призначення

ОГП – охорона громадського порядку

ООН – Організація Об'єднаних Націй

ПБО – психологічна безпека особистості

ПМР – пасивна м'язова релаксація

ППС – патрульно-постова служба

ПСР – психічна саморегуляція

ПТЗ – посттравматичне зростання

ПТСР – посттравматичний стресовий розлад

РНБО – Рада національної безпеки і оборони

СБД – службово-бойова діяльність

СБЗ – службово-бойове завдання

СБУ – Служба безпеки України

СОПр – сили охорони правопорядку

ХНУВС – Харківський національний університет внутрішніх справ

ВСТУП

У сучасних наукових дослідженнях учені, звертаючись до явища безпеки, зазначають на його надзвичайну важливість для встановлення гармонійних відносин між людиною і навколишнім соціальним середовищем. Ця проблема стає першочерговою у зв'язку з тим, що кількість екстремальних подій, включаючи війни, терористичні акти, техногенні та природні катастрофи, міжнаціональні й релігійні конфлікти, невдоволеність умовами життя людей, які приводять до активного опору владі, різко зростає. Наслідком цього є збільшення кількості осіб, які отримали травматичний життєвий досвід і вимушені пристосовуватися до середовища, що змінилося, заново створювати свій соціальний і особистісний простір. Часто психологічні наслідки екстремальних ситуацій виявляються вагомішими за своїми соціально-психологічними впливами, ніж самі події. Усе це безпосередньо стосується порушення однієї з основних потреб людини – безпеки і зумовлює необхідність пошуку ефективних шляхів забезпечення і підтримання психологічних аспектів життєстійкості, опірності людини й суспільства до негативних зовнішніх і внутрішніх загроз.

Відзначимо, що проблема психологічної безпеки сьогодні є малодослідженою для української науки; невизнаною як загальноприйнята й науково обґрунтована самостійна специфічна форма національної безпеки для зарубіжних науковців. Проте, наразі склалися всі підстави для визнання цієї категорії.

У сучасних дослідженнях це поняття використовується науковцями в різних аспектах вивчення життєдіяльності людини. Перший напрям – під час вивчення надзвичайних ситуацій, аварій і катастроф, що характеризуються значними матеріальними, соціальними й екологічними наслідками (Л. О. Александрова, Т. М. Краснянська, Т. Б. Мельницька, Л. А. Перелигіна, Г. Г. Почепцов, О. В. Тімченко та ін.), де досліджується роль людського фактора в разі виникнення цих ситуацій, проводиться детальний аналіз дій

людей, зайнятих на об'єктах підвищеного ризику, а також виникають наслідків (Ю. В. Кіт, М. А. Котик, М. С. Корольчук, П. С. Перепелиця, І. П. Пістун, В. В. Рибалка, Г. В. Сілін, М. К. Хобзей, О. К. Юдін та ін.).

Другий великий напрям пов'язаний з дослідженням проблем інформаційної, інформаційно-психологічної та організаційної безпеки людини й суспільства (І. О. Баєва, Л. М. Балабанова, В. М. Богуш, Г. В. Грачев, Т. В. Ексакусто, Г. М. Зараковський, Н. В. Куликова, О. А. Матеюк, І. К. Мельник, І. М. Панарін, С. Ю. Решетіна, С. К. Роцин, Г. Л. Смолян, В. А. Соснін, А. І. Субетто, А. М. Сухов, Н. Л. Шликова та ін.).

Третій напрям пов'язаний з дослідженнями у новій галузі знань – ризикології, в якій вивчаються її різні аспекти: психологічні, соціальні, політичні, технологічні, фінансові, екологічні та інші ризики, прогнозуються їх наслідки (І. Б. Бовіна, С. П. Іванова, Н. І. Ліфінцева, О. В. Шаповалов, І. Ф. Шатарська, С. І. Яковенко та ін.).

Четвертий напрям – дослідження проблеми психологічного захисту особистості й суспільства, а також культури безпеки як процесу збереження й розвитку цілей, ідеалів, цінностей, норм і традицій людини, родини й суспільства (Л. І. Єремєєва, Р. А. Зачепицький, Т. С. Кабаченко, Т. І. Колеснікова, В. Є. Лепський, О. М. Столяренко й ін.).

Психологічні аспекти безпеки науковцями досить широко розглядалися в дослідженнях із загальнотеоретичних та різних прикладних психологічних проблем (В. О. Бодров, А. В. Брушлинський, І. А. Бородін, В. О. Лефтеров, С. М. Мамонтова, Г. М. Нікіфоров, Є. М. Потапчук та ін.).

Вивченням психологічної безпеки особистості, пов'язаних з різними аспектами життєдіяльності та професійної діяльності людини, займалися також зарубіжні науковці (R. Abramovitz, A. Edmondson, H.-T. Chang, A.T. Lee, T. Leahy, K. Sarafyan, M. Seager, P.M. Senge, C. Willing та ін.). Однак ґрунтовних наукових досліджень, присвячених вивченню психологічної безпеки як самостійної психологічної категорії узагалі і психологічної безпеки персоналу екстремальних видів діяльності зокрема у вітчизняній психології до цього часу

не проводилося.

Наукова проблема теоретико-методичного обґрунтування психологічної безпеки персоналу екстремальних видів діяльності належить до психології діяльності в особливих умовах, а саме – до розв’язання актуальних питань психологічної захищеності конкретних соціальних суб’єктів у сфері професійної діяльності. Вона поки що не стала предметом психологічних досліджень і не отримала теоретичного обґрунтування й науково-методичного забезпечення ні в галузі психології, ні у суміжних дисциплінах. Необхідність її розроблення зумовлена практичними потребами суспільства, нагальними вимогами оптимізації діяльності в особливих умовах, недостатнім комплексним обґрунтуванням на концептуальному рівні.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ

ПСИХОЛОГІЧНОЇ БЕЗПЕКИ ЛЮДИНИ

1.1. Психологічний аналіз законодавчих і нормативно-правових документів, що визначають забезпечення безпеки людини

1.1.1. Міжнародне нормативно-правове регулювання безпеки людини

Положення щодо забезпечення безпеки, головних потреб та інтересів кожної людини відображені у багатьох міжнародних нормативно-правових документах, основні з яких це: Загальна декларація прав людини (1948 р.), Європейська конвенція про захист прав та фундаментальних свобод людини (1950 р.), Європейський соціальний статут (1961 р.), Міжнародний пакт про економічні, соціальні та культурні права (1966 р.), Міжнародний пакт про громадянські та політичні права (1966 р.), Заключний акт наради з питань безпеки та співробітництва в Європі (1975 р.), Підсумковий документ Віденської зустрічі представників держав-учасниць наради з питань безпеки та співробітництва в Європі (1989 р.), матеріали Копенгагенської наради-конференції з людського виміру НБСЄ (1990 р.) та в інших важливих міжнародних юридичних документах.

У статуті ООН, прийнятому 1945 р., у розділі 1 ст. 1 зазначено, що ООН має за мету підтримувати міжнародний мир і безпеку, вживати ефективні колективні заходи до запобігання й усунення загроз миру і припинення актів агресії або інших порушень миру, проводити мирними засобами, згідно із принципами справедливості й міжнародного права, улагоджування або вирішення міжнародних суперечок або ситуацій, які можуть призвести до порушення миру [275]. У статті 2 визначено, що всі члени ООН вирішують свої міжнародні суперечки мирними засобами таким чином, щоб не піддавати загрозі міжнародний мир, безпеку й справедливість. У розділі 5 статті 23

визначено колективний орган – Раду Безпеки ООН, її склад, функції і повноваження, які ООН покладає на Раду Безпеки для забезпечення швидких і ефективних дій, а також головну відповідальність за підтримання міжнародного миру й безпеки (ст. 24).

Загальна декларація прав людини була прийнята Генеральною Асамблеєю ООН у 1948 р., і є базовим юридичним документом, в якому відбите головні положення, що стосуються прав, свободи і безпеки людини [59]. У статті 2 визначено, що кожна людина повинна мати всі права і свободи відносно раси, кольору шкіри, статі, мови, релігії, політичних або інших переконань, національного або соціального становища, майнового, станового або іншого положення. Кожна людина (ст. 3) має право на життя, свободу й особисту недоторканність.

На першому засіданні Ради Безпеки ООН 1992 р. на рівні глав держав і урядів була прийнята резолюція № 3046, що відбиває питання колективної безпеки у світі [161]. Відзначено, що настав період закінчення «холодної війни», з'явилася можливість вибору засобів забезпечення колективної безпеки, превентивні дії доцільно використовувати для запобігання криз за допомогою контролю за причинами цих конфліктів і усунення цих причин. Підтримання миру як превентивна дипломатія потрібна для відновлення миру дипломатичними засобами, міжнародного миру й безпеки – за допомогою активізації заходів з контролю за озброєнням. На ньому було розглянуто чотири головні проблеми останнього десятиліття XX ст.: насильство в усіх формах його прояву, юридична безпека особистості при взаєминах з державною владою, охорона навколишнього середовища і якість життя людини, до складової якого, на нашу думку, можна віднести й психологічну безпеку. Під час обговорення цих проблем перенесено акцент із кількісних показників (індекси національного виробництва, валового продукту та ін.), на якісні, де розвиток людини розглядається з погляду свободи, охорони здоров'я, безпеки, добробуту, розвитку культури, охорони довкілля, задоволення від своєї роботи, належне використання вільного часу й широке коло інших цінностей.

Розглядалися також питання, пов'язані з невоєнними джерелами нестабільності в економічній, соціальній, гуманітарній і екологічній галузях, які становлять загрозу миру й безпеці.

На засіданні Ради безпеки ООН № 4194 в 2000 р. на рівні глав держав і урядів обговорювалися питання підтримання міжнародного миру й забезпечення безпеки, особливо в Африці [160]. Зокрема забезпечення безпеки людей у країнах, в яких проводяться миротворчі операції як один із засобів, за допомогою яких ООН виконує свою відповідальність за підтримання міжнародного миру й безпеки. Зазначалося, що міжнародна безпека має на меті також і забезпечення безпеки конкретних людей. Результатом роботи засідання Ради безпеки ООН було прийняття декларації, присвяченої питанням підтримання міжнародного миру й забезпечення безпеки.

Вивчення матеріалів Декларації і доповіді Генерального Секретаря ООН на 54-й сесії Генеральної Асамблеї ООН «Роль ООН у XXI столітті» (2000 р.) на Саміті тисячоріччя показало, що в XXI ст. потребує реформування сама система міжнародної безпеки: при розбудові системи безпеки з моменту створення ООН змінилися умови, зараз у світі формується процес глобалізації [160]. Він підкреслив, що для ООН головне завдання, щоб глобалізація стала для всіх народів миру позитивною силою, а не фактором, що прирікає мільярди людей на бідність. У своїй доповіді він зазначив, що сьогодні змінився характер загроз миру й безпеці для людини порівняно з початком і серединою XX ст. У Статуті ООН сказано, що зовнішня агресія держави стосовно іншої становлять найсерйознішу загрозу, однак в останні десятиліття набагато більше людей загинуло в результаті громадянських війн, етнічних зачищень та актів геноциду за допомогою зброї, яку можна придбати на світовому ринку озброєнь. Було відзначено, що на незаконному ринку розвиваються сучасні технології масового знищення людей, поширюється тероризм; злочинні угруповання використовують найсучасніші технології для здійснення в усьому світі незаконної торгівлі наркотиками, зброєю, дорогоцінними металами, каменями й навіть людьми; збільшується трансграничне забруднення навколишнього

середовища, відбувається глобальна зміна клімату. Генеральний Секретар ООН навів дані «Опитування тисячоріччя», що проводилося Інститутом Геллапу 1999 р. у 60 країнах світу, який охопив 57 тис. респондентів. За результатами дослідження виявлено, що перше місце посідає здоров'я й життя, друге – безпека й бажання жити у мирі. Таким чином, для більшості людей у світі пріоритетом є головні соціальні цінності – життя, здоров'я, безпека й захист прав людини, що вимагає розроблення нової сучасної концепції безпеки. Якщо раніше забезпечення безпеки означало захист території держави від зовнішнього нападу, то тепер воно має включати положення про захист усього населення й конкретних людей від насильства, породженого всередині країни.

Ці положення набули свого продовження в багатьох наступних документах ООН. Так, в 2003 році в резюме відкритого засідання Ради Безпеки за темою «Рада Безпеки і регіональні організації: перед обличчям нових загроз міжнародному миру та безпеці» було розглянуто корінні причини нестабільності й загрози миру та безпеці. Головні з них: поширення збройних конфліктів, міжнародний тероризм і організована злочинність, поширення зброї масового знищення, збільшення торгівлі стрілецькою зброєю та ін. [231]. Ставилося також питання про створення певної міждержавної структури із забезпечення миру й колективної безпеки на основі міжнародного правопорядку, здатної постійно ефективно й оперативно реагувати на загрози безпеки людей транснаціонального характеру, де ООН повинна виступати як координаційний центр.

У резолюції Ради Безпеки ООН 2004 р. «Жінки, мир і безпека» міститься заклик до забезпечення рівноправної із чоловіками всебічної участі жінок у всіх зусиллях з підтримання та сприяння зміцнення миру й безпеки [74]. У резолюції підтверджується необхідність дотримання норм міжнародного гуманітарного права в галузі прав людини й безпеки для захисту жінок і дівчат, у тому числі зумовленою статевою належністю насильства. У ній указується на необхідність урахування гендерної специфіки питань безпеки в контексті запобігання конфліктів, проведення мирних переговорів, операцій з

підтримання миру, надання гуманітарної допомоги після конфліктного відновлення, а також ініціатив із роззброювання, демобілізації і реінтеграції.

У 2004 р. в резолюції Ради Безпеки ООН про зброю масового знищення було підтверджено, що поширення ядерної, хімічної і біологічної зброї, а також засобів її доставки становить загрозу міжнародному миру й безпеці [196]. Рада Безпеки ООН ухвалила, що держави повинні приймати й ефективно застосовувати відповідні закони, які забороняють недержавним суб'єктам, які намагаються розробляти, здобувати, володіти, перевозити, передавати або застосовувати ядерну, хімічне або біологічну зброю та засоби її доставки.

На 59-й сесії Генеральної Асамблеї ООН в 2005 р. «При великій свободі: до розвитку, безпеки і прав людини для всіх» у доповіді Генерального секретаря ООН зроблений акцент, що реалізація цілей Статуту ООН має знайти відбиття в житті кожного чоловіка й жінки [75]. Поняття великої свободи включає ідею про розвиток, безпеку й права людини як єдиного цілого, що підсилює один одного, а також зроблений висновок, про неможливість забезпечення подальшого розвитку, без забезпечення безпеки і права людини. Сформульовані старі й нові основні загрози для миру й безпеки, які в ХХІ столітті містять у собі не тільки міжнародні війни й конфлікти, але й насильство проти цивільного населення, організовану злочинність, тероризм і зброю масового знищення, а також бідність, смертоносні інфекційні захворювання, деградація навколишнього середовища, оскільки ці явища можуть мати не менш катастрофічні наслідки. Було підкреслено, що всі ці загрози взаємозалежні й можуть призвести до загибелі людей або зменшенню їхніх шансів на виживання на значних просторах. Саме виходячи з цього взаємозв'язку загроз було запропоновано сформувати новий консенсус із питань безпеки, перший принцип якого має полягати в тому, що всі люди мають право на порятунок від страху, а те, що загрожує одному, загрожує всім і порятунок від загроз повинен мати комплексний характер: без безпеки не буде розвитку, а без розвитку не буде безпеки. У свою чергу, розвиток і безпека залежать також від поваги прав людини та принципу верховенства права

[75, с.71].

Таким чином, наведений аналіз міжнародних нормативно-правових документів, які регламентують забезпечення безпеки людини, показав, що на сьогоднішній день дана проблема дуже актуальна й вимагає подальших кроків її вирішення.

1.1.2. Законодавче й нормативно-правове забезпечення безпеки громадян України

Визначення нормативно-правових засад забезпечення психологічної безпеки персоналу екстремальних видів діяльності неможливе без розгляду основних положень самої системи нормативно-правового забезпечення національної безпеки України. Вона складається із сукупності законів і підзаконних нормативних актів, які створюють нормативно-правове поле для функціонування системи національної безпеки й виконання нею свого призначення. До таких основоположних документів належать: Конституція України, концепція, доктрина і закони, що регулюють суспільні відносини у сфері національної безпеки України.

Основою всього законодавства України, її верховенства в системі нормативних актів є Конституція України, яка визначає принципи й норми національної безпеки, структуру й компетенцію суб'єктів забезпечення національної безпеки, найважливіші національні інтереси.

Головним фундаментальним документом, який містить керівні принципи, цільові настанови й методи забезпечення національної безпеки, окреслює механізм функціонування системи національної безпеки, є Концепція національної безпеки. Вона є головним об'єднальним документом системи нормативно-правових актів, які регулюють суспільні відносини у сфері національної безпеки. Інші нормативно-правові документи (стратегії, доктрини, закони, програми, положення тощо) будуються на основі Конституції України і концепції національної безпеки України. Їх завданням – є конкретизація

положень концепції, надання їм визначеності відповідно до певних сфер життєдіяльності.

Сукупність офіційних поглядів на мету, функції, принципи й методи забезпечення національної безпеки України в конкретній сфері життєдіяльності викладено в доктрині. Вона призначена для формування державної політики в конкретній сфері забезпечення національної безпеки України; підготовки пропозицій з удосконалення правового, методичного, науково-технічного і організаційного забезпечення національної безпеки України в конкретній сфері життєдіяльності; розроблення цільових програм забезпечення національної безпеки України в конкретній сфері. Доктрина має більш прикладний і конкретний характер, вона деталізує положення щодо окремо взятої сфери національних інтересів.

Як показали результати проведеного дослідження, вся нормативно-правова база, яка становить систему забезпечення національної безпеки України, має два рівні. На першому рівні вона створюється в рамках системи національної безпеки і має загальнообов'язковий для всіх характер її виконання (Конституція України, закони України та постанови Верховної Ради України, укази й розпорядження Президента України, постанови й розпорядження Кабінету Міністрів України). На другому рівні створюється відомча нормативно-правова база, яка з урахуванням специфіки кожного суб'єкта сил забезпечення національної безпеки уточнює і конкретизує його функції і завдання.

У Конституції України в розділі 1 ст. 3 визначено, що найвищою соціальною цінністю в Україні є людина, її життя і здоров'я, честь і гідність, недоторканність і безпека. У ст. 106 п. 1 та 17 зазначається, що Президент України забезпечує державну незалежність, національну безпеку і правонаступництво держави, а також здійснює керівництво в сферах національної безпеки й оборони держави.

Крім фундаментальних понять безпеки людини у Конституції України також відображено питання забезпечення екологічної безпеки (ст. 16, 92), економічної та інформаційної, державної безпеки (ст. 17), інтересів

національної безпеки (статті 32, 34, 36, 39), забезпечення національної безпеки (ст. 44), основ національної безпеки (ст. 92), визначено поняття національної безпеки, сфери національної безпеки, небезпеки (ст. 106), особистої безпеки (ст. 126), громадської безпеки (ст. 138). Передбачено також створення і функціонування координаційного органу з питань національної безпеки й оборони при Президентові України – Ради національної безпеки і оборони України (ст. 107). Таким чином, у Конституції у загальній формі юридично закріплюються мета, функції, компетенція, принципи взаємодії державних і недержавних суб'єктів забезпечення національної безпеки України.

Отже, Конституція України створила юридичну базу для подальшого розвитку одного з напрямів законодавства – національної безпеки. У 1997 р. вперше в Україні була розроблена Концепція (основи державної політики) національної безпеки України, яка в цілому достатньо повно визначала напрями державної політики у сфері забезпечення національної безпеки на той час. Вона відкрила шлях до вдосконалення і відпрацювання законів щодо регулювання суспільних відносин у конкретних сферах життєдіяльності. Таким чином, було закладено основи для відпрацювання уніфікованого підходу до нормативно-правового забезпечення як окремих елементів національної безпеки, так і її в цілому.

У 2003 р. було прийнято Закон України «Про основи національної безпеки України», який скасував дію Концепції національної безпеки України 1997 р., а нової повноцінної концепції розроблено не було. Цей Закон містить положення з питань безпеки, закріплює правові засади забезпечення безпеки особистості, суспільства, держави, визначає керівні принципи й цільові настанови, засоби й методи захисту життєво важливих інтересів людини, суспільства та держави. Він визначає головні положення з координування і контролю загальнодержавних дій щодо забезпечення національної безпеки на місцевому й національних рівнях. Передбачено системний підхід до вирішення проблем національної безпеки в поєднанні з проблемами зовнішньої і внутрішньої безпеки у структурі економічної, соціально-політичної, воєнної,

екологічної та інших видів безпеки [216].

У статті 1 цього Закону визначено, що національна безпека – це захищеність життєво важливих інтересів людини і громадянина, суспільства і держави, за якої забезпечуються сталий розвиток суспільства, своєчасне виявлення, запобігання і нейтралізація реальних та потенційних загроз національним інтересам. Національні інтереси – життєво важливі матеріальні, інтелектуальні і духовні цінності Українського народу як носія суверенітету і єдиного їх джерела влади в Україні, визначальні потреби суспільства і держави, реалізація яких гарантує державний суверенітет України та її прогресивний розвиток. Визначено загрози національній безпеці – наявні та потенційно можливі явища і чинники, що створюють небезпеку життєво важливим національним інтересам України. У статті 3 зазначається, що об'єктом національної безпеки є людина і громадянин, суспільство й держава, однак психологічна складова безпеки людини у структурі національної безпеки держави не розглядається зовсім.

Безперечно, викладені в цьому Законі головні принципи забезпечення національної безпеки, пріоритети й основні напрями державної політики у сфері забезпечення національної безпеки деякою мірою можуть застосовуватися як на державному або регіональному рівні, так і стосовно окремого громадянина. Проте ці питання потребують розмежування, оскільки механізми забезпечення особистої безпеки людини дещо відрізняються від безпеки національної, а проблеми психологічної безпеки в цьому Законі взагалі не враховано і не розглянуто. На нашу думку, зазначені питання не потребують особливої уваги й наукового дослідження, оскільки проблеми особистої безпеки, зокрема психологічної безпеки людини, її незахищеність можуть безпосередньо впливати і на рівень національної безпеки держави в цілому. Загалом дієвість цього Закону характеризується більшою мірою демонстративністю і декларативністю, а не змістовністю й конкретністю.

Наступним кроком вирішення проблеми забезпечення національної безпеки держави став Указ Президента України «Про стратегію національної

безпеки України» (2007 р.), в якому визначено основні принципи, пріоритетні цілі, завдання та механізми забезпечення життєво важливих інтересів особи, суспільства і держави від зовнішніх і внутрішніх загроз [219]. У першому розділі визначається, що в суспільстві дедалі глибше укорінюється усвідомлення, що свобода і людська гідність є не тільки загальнолюдськими цінностями, а й наріжним каменем процесів розбудови цивілізованої держави, вироблення та реалізації її зовнішньої і внутрішньої політики, політики національної безпеки.

Головна мета стратегії – забезпечити такий рівень національної безпеки, який би гарантував поступальний розвиток України, її конкурентоспроможність, забезпечення прав і свобод людини і громадянина, надалі зміцнення міжнародних позицій та авторитету Української держави в сучасному світі. Досягнення цієї мети можливе шляхом реалізації державної політики національної безпеки, яка передбачає утвердження засад національної єдності задля розбудови демократичної, правової, конкурентоспроможної держави, формування соціально орієнтованої ринкової економіки, зміцнення науково-технологічного потенціалу, забезпечення інноваційного розвитку, зростання рівня життя й добробуту населення, забезпечення інформаційної безпеки, екологічно й техногенно безпечних умов життєдіяльності суспільства.

У стратегії визначено, що державна політика національної безпеки України формується і реалізується за умов, коли в сучасному світі нівелюється різниця між внутрішніми й зовнішніми аспектами безпеки, зростає вага несилових (політичних, економічних, соціальних, енергетичних, екологічних, інформаційних тощо) складових її забезпечення. Національна єдність як запорука забезпечення ефективного захисту інтересів людини, суспільства й держави досягається за рахунок поваги до гідності людини та реалізації таких життєво важливих національних інтересів України, як права і свобода людини і громадянина, безпечних умов життєдіяльності.

У статті 2 визначається правова основа національної безпеки, яку становлять Конституція, цей та інші закони України, міжнародні договори,

згоду на обов'язковість яких дала Верховна Рада України, а також ухвалені на виконання законів інші нормативно-правові акти. У статті 3 наводиться перелік об'єктів національної безпеки: людина і громадянин – їх конституційні права і свободи; суспільство – його духовні, морально-етичні, культурні, історичні, інтелектуальні й матеріальні цінності, інформаційне і навколишнє природне середовище і природні ресурси; держава – її конституційний лад, суверенітет, територіальна цілісність і недоторканність.

У статті 4 стратегії визначається коло суб'єктів забезпечення національної безпеки, до яких належать: Президент України; Верховна Рада України; Кабінет Міністрів України; РНБО України; міністерства та інші центральні органи виконавчої влади; Національний банк України; суди загальної юрисдикції; прокуратура України; місцеві державні адміністрації та органи місцевого самоврядування; Збройні Сили України, Служба безпеки України, Державна прикордонна служба України та інші військові формування, утворені відповідно до законів України; громадяни України, об'єднання громадян.

У статті 5 окреслені принципи забезпечення національної безпеки, до яких належать: пріоритет прав і свобод людини і громадянина; верховенство права; пріоритет договірних (мирних) засобів у розв'язанні конфліктів; своєчасність і адекватність заходів захисту національних інтересів реальним і потенційним загрозам; чітке розмежування повноважень і взаємодія органів державної влади у забезпеченні національної безпеки; демократичний цивільний контроль над Воєнною організацією держави та іншими структурами в системі національної безпеки; використання в інтересах України міждержавних систем і механізмів міжнародної колективної безпеки.

У статті 6 визначені головні пріоритети національних інтересів:

- гарантування конституційних прав і свобод людини і громадянина;
- розвиток громадянського суспільства, його демократичних інститутів;
- захист державного суверенітету, територіальної цілісності і недоторканності державних кордонів, недопущення втручання у внутрішні

справи України;

- зміцнення політичної і соціальної стабільності в суспільстві;
- забезпечення розвитку і функціонування української мови як державної в усіх сферах суспільного життя на всій території України, гарантування вільного розвитку, використання і захист російської, інших мов національних меншин України;
- створення конкурентоспроможної, соціально орієнтованої ринкової економіки та забезпечення постійного зростання рівня життя й добробуту населення;
- збереження і зміцнення науково-технологічного потенціалу, утвердження інноваційної моделі розвитку;
- забезпечення екологічно та техногенно безпечних умов життєдіяльності громадян і суспільства, збереження навколишнього природного середовища та раціональне використання природних ресурсів;
- розвиток духовності, моральних засад, інтелектуального потенціалу Українського народу, зміцнення фізичного здоров'я нації, створення умов для розширеного відтворення населення;
- інтеграція України в європейський політичний, економічний, правовий простір і в євроатлантичний безпековий простір;
- розвиток рівноправних взаємовигідних відносин з іншими державами світу в інтересах України.

У статті 7 окреслюються загрози національним інтересам і національній безпеці у найважливіших сферах життєдіяльності: зовнішньополітична; державна безпека; воєнна і безпека державного кордону України; внутрішньополітична; економічна; соціальна та гуманітарна; науково-технологічна; екологічна; інформаційна.

Відповідно до цих загроз у ст. 8 визначено головні напрями державної політики з питань національної безпеки. Зазначено, що з урахуванням геополітичної і внутрішньої обстановки в Україні діяльність усіх державних

органів має бути зосереджена на прогнозуванні, своєчасному виявленні, попередженні й нейтралізації зовнішніх і внутрішніх загроз національній безпеці, захисті суверенітету і територіальної цілісності України, безпеки її прикордонного простору, піднесенні економіки країни, забезпеченні особистої безпеки, конституційних прав і свобод людини і громадянина, викоріненні злочинності, вдосконаленні системи державної влади, зміцненні законності і правопорядку та збереженні соціально-політичної стабільності суспільства, зміцненні позицій України в світі, підтриманні на належному рівні її оборонного потенціалу й обороноздатності, радикальному поліпшенні екологічної ситуації.

У статті 9 окреслено повноваження суб'єктів забезпечення національної безпеки. Президент України як глава держави, гарант державного суверенітету, територіальної цілісності України, додержання Конституції України, прав і свобод людини і громадянина, Верховний Головнокомандувач Збройних Сил України і Голова РНБО України здійснює загальне керівництво у сферах національної безпеки й оборони України.

Верховна Рада України в межах повноважень, визначених Конституцією України, визначає засади внутрішньої і зовнішньої політики, основи національної безпеки, формує законодавчу базу в цій сфері, схвалює рішення з питань введення надзвичайного і воєнного стану, мобілізації, визначення загальної структури, чисельності, функцій Збройних Сил України та інших військових формувань, створених відповідно до законів України.

Кабінет Міністрів України як вищий орган у системі органів виконавчої влади забезпечує державний суверенітет і економічну самостійність України, вживає заходи щодо забезпечення прав і свобод людини і громадянина, обороноздатності, національної безпеки України, громадського порядку і боротьби зі злочинністю.

РНБО України координує й контролює діяльність органів виконавчої влади у сферах національної безпеки і оборони; з урахуванням змін у геополітичній обстановці вносить Президентові України пропозиції щодо

уточнення Стратегії національної безпеки України та Воєнної доктрини України.

Міністерства, Служба безпеки України та інші центральні органи виконавчої влади в межах своїх повноважень забезпечують виконання передбачених Конституцією і законами України, актами Президента України, Кабінету Міністрів України завдань, здійснюють реалізацію концепцій, програм у сфері національної безпеки, підтримують у стані готовності до застосування сили й засоби забезпечення національної безпеки.

Національний банк України відповідно до основних засад грошово-кредитної політики визначає і проводить грошово-кредитну політику в інтересах національної безпеки України. Суди загальної юрисдикції здійснюють судочинство у справах про злочини, що завдають шкоди національній безпеці України. Прокуратура України здійснює повноваження у сфері національної безпеки України відповідно до Конституції України та Закону України «Про прокуратуру України». Місцеві державні адміністрації та органи місцевого самоврядування забезпечують вирішення питань у сфері національної безпеки, віднесених законодавством до їхньої компетенції.

Воєнна організація держави забезпечує оборону України, захист її суверенітету, територіальної цілісності й недоторканності кордонів; протидіє зовнішнім загрозам воєнного характеру. Правоохоронні органи ведуть боротьбу зі злочинністю і протидіють тероризму, забезпечують захист і врятування населення в разі виникнення надзвичайних ситуацій техногенного і природного характерів.

Громадяни України через участь у виборах, референдумах, через інші форми безпосередньої демократії, а також через органи державної влади й органи місцевого самоврядування, які вони обирають, реалізують національні інтереси, добровільно і в порядку виконання конституційних обов'язків здійснюють заходи, визначені законодавством України щодо забезпечення її національної безпеки. Як безпосередньо, так і через об'єднання громадян привертають увагу суспільних і державних інститутів до небезпечних явищ і

процесів у різних сферах життєдіяльності країни. У законний спосіб і законними засобами захищають власні права та інтереси, а також власну безпеку.

У статті 10 стратегії дається перелік основних функцій суб'єктів забезпечення національної безпеки:

- вироблення і періодичне уточнення стратегії національної безпеки України і Воєнної доктрини України, доктрин, концепцій, стратегій і програм у сфері національної безпеки, планування і здійснення конкретних заходів щодо протидії і нейтралізації загроз національним інтересам України;

- створення нормативно-правової бази, необхідної для ефективного функціонування системи національної безпеки;

- удосконалення її організаційної структури;

- комплексне кадрове, фінансове, матеріальне, технічне, інформаційне та інше забезпечення життєдіяльності складових (структурних елементів) системи;

- підготовка сил і засобів суб'єктів системи до їх застосування згідно з призначенням;

- постійний моніторинг впливу на національну безпеку процесів, що відбуваються в політичній, соціальній, економічній, екологічній, науково-технологічній, інформаційній, воєнній та інших сферах, релігійному середовищі, міжетнічних відносинах;

- прогнозування змін, що відбуваються в них, і потенційних загроз національній безпеці;

- систематичне спостереження за станом і проявами міжнародного та інших видів тероризму;

- прогнозування, виявлення та оцінка можливих загроз, дестабілізуючих чинників і конфліктів, причин їх виникнення та наслідків прояву;

- розроблення науково обґрунтованих пропозицій і рекомендацій щодо прийняття управлінських рішень з метою захисту національних інтересів

України;

- запобігання та усунення впливу загроз і дестабілізуючих чинників на національні інтереси;
- локалізація, деескалація та врегулювання конфліктів і ліквідація їх наслідків або впливу дестабілізуючих чинників;
- оцінка результативності дій щодо забезпечення національної безпеки та визначення витрат на ці цілі;
- участь у двосторонньому і багатосторонньому співробітництві в галузі безпеки, якщо це відповідає національним інтересам України;
- спільне проведення планових та оперативних заходів у рамках міжнародних організацій і договорів у галузі безпеки.

У статті 11 стратегії зазначено, що контроль за реалізацією заходів у сфері національної безпеки здійснюється відповідно Президентом України, Верховною Радою України, Кабінетом Міністрів України, Радою національної безпеки і оборони України в межах їх повноважень, визначених Конституцією і законами України.

У цьому Указі вказано, що стратегічними пріоритетами політики національної безпеки є створення безпечних умов життєдіяльності населення (п. 3.6). Для вдосконалення системи управління національною безпекою (п. 4.1) необхідно розробити систему визначення та моніторингу порогових значень показників (індикаторів), що характеризують рівень захищеності національних інтересів у різних сферах життєдіяльності та виникнення реальних загроз національній безпеці. Однак, як ми бачимо, і в цьому Указі Президента України «Про стратегію національної безпеки України» не вказано й не визначено психологічної складової безпеки людини.

У Законі України «Про Раду національної безпеки і оборони України» визначаються основні положення щодо роботи РНБО України. У роз. 2 ст. 3 п. 1-3 визначається, що функціями РНБО є внесення пропозицій Президентові України щодо реалізації засад внутрішньої і зовнішньої політики у сфері національної безпеки й оборони, координація та здійснення контролю за

діяльністю органів виконавчої влади в сфері національної безпеки і оборони в мирний час і в умовах воєнного або надзвичайного стану, у разі виникнення кризових ситуацій, що загрожують національній безпеці України. Відповідно до своїх функцій (ст. 4 п. 1) РНБО розробляє й розглядає питання, які належать до сфери національної безпеки і оборони, і подає пропозиції Президентові України щодо такого: визначення стратегічних національних інтересів України, концептуальних підходів і напрямів забезпечення національної безпеки і оборони в політичній, економічній, соціальній, воєнній, науково-технологічній, екологічній, інформаційній та інших сферах; проекти державних програм, доктрин, законів України, указів Президента України, директив Верховного Головнокомандувача Збройних Сил України, міжнародних договорів, інших нормативних актів та документів з питань національної безпеки й оборони; удосконалення системи забезпечення національної безпеки та організації оборони. Однак ніяких посилань на психологічну безпеку немає.

Аналіз інших нормативно-правових документів першого рівня, які регламентують забезпечення безпеки громадян України, показав, що в них також практично немає питань, пов'язаних із психологічними аспектами забезпечення безпеки людини. Так, у Законі України «Про оборону України» в роз. 1 ст. 2 Президент України з метою запобігання збройній агресії і збройному конфлікту, забезпечення національних інтересів і реалізації власної воєнної політики Україна, дотримуючись норм відповідальної і заснованої на співробітництві поведінки в галузі безпеки, бере участь у міжнародних системах безпеки та міжнародному співробітництві у сфері оборони на підставі міжнародних договорів України та в порядку і на умовах, визначених законодавством України.

Закон України «Про участь України в міжнародних миротворчих операціях» (ст. 1) визначає, що міжнародні миротворчі операції проводяться з метою виконання поліцейських функцій із забезпечення безпеки і додержання прав людини. У статті 3 вказано, що на РНБО України покладається збереження рівня безпеки громадян України, які братимуть участь у

миротворчій операції у складі миротворчого контингенту чи миротворчого персоналу, а також внесення пропозицій щодо участі України у міжнародній миротворчій операції на розгляд Президента України.

У Законі України «Про державну таємницю» (ст. 8) забороняється віднесення до державної таємниці будь-яких відомостей, якщо цим звужуватимуться зміст і обсяг конституційних прав та свобод людини і громадянина, завдаватиметься шкода здоров'ю та безпеці населення.

У Законі України «Про боротьбу з тероризмом» в ст. 5 про повноваження суб'єктів, які безпосередньо здійснюють боротьбу з тероризмом, визначено, що Служба безпеки України забезпечує безпеку від терористичних посягань установ України за межами її території їх співробітників і членів їхніх сімей. Міністерство України з питань надзвичайних ситуацій та у справах захисту населення від наслідків Чорнобильської катастрофи здійснює заходи щодо захисту населення і територій у разі загрози й виникнення надзвичайних ситуацій, пов'язаних із технологічними терористичними проявами та іншими видами терористичної діяльності.

У Законі України «Про об'єкти підвищеної небезпеки» наводиться визначення основних термінів з питань безпеки (ст. 1): об'єкт підвищеної небезпеки, небезпечна речовина, ідентифікація об'єктів підвищеної небезпеки, потенційно небезпечний об'єкт, ризик, а також декларація безпеки.

У Законі України «Про правовий режим надзвичайного стану» ст. 1 визначено, що надзвичайний стан – це особливий правовий режим, який може тимчасово вводитися в Україні чи в окремих її місцевостях у разі виникнення надзвичайних ситуацій техногенного або природного характеру не нижче загальнодержавного рівня, що призвели чи можуть призвести до людських і матеріальних втрат, створюють загрозу життю і здоров'ю громадян, або при спробі захоплення державної влади чи зміни конституційного ладу України шляхом насильства і передбачає надання відповідним органам державної влади, військовому командуванню та органам місцевого самоврядування відповідно до цього Закону повноважень, необхідних для відвернення загрози та

забезпечення безпеки і здоров'я громадян, нормального функціонування національної економіки, органів державної влади та органів місцевого самоврядування, захисту конституційного ладу. Органи виконавчої влади, Рада міністрів Автономної Республіки Крим та органи місцевого самоврядування (ст. 14) у взаємодії з відповідним військовим командуванням під час дії надзвичайного стану здійснюють заходи і забезпечують контроль за додержанням громадського порядку, забезпеченням конституційних прав і свобод громадян, їх безпеки, захисту інтересів держави на відповідних територіях.

У Законі України «Про правовий режим воєнного стану» (ст. 1) визначено, що військове командування під час дії воєнного стану вживає всіх заходів для забезпечення захисту безпеки населення та інтересів держави і несе відповідальність за їх запровадження на відповідній території.

Закон України «Про охорону праці» визначає основні положення щодо реалізації конституційного права працівників на охорону їх життя і здоров'я у процесі трудової діяльності, на належні, безпечні і здорові умови праці, регулює за участі відповідних органів державної влади відносини між роботодавцем і працівником з питань безпеки, гігієни праці та виробничого середовища і встановлює єдиний порядок організації охорони праці в Україні. Державна політика в галузі охорони праці спрямована на створення належних, безпечних і здорових умов праці, запобігання нещасним випадкам і професійним захворюванням. У Законі визначено, що державна політика в галузі охорони праці базується на принципах: пріоритету життя і здоров'я працівників, повної відповідальності роботодавця за створення належних, безпечних і здорових умов праці; підвищення рівня промислової безпеки шляхом забезпечення суцільного технічного контролю за станом виробництв, технологій і продукції, а також сприяння підприємствам у створенні безпечних і нешкідливих умов праці; адаптації трудових процесів до можливостей працівника з урахуванням його здоров'я та психологічного стану. У статті 14 викладені основні обов'язки працівника щодо додержання вимог нормативно-

правових актів з охорони праці. Зазначається, що працівник зобов'язаний дбати про особисту безпеку і здоров'я, а також про безпеку і здоров'я оточуючих людей у процесі виконання будь-яких робіт або під час перебування на території підприємства.

Аналіз нормативно-правових документів другого рівня, в яких з урахуванням специфіки кожного суб'єкта сил забезпечення національної безпеки повинні уточнюватись і конкретизуватися їх функції і завдання, показав, що вони також не містять указівок на питання, в яких викладено складові психологічної безпеки людини. У деяких із них розглядаються аспекти забезпечення особистої безпеки співробітників СОПр і безпеки громадян. Так, у Законі України «Про розвідувальні органи України» в ст. 4 визначено головні завдання, покладені на розвідувальні органи України, зокрема, це забезпечення безпечного функціонування установ України за кордоном, безпеки співробітників цих установ і членів їхніх сімей у країні перебування. Вони також повинні забезпечувати власну безпеку діяльності та захист своїх сил, засобів та інформації від протиправних дій і загроз.

У Законі України «Про контррозвідувальні органи України» у ст. 6 визначено, що одними з підстав для проведення контррозвідувальної діяльності є злочини проти світу, безпеки людства та міжнародного правопорядку. Серед завдань контррозвідувальних органів України (пункт 2) є забезпечення власної безпеки, у тому числі співробітників органів і підрозділів, що здійснюють контррозвідувальну діяльність, членів їхніх сімей та осіб, які допомагають і сприяють у здійсненні контррозвідувальної діяльності.

У Законі України «Про оперативно-розшукову діяльність» у ст. 1 визначено, що завданням оперативно-розшукової діяльності є отримання інформації в інтересах безпеки громадян, суспільства і держави. У ст. 7 п. 6 викладено обов'язки підрозділів, що здійснюють оперативно-розшукову діяльність, працівники яких зобов'язані забезпечити із залученням інших підрозділів безпеку працівників суду і правоохоронних органів, осіб, які надають допомогу, сприяють оперативно-розшуковій діяльності, осіб, які

беруть участь в кримінальному судочинстві, членів їхніх сімей і близьких родичів цих осіб.

У Законі України «Про службу безпеки України» в роз. 4 ст. 24 п. 9 визначається, що Служба безпеки України відповідно до своїх головних завдань зобов'язана в межах визначеної законодавством компетенції забезпечувати захист особистої безпеки громадян і осіб, які беруть участь у кримінальному судочинстві, у разі надходження від них, членів їхніх сімей і близьких родичів заяви, звернення керівника відповідного державного органу чи отримання оперативної та іншої інформації про наявність загрози їх життю, здоров'ю, житлу чи майну.

У Законі України «Про міліцію» у ст. 2 визначено основні завдання, покладені на міліцію, одним із яких є забезпечення особистої безпеки громадян, захист їхніх прав і свобод, законних інтересів. Поліція відповідно до своїх завдань зобов'язана (ст. 10 п. 1, 25): забезпечувати безпеку громадян і громадський порядок; забезпечувати в порядку, встановленому законодавством України, безпеку осіб, узятих під захист, у разі надходження від них заяви, звернення керівника відповідного державного органу чи отримання оперативної та іншої інформації про загрозу їх життю, здоров'ю, житлу або майну. Працівник поліції (ст. 2) на території України незалежно від посади, яку він займає, місцезнаходження і часу в разі звернення до нього громадян або службових осіб із заявою чи повідомленням про події, які загрожують особистій чи громадській безпеці, або в разі безпосереднього виявлення таких зобов'язаний ужити заходів до попередження і припинення правопорушень, рятування людей, надання допомоги особам, які її потребують, установлення і затримання осіб, які вчинили правопорушення, охорони місця події, про що повідомити в найближчий підрозділ поліції.

У цьому Законі (ст. 11 п. 16) поліції для виконання покладених на неї обов'язків надається право перебувати на земельних ділянках, у жилих та інших приміщеннях громадян за їхньою згодою, а також на території і у приміщеннях підприємств, установ і організацій з повідомленням про це

адміністрації з метою забезпечення безпеки громадян, громадської безпеки, запобігання злочину, виявлення і затримання осіб, які його вчинили, а в пункті 20 визначено, що відповідно до своєї компетенції працівники поліції мають право тимчасово обмежувати або забороняти доступ громадян на окремі ділянки місцевості чи об'єкти з метою забезпечення громадського порядку, громадської безпеки, охорони життя і здоров'я людей. У пункті 31 цієї статті визначено, що відповідно до чинного законодавства працівники поліції мають право видавати в разі наявності небезпеки для життя і здоров'я особам, узятим під захист, зброю, спеціальні засоби індивідуального захисту та сповіщення про небезпеку.

У наказі Міністра внутрішніх справ України від 28.07.1994 р. № 404, який затвердив Статут патрульно-постової служби поліції України, у ст. 1 визначено, що основними завданнями ППС поліції є забезпечення особистої безпеки громадян, захист їхніх прав, свобод і законних інтересів, охорона громадського порядку і громадської безпеки.

У Законі України «Про Статут внутрішньої служби Збройних Сил України» (роз. 2 ст. 59) в обов'язках командира (начальника) військової частини визначено, що він зобов'язаний здійснювати заходи щодо безпеки особового складу військової частини, корабля (підрозділу) та інших осіб під час роботи з озброєнням, бойовою та іншою технікою, обладнанням, проведення стрільб, навчань, несення вартової і внутрішньої (чергової та вахтової) служби, виконання інших військових обов'язків.

Стаття 107 визначає, що заступник командира батальйону (корабля 3-го рангу) по роботі з особовим складом в мирний і воєнний час відповідає за організацію і проведення виховної роботи, за військову дисципліну, морально-психологічний стан особового складу, за морально-психологічне забезпечення бойової готовності, бойової підготовки, бойових завдань, повсякденної діяльності батальйону (корабля), за гуманітарну підготовку, інформаційну і культурно-виховну роботу, дозвілля військовослужбовців, за їх соціальний захист. Він зобов'язаний брати участь у роботі, пов'язаній із забезпеченням

якісного оволодіння і зразкового збереження військовослужбовцями озброєння, боєприпасів, бойової та іншої техніки, виконання ними завдань вартової та внутрішньої служб, додержання заходів безпеки та охорони довкілля.

У статті 116 в обов'язках заступника командира роти по роботі з особовим складом визначено, що він зобов'язаний під час організації роботи і занять з використанням озброєння і техніки доводити до особового складу зміст заходів безпеки і добиватися їх виконання. Заступник командира роти по роботі з особовим складом (ст. 116) також зобов'язаний: навчати особовий склад роти безконфліктному нерепресивному спілкуванню і ненасильницькому вирішенню проблем, які виникають під час служби, постійно підвищувати свій теоретичний і практичний рівень з цих питань; здійснювати морально-психологічну підтримку військовослужбовців та їх підготовку до екстремальних умов під час бойових дій, формувати у них стійкість до психологічного і морального впливу противника. У статті 120 командир взводу (групи, башти) зобов'язаний стежити за додержанням заходів безпеки на заняттях, стрільбах, навчаннях і під час роботи з технікою та озброєнням.

У законах України «Про Національну гвардію», «Про Державну прикордонну службу України», «Про Збройні Сили України», «Про загальний військовий обов'язок і військову службу», в інших відомчих нормативно-правових документах немає жодних посилань на питання збереження та забезпечення безпеки особового складу та її психологічної складової.

Проведений аналіз сучасних нормативно-правових документів, які регламентують систему нормативно-правового забезпечення національної безпеки України, зокрема її психологічної складової, показав, що сьогодні немає серйозної правової основи регулювання забезпечення безпеки, системного підходу до вирішення цієї проблеми з правової точки зору. Причина цього криється в тому, що й досі не визначено національні пріоритети внутрішньої і зовнішньої політики, національні цілі і взагалі бажаний статус України, а звідси нечіткими є мета і завдання реформування системи

національної безпеки, коло учасників забезпечення національної безпеки, їх компетенція та принципи взаємодії.

Роль правових засад та управлінських функцій у цьому аспекті полягає в тому, щоб сконцентрувати всю різноманітність важелів впливу в єдину державну політику у сфері безпеки людини, яка б успішно здійснювалася на місцевому й державному рівнях. Послідовна реалізація політики забезпечення психологічної безпеки людини дозволить досягти покращення результативності дій практично в усіх сферах життєдіяльності людини: економіка, екологія, наука, освіта, охорона здоров'я, підтримання суспільного порядку, поліпшення соціального захисту населення тощо.

1.2. Феноменологія категорії безпеки особистості в психологічних дослідженнях

1.2.1. Генезис безпеки людини в наукових дослідженнях

Багатовіковий розвиток суспільства свідчить про те, що проблема безпеки ще за стародавніх часів сприймалася як найважливіша у будь-якій соціальній структурі, починаючи з кожного індивідуума і до держави у цілому. В античній філософії безпека трактувалася як «захист держави і її громадян від різного роду загроз, які звичайно пов'язували з проявом недоброзичливості й злої волі надприродних сил» [302, с. 13]. Виключення становив Демокрит, який під безпекою розумів можливість пристосування людини до різних умов життя й виживання найпристосованих істот [98, с. 285]. Саме так, на його думку, виникла людина, а причиною об'єднання людей і свідомості суспільства був нестаток, тобто необхідність підвищення ступеня захисту. Аристотель зміст безпеки також зводив до проблеми самозбереження, він уважав, що безпека визначається як природне почуття людини, що природа вклала в кожную істоту природне почуття любові до себе [98, с. 292].

Ідею взаємозв'язку безпеки з політичними відносинами пізніше

розвинули інші мислителі. Платон, виходячи з розподілу праці між людьми, думав, що в ідеальній державі забезпечення безпеки громадян, їхнє процвітання та благополуччя має ґрунтуватися не на прагненні до матеріальної забезпеченості, а на торжестві справедливості – основного принципу ідеального державного устрою [98]. Так, громадянинові справедливість відводить особливі заняття й положення. Оскільки потреби громадян різноманітні, а здібності кожної особи до задоволення цих потреб обмежені, то виникає необхідність утворення суспільства або держави. Панування справедливості об'єднує різноманітні й навіть різнорідні частини держави в єдине ціле, здатне до гармонічного розвитку. Воно покликане, з одного боку, забезпечувати гармонізацію інтересів, задоволення розумних потреб громадян, а з іншого – захищати їх (якщо викликає необхідність) від зазіхань ззовні.

В античній філософії безпека розглядалась у тісному зв'язку з господарськими відносинами, основу яких становив розподіл праці стосовно до рабовласницького устрою і трактувався в контексті становлення політичних відносин і соціальних установ, покликаних забезпечити безпеку громадян і держави в цілому. Римські філософи і юристи вважали, що безпека може реалізовуватися лише за допомогою права. Останнє має офіційно закріплюватися у законодавчому порядку, завдяки чому регламентуються всі відносини в суспільстві.

В епоху становлення християнства й раннього середньовіччя безпека трактувалась як невід'ємний атрибут божого провидіння, як функція віри [98]. Характерною рисою християнської думки того періоду було вироблення морально-етичних догм, відповідно до яких повинне будуватися світське життя всіх прошарків суспільства. Визначальними принципами цих догм були первинність духу і вторинність матерії, перевага духу над плоттю. У зв'язку з цим змінилося розуміння безпеки, що стала витлумачуватися у контексті божественної зумовленості буття. Кардинально змінився і принцип безпеки: античний принцип самозбереження й виживання особистості і держави

перетворився на принцип порятунку і збереження душі. Це визначало фаталізм людей, кожної людини, подібне тлумачення безпеки неминуче призводило до втрати її соціальної спрямованості.

У подальшому наукові погляди про безпеку розвивались у руслі ідей «природного права». Одним із його яскравіших прихильників був англійський учений Т. Гоббс, який трактував проблему безпеки стосовно до своєї теорії походження держави [302]. Її вихідні постулати такі: по-перше, людська натура природна, незмінна й завжди залишається тотожною сама собі; по-друге, всі люди рівні від природи за фізичними й розумовими здібностями, отже, мають рівні природні права; по-третє, людське суспільство проходить два стани: природне (первісне) і цивільне. Природне суспільство характеризується відсутністю власності, володіння, точного розмежування між людьми. Тут кожний індивід прагне здійснити своє природне право, незважаючи на природні права інших, унаслідок чого між людьми виникає боротьба. У цьому стані діє загальний принцип людської поведінки – війна всіх проти всіх, який суперечить прагненню людей до самозбереження, безпеці та нормальному життю. Тому, будучи істотами розумними, люди домовляються між собою про принципи спільного існування. Так виникає держава, що знаменує перехід від природної фази розвитку до цивільного суспільства, в якому на законній підставі обмежуються й регламентуються права всіх і кожного окремо. Держава покликана підтримувати й захищати ці права, в тому числі і право кожної людини на особисту й суспільну безпеку.

Великий вплив на розуміння сутності безпеки мав розвиток еволюційних теорій природознавства, що зумовило до трактування безпеки як загальнобіологічного явища, яке характеризує умови нормального життя не тільки соціальних, але й складних біологічних систем.

Війни, революції ХХ ст. висунули проблему безпеки на одне з перших місць у наукових дослідженнях. Одним з основоположників сучасного погляду на безпеку суспільства є В. Парето [377]. Ця проблема піднімалася ним в дослідженнях першої чверті ХХ ст., де безпека суспільства

характеризувалась як взаємозв'язок трьох складових: політичної стабільності, економічного процвітання та обороноздатності держави, що залежать, у свою чергу, як від певних внутрішніх, так і зовнішніх параметрів.

Однак небезпека техногенних і екологічних катастроф, що різко зростала піднімала питання про необхідність управління безпекою суспільства та людини. В основі лежить основний вихідний і ряд похідних положень – теоретичних принципів, що відбивають уже закріплену в науковій свідомості систему ідей – узагальнених положень безпеки суспільства і людини.

1.2.2. Визначення поняття категорії безпеки в сучасних наукових дослідженнях та основні підходи до її забезпечення

Звертаючись до явища безпеки, науковці в сучасних наукових дослідженнях зазначають про його надзвичайну важливість для встановлення гармонійних відносин між людиною і навколишнім соціальним середовищем [8, 23–25, 47, 64]. Визначення категорії «особиста безпека» ґрунтується на осмисленні змісту вихідного поняття «безпека». Незважаючи на уявну простоту на рівні побутових та інтуїтивних понять, загальноприйнятого наукового визначення безпеки немає. Це положення обумовлене особливою складністю і внутрішньою суперечливістю фундаментального поняття «безпека», значення якого формується досить тривалий історичний період. Категорія «безпека», що функціонує в різних аспектах буття і використовується стосовно до багатьох процесів, має достатню глобальність. Неминуче відбиваючи властиві конкретному випадку специфічні ознаки безпеки суб'єкта, вона, таким чином, містить у собі й загальне, що дозволяє використовувати це поняття в різних буттєвих галузях, не втрачаючи властивий їй інваріантний зміст. Сама етимологія слова «безпека» досить прозора й безпосередньо пов'язана з його морфологією – «без небезпеки».

Під час лінгвістичного аналізу поняття «безпека» з використанням сучасних вітчизняних і зарубіжних енциклопедичних словників, електронних

визначень з Інтернету нами було виявлено практично ідентичне розуміння цієї категорії у цих виданнях [216]. Так, у «Великому тлумачному словнику сучасної української мови» безпека визначається як «стан, коли кому- або чому-небудь ніщо не загрожує; безпечний – який не криє в собі небезпеки або захищає кого-, що-небудь від небезпеки; якому не загрожує небезпека, гарантований від небезпеки; який не завдає, не повинний завдавати шкоди» [55, с. 70]. Подібні визначення безпеки були запропоновані значно раніше великими російськими науковцями-дослідниками російської мови В. І. Далем та С. І. Ожеговим. В тлумачному словнику В. І. Даля безпека визначається як відсутність небезпеки, збереженість, надійність; безпечний – незагрозливий, що не може заподіяти зла або шкоди, нешкідливий, збережений, правильний, надійний [71, с. 67]. В словнику С. І. Ожегова під безпекою розуміється стан, при якому не загрожує небезпека, безпечний – той, що не загрожує небезпекою [182, с. 39].

Тлумачні словники англійської мови Оксфордського [340, с. 1174] та Бірмінгемського [332, с. 700] університетів, а також видавництва Лонгман [328, с. 1218], розшифровуючи поняття «safety» (безпека), яке практично ідентичне в усіх цих виданнях, указують, що це стан, почуття, засіб захисту від небезпеки, шкоди; безпечний – захищений від небезпеки або шкоди, який не призводить до фізичної шкоди, неушкоджений. Якщо звернемося до перекладу терміна «безпека» (securite) з французької мови, то словник Робера визначає, що це спокійний стан, якому не загрожує ніяка небезпека; надійна ситуація, в якій людина перебуває під захистом [329, с. 936]. Переклад із німецької мови з використанням лінгводержавознавчого словника в поняття безпеки (die Sicherheit) включені засоби та заходи, які спрямовані на збереження життя, здоров'я, власності та свободи громадян [173, с. 522].

У електронній інтернет-енциклопедії «Вікіпедія» (англомовний варіант) безпека визначається як стан перебування людини поза небезпекою, умова бути захищеною від фізичної, соціальної, духовної, фінансової, політичної, емоційної, професійної, психологічної, освітньої або будь-якої іншої шкоди,

невдачі, помилки, події, збитку або іншої події, яка може бути розглянута як небажана [100]. Безпека може приймати форму захисту від події або можливості бути підданою чому-небудь, що може завдати економічних втрат або збитку здоров'ю. В електронній інтернет-енциклопедії «Правотека» безпека тлумачиться як стан захищеності життєво важливих інтересів особистості, суспільства й держави від внутрішніх і зовнішніх загроз політичного, економічного, соціального, військового, техногенного, екологічного інформаційного та іншого характеру, що припускає встановлення політичної, економічної та соціальної стабільності у державі, безумовне виконання законів і підтримання правопорядку, розвиток міжнародного співробітництва на основі партнерства [99].

Таким чином, у різних субкультурах світу сформувалися переважно подібні уявлення про безпеку, провідними складовими якої є: а) захищеність особистості; б) відсутність загроз для людини; в) умова перебування людини поза небезпекою. У визначеннях особлива увага звертається на психологічний стан людини, пов'язаний головним чином зі спокійним, надійним перебуванням у сьогоденні, однак не виключаються можливі трансформації у майбутньому.

Отже, поняття безпеки можна визначити як захищеність (стан або міра захищеності) життєво важливих інтересів особи, суспільства й держави від зовнішніх або внутрішніх загроз. При цьому під інтересами розуміється, як правило, сукупність потреб того чи іншого суб'єкта безпеки. Перегляд пріоритетів в інтерпретації проблем безпеки і перенесення їх з інтересів держави, які звичайно сприймалися у відриві від потреб людини, на інтереси самої людини, при такому підході виникає потреба в розробленні зовсім нового аспекту цієї проблеми – безпеки психологічної.

Учені, які вивчають різні аспекти безпеки, поділяють її за просторово-географічним принципом на міжнародну (глобальну й регіональну) і національну, а також виділяють у структурі останньої такі види: політична, соціальна, гуманітарна, економічна, військова, правова, енергетична, науково-

технічна, кадрова інформаційна, інтелектуальна, культурна, демографічна, медична, генетична [85, с. 514].

Зазначимо, що Військова організація держави, в яку входять усі силові структури України, спрямована на захист національних інтересів України від зовнішніх та внутрішніх загроз, є одним із широко представлених у суспільстві соціальних інститутів, що безпосередньо бере участь у забезпеченні національної безпеки, яка може будувати свою локальну (корпоративну) систему безпеки, в тому числі психологічну, ґрунтуючись на принципах і положеннях загальної теорії національної безпеки. Тому, на наш погляд, пропонуємо розглядати *психологічну безпеку* як *окремий самостійний вид національної безпеки*, оскільки вона взаємопов'язана з усіма сферами суспільної життєдіяльності й суттєво впливає на кожен із них (рис. 1.1).



Рис. 1.1. Види безпеки

Щодо національної безпеки О. А. Бельков визначає її як стан, тенденції розвитку, в тому числі латентні, і умови життєдіяльності соціуму, його структур, інститутів, установ, при яких забезпечується збереження їх якісної визначеності з об'єктивно обумовленими інноваціями і вільній, відповідній власній природі, що обумовлене нею функціонування [30, с. 91]. Однак за такого підходу немає чіткості у визначенні безпеки: це стан, тенденції або

умови життєдіяльності. Як бачимо з визначення автора, це і перше, і друге, і третє. Під станами прийнято розуміти результат яких-небудь процесів. Якщо безпека – це стан, то можна припустити, що безпека – це результат соціальних процесів, детермінантами яких можуть виступати й умови життєдіяльності, і тенденції розвитку. Таким чином, безпека не може розглядатися ні як умови життєдіяльності, ні як тенденції розвитку. В цьому випадку прийнятний термін «стан», однак безпека є чимось динамічним, що змінюється в часі. Тому, на наш погляд, було б точніше вжити сполучення «зміна станів», тобто безперервна низка взаємозалежних змін, тобто процес. Уважаємо, більш чітким визначення безпеки, яке дав М. А. Лєсков, розглядаючи безпеку як системне явище, тип динамічної рівноваги, характерний для складних саморегулюючих систем у підтримці істотно важливих для збереження системи параметрів у припустимих межах [137, с. 66]. Проте таке розуміння обмежує у визначенні значущості зовнішніх факторів у процесі утворення безпеки.

Значна кількість наукових праць присвячена проблемам безпеки життєдіяльності. Це дослідження В. М. Богуша, Ю. В. Кіта, М. А. Котика, І. П. Пістуна, П. С. Перепелиці, В. В. Рибалки, Н. В. Семенів, Г. В. Сіліна, М. К. Хобзея, О. К. Юдіна та ін. На їх думку, безпека життєдіяльності передбачає умови праці, побуту та дозвілля людини, а також навколишнього природного, виробничого та побутового середовища, способи реалізації індивідуальних можливостей, особистих і групових інтересів, що попереджають або усувають можливість негативного впливу на соціум і його структури. За висновками П. С. Перепелиці, В. В. Рибалки, безпека життєдіяльності людини відзначається як відсутність недопустимого ризику, пов'язаного з можливістю завдання шкоди організму людини в будь-яких умовах її існування [227, с. 291]. Н. В. Семенів зауважує, що безпека праці – це стан умов і організації праці, за яких відсутня можливість впливу на людину небезпечних і шкідливих виробничих факторів [248, с. 168].

М. А. Котик у своїх дослідженнях розділяє поняття безпека і захищеність: безпеку варто розглядати, насамперед, як результат активної предметної

діяльності людини, а під захищеністю розуміється здатність людини не тільки протидіяти виробничим небезпекам, але, головним чином, і не породжувати своєю діяльністю прояву цих небезпек і їх реалізації [116, с. 60]. Отже, захищеність являє собою потенційні можливості психіки людини протистояти небезпекам, її можна розглядати як один з можливих, але не обов'язково гарантованих варіантів реагування на небезпеку, а безпека – це результати вже практичної реалізації цих можливостей.

Для наукового обґрунтування категорії безпеки та її психологічної складової необхідно розглянути її генезис від біологічного до соціального змісту, встановити корінні зв'язки з іншими категоріями, зрозуміти її роль і механізм розвитку. Отже, всі біологічні об'єкти, особливо досить високого рівня розвитку, навіть неусвідомлене, потребують захисту. Основа процесу переходу людини від тваринного стану до соціального – це потреба в поліпшенні умов виживання, в основі цього лежить взаємозв'язок між працею й захищеністю окремої людини та соціуму будь-якого рівня, тобто їхньою безпекою. Прагнення людини до безпеки в соціумі перетворює її на соціальне (суспільне) явище. Саме завдяки безпеці, основу якої становить трудова діяльність, суспільство може жити, змінюватися та розвиватися.

У групі основних потреб людини потреба в безпеці й захисті від усього, що ставить під удар життя і здоров'я, стає однією з провідних і визначає соціальну поведінку людини, формує її мотиви. Безпека стає активною і домінуючою стимул-реакцією потенціалу психіки людини, діяльність якої проходить у надзвичайних умовах: під час виникнення катастроф, пов'язаних із природними явищами й стихійним лихом, політичних і соціальних потрясінь, зростання злочинності, реальної вітальної загрози для людини під час виконання професійних завдань в екстремальних умовах. На думку Ю. В. Пескової, ця потреба стає найважливішою для людини, необхідною умовою нормального існування й розвитку [193]. Вона реалізується в суспільстві через створення певних організаційних форм соціальної взаємодії, взаємозв'язків особистих і групових інтересів і способів їх досягнення. Люди

мають потребу у відчутті зв'язку з навколишнім середовищем і світом, іншими людьми, у належності до певних соціальних груп, тому так гостро сприймаються зміни, руйнування звичних зв'язків, важко переживаються умови ізоляції і самотності.

Аналізуючи явище безпеки, А. Маслоу вказував, що коли фізіологічні потреби відносно задоволені, то з'являється нова група потреб, які можна віднести до категорії потреб у безпеці – захищеності, стабільності, залежності, захисту, відсутності страху, тривоги, хаосу тощо [159]. Науковець вважав, що організм може бути цілком захоплений ними, вони можуть бути факторами, які майже винятково організують поведінку, мобілізують на службу собі всі сили організму, і в цьому випадку з повною підставою можна визначити організм у цілому як механізм, що прагне до безпеки. Практично все інше стає менш важливим, аніж безпека й захист (навіть іноді фізіологічні потреби, які, будучи задоволеними, тепер недооцінюються) [159, с. 63]. Людину в такому стані, якщо вона набуває дійсно крайньої і хронічної форми, можна визначити як індивіда, котрий існує тільки заради безпеки.

Потребу в безпеці А. Маслоу розглядав як активний й основний фактор, що мобілізує ресурси організму лише в дійсно надзвичайних (війна, стихійні лиха, зрістання злочинності, дезорганізація суспільства, «катастрофа» влади, важка хвороба або стійко несприятливі ситуації). Він уважав, що для більшості людей існує загроза, що хаос або нігілізм здатні призвести до регресії від вищих потреб до більш насущних потреб у безпеці [159, с. 65]. Автор зазначав, що потреби в безпеці можуть стати досить актуальними щоразу, коли на соціальній сцені виникає реальна загроза закону, порядку, владі, суспільству. Рівень безпеки людини може мінятися не тільки під дією зміни зовнішніх впливів, але й різних характеристик, що властиві самій людині (її віку, статі, досвіду), які розрізняються за своєю стійкістю, чутливістю до впливу середовища, кореляцією з його безпекою.

Таким чином, безпеку людини можна розуміти як загальну захищеність від небезпек, що завдають збитку насамперед життю і здоров'ю. Індивідуальний

рівень безпеки людини регулюється його потребою в безпеці або самозбереженні й виступає як резерв безпеки людини в ситуаціях, в яких соціально орієнтовані способи досягнення безпеки не знаходять належного застосування через різні обставини.

Дослідження Т.М. Краснянської показали, що особистісний рівень безпеки людини (або особиста безпека, безпека особистості) ґрунтується на освоєнні конкретним індивідом суспільних і групових цінностей і розвитком у нього таких особистісних якостей, як моральність, особиста гідність, розумність, відповідальність [118]. В екстремальних ситуаціях вибору особистість реалізує себе за допомогою вільної, самостійної і відповідальної дії. Цей аспект безпеки найбільшою мірою піддається довільному керуванню й відповідно вдосконалюванню. Авторка пропонує виділяти два ракурси розгляду можливості його розвитку. У більш широкому змісті розвиток безпеки людини пов'язаний з процесом онтогенетичного оволодіння їм соціально оптимальними підходами до її забезпечення. Протягом усього життя людина засвоює поняття, прийоми й методи досягнення безпеки, що значною мірою властиві культурі, референтній їй, за допомогою інтеграції у ній. Як немаловажний елемент у цьому випадку виступає суспільна правосвідомість, нелінійність формування якої пояснює виникнення асоціальних учинків. У вузькому значенні розвиток безпеки людини як особистості виявляється в засвоєнні нею певного набору уявлень, умінь, навичок, що відповідають потребам безпеки актуального життя.

На думку науковця, особистісний рівень безпеки дозволяє передбачати, що повинна опанувати людина, як сформуватися для того, щоб забезпечити необхідний рівень безпеки в конкретному проміжку свого життя. Щоб додержуватися загальної логіки соціальної безпеки й підніматися на її нові щаблі, людина як особистість у деякі моменти життя повинна відходити від звичних стилів безпеки, зберігаючи створене власне поле безпеки для того, щоб виробити його новий стиль, більшою мірою властивий її новому етапу соціального становлення. Якщо цей етап пройшов невдало, те актуальне поле безпеки не є достатньою мірою вдалим підґрунтям для вироблення нового

стилю особистої безпеки [118].

Залежно від здатності людини відійти від особистої безпеки для подальшого саморозвитку, Т. М. Краснянська пропонує виділяти такі групи: 1) особи, котрі допускають будь-який ризик заради розвитку, – представники даної групи відмовляються від стабільних, безпечних умов за високої особистісної значущості досягнення мети розвитку; 2) особи, які допускають ризик на основі детального розрахунку високої імовірності успіху, – представники цієї групи роблять усвідомлений і вільний вибір на користь розвитку при більш-менш повній відмові від особистої безпеки за умови наявності впевненості в позитивному результаті досягнення поставленої мети; 3) особи, які не допускають відмови від особистої безпеки для досягнення цілей розвитку: а) у разі збігу обставин, що призводять до порушення особистої безпеки й розвитку, підкоряються їм; б) у разі збігу обставин, що призводять до порушення особистої безпеки й розвитку, вживають різних заходів, щоб повернутися до вихідного рівня безпеки [117, с. 150].

Отже, виникає питання, що саме має бути захищеним, аби можна було говорити про особисту безпеку людини. Складність надання однозначної відповіді на це питання пов'язане з тим, що носій безпеки – людина – являє собою складне біосоціальне утворення, що виступає одночасно на трьох рівнях: по-перше, як представник живої природи – біологічний об'єкт, по-друге, як суб'єкт свідомої діяльності, по-третє, як представник соціуму, інтегрований в єдине ціле.

Розгляд особистої безпеки як стану захищеності має на меті використання ряду суміжних до захищеності характеристик (збереженість, неушкодженість й тощо), які передбачають можливість забезпечення цілісності суб'єкта. Аналізуючи психологічні аспекти особистої безпеки людини з урахуванням взаємозв'язку психічного та фізичного аспектів, безумовно, необхідно вказати на важливість фізичної захищеності суб'єкта. Численні наукові дослідження і приклади з практики свідчать, що при фізичних ушкодженнях виникають різні

психічні розлади і навпаки; тому при визначенні психологічних основ особистої безпеки суб'єкта є потреба говорити про стан його фізичної і психічної захищеності [9, 28, 34–36, 44, 203, 209]. Поряд із цим, на думку О. Г. Асмолова, у певних ситуаціях суб'єкт може відмовитися від безпеки свого фізичного або психічного життя, відчужуючи його на користь якихось ідей, цінностей (патріотизму, любові), заради продовження існування способу життя, що є цінністю для цієї людини [19, с. 311]. Отже, можна виділити три аспекти людської індивідуальності, що підлягають захисту: психічний, фізичний, духовний. Наукові дослідження та практика показують [6, 9, 18, 206, 210], що нерідко виникають випадки, коли людина стає перед вибором: якому компоненту власної безпеки віддати перевагу за неможливості зберегти інші? Можливі різні варіанти, але вершина людського начала, своєрідності особистості виявляється в реалізованому нею духовному виборі. Утрачаючи, можливо, в результаті свободи або навіть життя, особистість екстраполює свою безпеку на значущі для неї ідеї, цінності, волюючи, щоб саме вони залишилися збереженими, які найбільш яскраво або надійно представляють її «Я».

Таким чином, особиста безпека людини може бути визначена як адекватна факторам, що на неї впливають, і провідним потребам стан захищеності та відкритості, який забезпечує, з одного боку, фізичну й психічну цілісність, з іншого – можливість відтворення й продукування ряду цінностей, що підтримують процес особистісного розвитку. Доцільно виділяти три рівня захищеності особистої безпеки: фізичний, психічний і духовний.

Зміст особистої безпеки людини виявляється в сукупності його значеннєвих відносин і установок щодо цього аспекту своєї життєдіяльності. У взаємодії із зовнішнім середовищем для забезпечення особистої безпеки суб'єкт використовує наявні в нього резерви захищеності. У зв'язку з цим виникає питання про їх джерела. Т.М. Краснянська виділяє два основних підходи до забезпечення безпеки людини, які деякою мірою доповнюють один одного [118]. Відповідно до першого стан безпеки ґрунтується на усуненні самих джерел небезпеки. У цьому випадку особиста безпека людини значною мірою

може забезпечуватися на основі впливу певних зовнішніх факторів за мінімальної участі її самої. Згідно з другим підходом, особиста безпека людини є результатом оперативної мінімізації негативного впливу й багато в чому зумовлюється її власними характеристиками. У такому випадку особиста безпека є здатністю людини зберігати вже наявне благополуччя як за наявності, так і за відсутності різних загроз ззовні, а також можливість його подальшого розвитку без значного для себе збитку. У такому разі джерело особистої безпеки людини значною мірою закладено в ній самій, забезпечуючи мобільність реагування на небезпеку в ситуаціях запізнювання або повної відсутності допомоги. Очевидно, що оптимальний рівень безпеки людини досягається у сполученні зовнішніх і внутрішніх резервів безпеки.

Отже, в системі забезпечення особистої безпеки персоналу екстремальних видів діяльності доцільно розглядати чотирьохрівневу структуру факторів захищеності: 1) соціальна складова визначається включеністю суб'єкта в систему соціально гарантованих засобів захисту, її вплив на особисту безпеку особового складу випробовує деяких змін залежно від соціально-професійного статусу, місця служби та проживання, просторово-часового проміжку дії екстремальної ситуації тощо; 2) зміст психофізіологічної складової забезпечується механізмами пристосування людини до зовнішнього середовища, зміст її реалізації залежить від статевої належності суб'єкта, його конституціональних особливостей, нейродинамічних властивостей нервової системи, індивідуальних характеристик людини; 3) психологічна складова визначається рівнем розвитку психічних процесів, станів і властивостей людини: пізнавальних, емоційно-вольових, мотиваційної сфери, темпераменту, характерологічними особливостями тощо; 4) складова досвіду містить у собі наявні на цей момент у суб'єкта знання, у тому числі інформованість, уміння, навички поведінки, необхідні для успішного виходу з екстремальної ситуації.

Аналіз наукової літератури з цієї проблеми показав, що існує ще один підхід до безпеки людини та її забезпечення. Так, безпека людини може розглядатися як з погляду на стан її життєдіяльності, так і з погляду на її

особисті професійні якості, які дозволяють переборювати небезпеки, бути стійким до негативних впливів і сприятливої мінімізації виникаючих небезпек для себе, суспільства та природи [144, 148–150, 295]. В іншому випадку безпека співвідноситься не з зовнішніми, а з внутрішніми умовами – психологічними структурами людини [25, 300, 303]. Оскільки безпека як необхідна умова передбачає нормальне функціонування людини в усіх системах, до яких вона включена, при її розгляді можна скористатися проблемно-орієнтованою моделлю людини – моделлю її системної стійкості, що запропонована Н.О. Лизь, яка під системною стійкістю розуміє здатність людини зберігати цілісність і втримувати спрямованість розвитку в умовах зовнішніх і внутрішніх впливів, що її провокують [147]. Внутрішні основи системної стійкості дозволяють людині зберігати рівновагу з навколишнім середовищем, власну ідентичність, забезпечувати досягнення життєвих цілей, виконувати свої функції у професійній діяльності.

Н. О. Лизь виділяє три рівні внутрішніх основ системної стійкості людини: організм-середовище (природно-соматичний), особистість-соціум (особистісно-психологічний), людина-світ (морально-духовний) [149]. Залежно від розуміння ролі людини науковець пропонує чотири підходи до забезпечення її безпеки.

Перший передбачає усунення небезпек або переміщення людини в безпечне середовище. Це підхід, що обмежує, оскільки сама людина виступає об'єктом, для якого створюють необхідні умови, однак для практичного застосування цей підхід мало реальний. Другий, підхід, виходить із визнання активності людини, розгляду її як суб'єкта власної безпеки. У рамках цього підходу доцільно навчати людину передбаченню й розпізнаванню небезпек, способам поведінки в небезпечних ситуаціях, формувати готовність до забезпечення власної безпеки. Третій, індивідуально-розвивальний підхід до забезпечення безпеки передбачає формування особистісних утворень, що дозволяють людині бути стійкою до негативних, у першу чергу, інформаційно-психологічних впливів [47, 63, 136, 201]. З цих позицій забезпечення безпеки людини включає формування її особистісної цілісності (наявності власного

центру, що інтегрує всі підструктури «Я» і дозволяє виконувати керівні функції) і суб'єктності як здатності особистості регулювати, організовувати свій життєвий шлях як ціле, що підкоряється її цілям і цінностям. Тут людина розглядається не тільки як суб'єкт безпеки, але й як суб'єкт життя. Її безпека забезпечується тим, що вона як цілісна особистість, що самовизначилася, стійка до негативних інформаційно-психологічних впливів, як суб'єкт життя здатна перетворювати небезпеки у фактор власного розвитку, а також маючи внутрішню несуперечність і досвід вирішення життєвих суперечностей, мінімізує кількість небезпек, створюваних для самої себе [208, 209, 213]. Четвертий, творчий підхід до забезпечення безпеки виходить з того, що головною причиною створюваних небезпек є сама людина. Вона розглядається як суб'єкт власного розвитку, фактор соціального прогресу й еволюції світу, що передбачає виховання морального жителя планети, гуманної людини, яка реалізує себе в контексті єдності з природою та людством [285, 297].

Наведені підходи відбивають чотири основних аспекти безпеки: усунення небезпек, готовність до самозабезпечення безпеки, стійкість і здатність до небезпек, мінімізація створюваних небезпек. Отже, ці підходи з формування, розвитку та підтримання безпеки людини матимуть чотири якісно різні напрямки: перший – людина як об'єкт безпеки, другий – як суб'єкт безпеки, третій і четвертий – як суб'єкт життя та розвитку.

Таким чином, модель безпеки людини може являти собою наступні основні взаємозв'язки характеристик людини, що виникають із самої природи об'єкта: багаторівневність, що збігається із багаторівневістю організму людини, суб'єктивність – об'єктивність і міра узагальненості (загальні, особливі, індивідуальні). На базі кожного з них може формуватися одна з трьох підструктур загальної структури психологічної безпеки людини (рис. 1.2).

У запропонованій моделі системи безпеки людини перша ієрархічна підструктура (І) утворена компонентами кожного з трьох основних рівнів організації особистої безпеки людини: психофізіологічного, психологічного і соціального-психологічного [207].

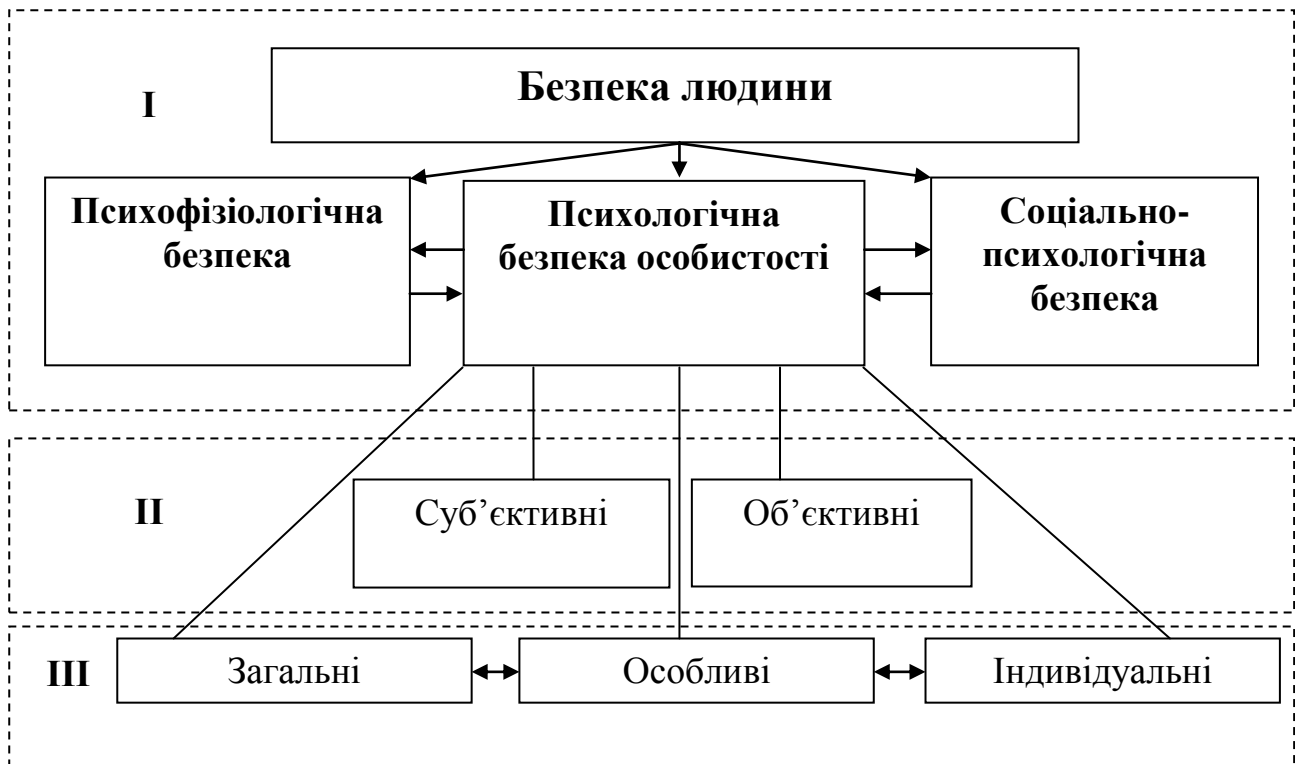


Рис. 1.2. Ієрархічна підструктура системи безпеки людини

Друга підструктура (II), координаційна, розкриває наявність суб'єктивної (переживання самої людини) і об'єктивної (дані дослідника або спостерігача) сторін. Третю підструктуру (III) психологічної безпеки утворюють три групи характеристик: загальні, особливі та індивідуальні, які між собою взаємопов'язані і включені одна в одну.

Розглядаючи перший (I) рівень ієрархічної підструктури безпеки людини, необхідно зазначити, що психофізіологічний компонент включає нейрофізіологічні характеристики, морфологічні і біохімічні зміни, порушення фізіологічних функцій, вегетативні реакції, зміни психомоторики, сенсорики; психологічний – зміни психічних процесів, функцій і станів людини. Характеристики поведінки, діяльності і відносин людини в тому або іншому стані об'єднані у соціально-психологічний компонент.

У другій (II) підструктурі (власне психологічній безпеці людини) – координаційній – відбувається подальше впорядкування характеристик їх компонентного складу за ознакою суб'єктивності-об'єктивності.

Суб'єктивними можна вважати характеристики психічних явищ, що склались у суб'єкта в процесі самоспостереження. Об'єктивні характеристики психічних явищ відбуваються в результаті зовнішнього, об'єктивного (прямого або непрямого) спостереження поведінки і діяльності людини.

Третя (III) підструктура психологічної безпеки людини упорядковує характеристики її компонентного складу за мірою узагальненості: загальні, особливі, індивідуальні. Відомо, що одна з цілей будь-якого психологічного дослідження є розкриття індивідуальних, специфічних психологічних закономірностей об'єкта. Під час вивчення психологічної безпеки людини ця мета може бути досягнута аналізом конкретних індивідуально-психологічних характеристик того або іншого суб'єкта.

Таким чином, проведений аналіз наукової літератури показав, що визначення безпеки людини є недостатньо повними або науково обґрунтованими, особливо це стосується безпеки персоналу екстремальних видів діяльності. У дослідженнях зазначається, що одним з основних елементів системи забезпечення безпеки є людина. Стає зрозумілим, що під час розроблення системи психологічної безпеки людини необхідно мати на увазі її захист і реалізацію основних прав і свобод, життєво важливих потреб і інтересів, тобто заходів з формування, розвитку та підтримання психологічної безпеки особистості.

1.3. Теоретичні і методологічні підходи щодо вивчення й визначення категорії «психологічна безпека»

1.3.1. Аналіз сучасних наукових досліджень проблеми психологічної безпеки людини

Найсистемніші наукові дослідження психологічних проблем безпеки людини, на нашу думку, стали з'являтися наприкінці XX ст. в основному, у публікаціях російських авторських колективів: С. Ю. Решетіної та

Г. Л. Смолян; С. К. Рошин та В. А. Соснін; Г. В. Грачов і І. К. Мельник; М. А. Котик, І. М. Панарін, В. Є. Лепський. [65, 116, 119, 136, 191, 232, 236, 260]. Уперше в науково дається розгорнутому вигляді психологічне вивчення проблеми безпеки зустрічається в роботі М.А. Котика [116], який розглядає психологічні питання безпеки, що зумовлюють профілактику нещасних випадків на виробництві, тобто те, що розробляється в рамках психології праці й інженерної психології. Необхідно зазначити, що в другому і третьому виданнях монографії автор пропонує розглядати психологію безпеки не як розділ психології праці, а як деяку галузь психологічної науки, що вивчає психологічний аспект безпеки в різних видах діяльності. Він вважає, що психологія безпеки діяльності повинна вивчатись у таких галузях психологічної науки, як психологія праці, інженерна психологія, військова психологія, авіаційна і космічна психологія, спортивна психологія, медична психологія, судова психологія, і визначає, що існує одна загальна психологічна проблема – вивчення закономірностей діяльності людини в умовах фізичної небезпеки і пошук шляхів забезпечення її безпеки, в центрі якої існує людина – суб'єкт діяльності, а не її знаряддя [116, с. 19]. М. А. Котик дає визначення психології безпеки: це галузь психологічної науки, яка вивчає психологічне запобігання нещасним випадкам, що виникають у процесі праці та інших видів діяльності, і шляхи використання психології для підвищення безпеки діяльності [116, с. 19]. Однак, на наш погляд, ця галузь психологічної науки та власне наукова категорія має широкий зміст, тому потребує дещо іншого визначення.

Результати наукових досліджень, які проводилися С. К. Рошніним і В. А. Сосніним у 1995 р., дозволили авторам запропонувати визначення терміна психологічної безпеки, під якою вони розуміли такий стан суспільної свідомості, в якому суспільство в цілому й кожна окрема особистість сприймають існуючу якість життя як адекватну й надійну, оскільки вона створює реальні можливості для задоволення природних і соціальних потреб громадян сьогодні і дає їм підстави для впевненості в майбутньому [236].

Того ж самого року І. М. Панарін опублікував результати наукових

досліджень психологічної безпеки військовослужбовців [191], надалі успішно захистивши кандидатську дисертацію з досліджуваної проблеми в 1997 р. [190]. Аналізуючи поняття психологічної безпеки, яка ним розглядалась як одна зі сфер національної безпеки, автор його розкриває через використання понять «психічне здоров'я» і «загрози». При цьому психологічна безпека трактується ним як такий стан психіки населення держави, коли забезпечується успішний психічний розвиток і адекватно відображуються внутрішні й зовнішні загрози психічному здоров'ю.

Дещо пізніше Г. В. Грачов, І. К. Мельник (1996, 1998, 2003) [63–65], розглядаючи різноманітні аспекти інформаційного впливу як на суспільство в цілому, так і на конкретну особистість зокрема, пропонують визначення інформаційно-психологічної безпеки особистості, що це певний стан захищеності психіки особистості від дії різноманітних інформаційних факторів, що перешкоджають або утруднюють формування й функціонування адекватної інформаційно-орієнтовної основи соціальної поведінки людини в цілому й життєдіяльності в суспільстві, а також адекватної системи її суб'єктивних (особистісних, суб'єктивно-особистісних) ставлення до навколишнього світу й самої до себе [63, с. 33]. У більш широкому розумінні, на думку автора, інформаційно-психологічна безпека особистості – це стан захищеності особистості, що забезпечує її цілісність як активного соціального суб'єкта й можливостей розвитку в умовах інформаційної взаємодії з навколишнім середовищем.

На нашу думку, введення Г. В. Грачовим поняття інформаційно-психологічна безпека особистості (у цьому випадку поняття особистість використовується в загальному вигляді як синонім поняття людини – самостійного активного соціального суб'єкта) із загальної проблеми інформаційної й психологічної безпеки як самостійного напрямку досліджень визначалося такими головними причинами. По-перше, у зв'язку з переходом до інформаційного суспільства, збільшенням масштабів і ускладненням змісту та структури інформаційних потоків і всього інформаційного середовища

багаторазово підсилюється вплив на психіку людини, а його темп стрімко зростає. Це зумовлює необхідність формування нових механізмів і засобів виживання людини як особистості й активного соціального суб'єкта в сучасному суспільстві. По-друге, взаємодія психіки людини з інформаційним середовищем відрізняється якісною специфікою та і не має адекватних аналогів в інформаційній взаємодії інших біологічних, технічних, соціальних і соціотехнічних систем. По-третє, центром інформаційного впливу є людина, її психіка [64]. Саме від окремих особистостей, їхніх взаємозв'язків і відносин залежить нормальне функціонування соціальних суб'єктів різного рівня складності, будь-яких спільностей і соціальних організацій – від малої групи до населення держави в цілому.

У дослідженнях С. Ю. Решетіної, Г. Л. Смоляна у процесі вивчення проблеми психологічної безпеки людини й суспільства, на думку авторів, переважною є інформаційна складова безпеки, а не психологічна [232]. Вони пропонують визначення інформаційно-психологічної безпеки особистості як стану захищеності особистості, що забезпечує збереження її цілісності та можливість розвитку при постійних інформаційних впливах на індивідуальну свідомість, яка належить до конкретної форми інформаційної безпеки [232, с. 19]. Порушення інформаційно-психологічної безпеки особистості може мати два наслідки: порушення психічного здоров'я і деградації форм відображення та структури потреб; зміну ціннісних орієнтацій та світовідчуття.

У вивченні проблеми психологічної безпеки, з точки зору цих авторів, людина залежно від завдання її вивчення може виступати: по-перше, як індивід або біологічна істота; по-друге, як особистість, громадянин або представник певної соціальної групи; по-третє, як суб'єкт діяльності (професійної, політичної тощо); по-четверте, як індивідуальність або володар неповторних властивостей і особливостей. Відповідно до сучасного підходу, дійсно людина розглядається як багаторівнева система в єдності цих якостей. Автори підкреслюють, що сьогодні можна говорити про різні види безпеки особистості:

фізичну, соціальну, духовну залежно від того, на що направлені загрози: фізична цілісність, соціальний статус, світоглядні установки [232].

Забезпечення інформаційно-психологічної безпеки, що розглядається авторами, є системою захисту від дій, які спотворюють і руйнують. Порушення цілісності особи вбачає ними як порушення структури мети, цінностей, мотивів, індивідуально-психологічних якостей особистості. Автори розглядають питання про можливість введення критеріїв, що дозволять оцінити рівень інформаційно-психологічної безпеки, хоча й зазначають про їх відносність. До них можна віднести такі: почуття задоволеності або незадоволеності своєю інформованістю; адекватність відображення людиною навколишнього світу, показником чого можуть бути дії людини в умовах, що змінюються. Критерієм стійкості особистості до інформаційно-психологічного впливу може бути виборче відношення до інформації й уміння оцінити негативні й суперечливі впливи [232, с. 24]. Однак, на нашу думку, виділення таких критеріїв дуже загальне й широке, немає можливості їх практичного визначення і стосується тільки інформаційної складової безпеки.

Інший авторський колектив – Г. Л. Смолян і Г. М. Зараковський – визначає, що безпека – це відсутність небезпеки для всіх соціальних суб'єктів: особистості, суспільства і держави, а інформаційно-психологічна безпека – запобігання небезпекам, які викликаються інформаційними діями до цих суб'єктів або іншими словами, мінімізація інформаційно-психологічних чинників ризику [260, с. 36]. Автори виділяють чотири складові інформаційно-психологічної безпеки, вказуючи, що для джерела загрози наслідок їх реалізації і об'єкти, на які вони спрямовані, різні. Вони зауважують, що в деяких випадках замість поняття «небезпека» доцільно використовувати термін «загроза» і тоді розглядати інформаційні і психологічні дії не як безпосередню небезпеку, а як потенційну загрозу, як інформаційно-психологічні чинники ризику, під якими вони розуміють такі характеристики інформації, які потенційно небезпечні для нормальної життєдіяльності суспільства і людини з причин, обумовлені психологічними закономірностями відтворення,

передавання і сприймання інформації, а також психологічними ефектами, що викликаються цими діями [260, с. 36].

Проте, на наш погляд, поняття інформаційно-психологічної безпеки не зовсім коректне, оскільки неможливо уявити психіку, що функціонує, поза межами інформаційної взаємодії. Автори проаналізованих вище визначень не беруть до уваги той факт, що людина не лише сприймає інформацію з різних джерел, але й відображає обставини та умови власної життєдіяльності або конкретної діяльності, а також події, які безпосередньо відбуваються у вузькому оточенні та суспільстві в цілому. Ці науковці не враховують, що фактично у людини є два джерела інформації: повідомлення і безпосередній власний досвід, в реальних ситуаціях важко розмежувати внесок тієї або іншої складової. Вони не можуть розглядатись ізольовано, оскільки інформація, результат її впливу, що виникає, може виступити чинником, який викликає ознаки порушення психологічної безпеки людини. У цьому випадку інформаційно-психологічна безпека – це відсутність загрози для психіки людини, що виникає як з інформаційного середовища суспільства, так і від умов життєдіяльності. Тому, на наш погляд, доцільно ширше розглядати категорію, якою є психологічна безпека.

Підтвердження доцільності такого підходу є в роботі А.В. Брушлинського, який зазначає, що різноманітні види та рівні активності суб'єкта створюють цілісну систему внутрішніх умов, через які тільки й діють на нього будь-які зовнішні причини і впливи [47]. Як суб'єкт людина не тільки використовує інформацію, зазнаючи різних інформаційних впливів, вона сама її виробляє, оскільки у процесі своєї діяльності, спілкування вона самовизначається, займає певну життєву позицію і тому досить вибірково ставиться до всього, що впливає на неї у ході всього життя. Автор не тільки наголошує на ролі внутрішніх умов, які є складними інтегративними утвореннями в результаті взаємодії або впливу, а й термінологічно розділяє інформаційну і психологічну безпеку. Так, розглядаючи загальні аспекти безпеки, він зазначає, що суб'єктами й об'єктами безпеки є особи, групи людей, держава, суспільство,

все людство в цілому. Відповідно виділяють національну безпеку і три її рівня: безпеку особистості, суспільства і держави, конкретніше – це безпека політична, економічна, військова, екологічна, культурна, інформаційна, психологічна [47, с. 40]. Таким чином, виокремлення поняття «психологічна безпека» наприкінці ХХ ст. дало поштовх до розвитку окремих галузей у теорії національної безпеки – інформаційної і психологічної безпеки, однак остання не набула такого науково обґрунтованого розвитку, як інформаційна.

Вивчаючи соціальні аспекти психологічної безпеки, Т. В. Ексакусто пропонує розглядати соціально-психологічну безпеку як стан динамічного балансу внутрішнього потенціалу суб'єкта і зовнішніх умов, що зумовлено наявністю гармонічних взаємин, які дають задоволення, які характеризуються захищеністю (без деформацій, порушень і труднощів), а також толерантністю у відносинах, які дозволяють реалізувати духовно-психічний потенціал суб'єкта у процесі життєдіяльності, зберегти його цілісність [303].

М. Й. Варій, досліджуючи психологічні аспекти національної безпеки, визначає, що у психологічному плані безпека у державі – це функціонування конкретної психіки індивіда (громадянина) та соціальної психіки різних людських спільнот у зовнішньому психічному середовищі (суспільстві), яке не викликає накопичення в них негативного психоенергетичного потенціалу [50, с. 11].

Досліджуючи психологічні проблеми, пов'язані з професійною діяльністю людини, І. П. Пістун вважає, що психологія безпеки вивчає тільки психологічні причини нещасних випадків, що виникають у процесі праці та інших видів діяльності, і психологічні фактори підвищення їх безпеки [197, с. 5]. Однак, на нашу думку, це досить однобокий і вузький підхід щодо визначення об'єкта в галузі психології безпеки людини.

Дослідження психологічної безпеки суб'єкта професійної діяльності дозволили Н. Л. Шликовій визначити її як складне структуроване психологічне утворення, що припускає розгляд психологічної безпеки як цілісної системи процесів, результатом протікання яких є відповідність потреб, цінностей,

можливостей суб'єкта відбитим характеристикам реальної дійсності [300, с. 285]. Складовими психологічної безпеки є суперечності між цінностями (можливостями) суб'єкта й відображеними у свідомості суб'єкта характеристиками реальної дійсності. Функціонування психологічної безпеки відбувається як процес емоційно-оцінного відображення, результатом якого є сукупність порівнюваних суб'єктом еталонних і реальних образів соціальних об'єктів, явищ і ситуацій, що визначають наявність і рівень прояву суперечностей між цінностями (можливостями) суб'єкта і відображених характеристиках реальної дійсності.

Т. С. Кабаченко, вивчаючи методи психологічного впливу на людину, психологічну безпеку розуміє як стан інформаційного середовища і умов життєдіяльності конкретної людини, групи, суспільства в цілому, який не сприяє порушенню цілісності, адаптивності (всіх форм адаптації) функціонування і розвитку соціальних суб'єктів (окремої людини, груп, суспільства в цілому) [102, с.3].

І. О. Баєва, обґрунтовуючи систему психологічної безпеки освітнього середовища, визначає, що психологічна безпека – це стан освітнього середовища, вільний від проявів психологічного насильства у взаємодії, що сприяє задоволенню основних потреб в особистісно-довірливому спілкуванні, яке створює референтну значущість середовища й забезпечує психічне здоров'я включених у неї учасників; як система міжособистісних стосунків, які викликають у учасників почуття належності (референтної значущості середовища), переконують людину, що вона перебуває поза небезпекою, укріплюють психічне здоров'я; як система заходів, спрямованих на запобігання загрозам для продуктивного стійкого розвитку особистості» [23, с.118]. Науковець розглядає її на таких рівнях: суспільство, як характеристика національної безпеки, у структурі якої є соціальна безпека, яка соціальними інститутами виконує свої функції із задоволення потреб інтересів, цілей усього населення країни, фактично забезпечуючи якість життя; локальне середовище – це батьківщина, найближче оточення, референтні, навчальні групи тощо;

особистість, у якої виникає відчуття переживання своєї захищеності-незахищеності, коли конкретні поведінкові акти спричиняють порушення безпеки іншого суб'єкта або саморуйнування. Вона зазначає, що два останніх рівні – середовище перебування й особистісний або суб'єктний – безумовно є предметом дослідження психологічної науки і, якщо спочатку вони розглядались як компонент психологічного здоров'я, то на разі можна виділити досить самостійний науковий напрям – психологію безпеки особистості.

Останнім часом українські вчені також почали проводити наукові дослідження психологічних аспектів національної безпеки, власні погляди на цю проблему та її різні аспекти запропонували М. Й. Варій, З. С. Карпенко, С. П. Гіренко, С. Ю. Лебедева, І. І. Ліпатов, Н. В. Оніщенко, В. І. Пасічник, Л. М. Пелепейченко, Я. В. Подоляк, Ю. О. Приходько, В. О. Рєзніков, В. В. Рютін, О. В. Тімченко, О. В. Шаповалов та ін. [51, 199, 217, 222, 281].

Розглядаючи компоненти психологічної безпеки між людьми як суб'єками взаємодії, науковці пропонують виділяти різні критерії безпеки, виходячи з тих структур, з якими ідентифікують людину. У переважній більшості як критерій використовується цілісність фізичної структури людини, який відповідає нормам стабільного функціонування організму (Н. О. Лизь). Друга група критеріїв безпеки об'єднує характеристики, що належать до природно-психічного рівня людини, який включає адекватність віддзеркалення і ставлення до світу (С. К. Роцин), захищеність психіки (Г. В. Грачов), адаптивність функціонування (Т. С. Кабаченко), захищеність свідомості від зміни стану проти волі людини (Т. І. Колесникова). Третя група підходів до визначення критеріїв оцінки орієнтована на особистісний рівень людини. Тут психологічний стан безпеки характеризується задоволеністю сьогоденням, упевненістю в майбутньому (С. К. Роцин), не зниженням вірогідності досягнення життєвих цілей (А. В. Непомнящий), захищеністю інтересів, позицій, ідеалів, цінностей, з якими суб'єкт ототожнює своє життя (Т. М. Краснянська).

У низці інших досліджень, зокрема у роботах І. О. Басвої, для визначення

критеріїв психологічної безпеки пропонуються інші підходи [24]. З точки зору особистих проявів вона пропонує розглядати цей феномен як: процес, коли психологічна безпека створюється фактично кожного разу заново при зустрічі учасників середовища; стан, який забезпечує базову захищеність особистості; властивість особистості, який характеризує її маніпулятивну або діалогічну спрямованість.

У роботах Л. А. Александрової робиться спроба проаналізувати особистісний механізм захисту як досягнення безпеки, виходячи з можливостей суб'єкта, які утворюють смисл, що долає ті або інші життєві перешкоди [7]. Вона пропонує розглядати проблеми безпеки саме з позицій особистісного зростання і розвитку, за яких необхідно аналізувати умови, коли людина зможе перетворити проблеми на випробування, на завдання підвищеної міри складності, а потім і на можливості саморозвитку. Саме тоді, коли людина сприйматиме свої перешкоди як можливості, тобто у разі зміни суб'єктивного ставлення до них, вона перенесе акценти з особистісного смислу самої проблеми на особистісний смисл її вирішення [7].

Ф. Є. Василюком описано механізм розкриття потенціалу психологічної безпеки особистості як зміну структури альтернатив у контексті аналізу проблеми вибору [53]. На думку автора, власне вибір особистості, який має смислову перевагу і забезпечує психологічний комфорт, її психологічна безпека характеризується такими рисами: вибір можливий лише на внутрішньо складному світі особистості; альтернативи, між якими здійснюється вибір, – не операції, не способи дії, що ведуть до однієї мети, а різні життєві стосунки; вибір є активною дією суб'єкта, а не пасивною реакцією; підставою вибору не може бути сила спонуки як така. Дії з підтримання внутрішньо складного світу (фактично, це досягнення стану смислової самоактуалізації, найяскравіше вираженої у психологічній безпеці особистості) дозволяє суб'єктові вийти на рівень актуалізації глибинних цінностей і підійти до реальної оцінки альтернатив.

Т. І. Колесниковою виділила стани психологічної безпеки особистості,

здатної проявити стійкість у середовищі з певними параметрами, у тому числі і з психотравмуючими діями: стан повної психологічної безпеки (стійкості особистості до зовнішніх і внутрішніх дій); відсутність психологічної безпеки (схильність до зривів у функціонуванні особи, що виявляється в поведінці і діяльності); стан «прихованої» психологічної незахищеності (як можливість переходу в перший і другий стани під впливом зовнішніх і внутрішніх чинників [109]. Під психологічною безпекою особистості авторка розуміє певну захищеність свідомості від дій, здатних проти її волі і бажання змінювати психічні стани, психологічні характеристики і поведінку, що може кардинальним чином впливати на людину аж до зміни її життєвого шляху [109, с. 4]. Проте у такому визначенні є невизначеність і неоднозначність, крім того, незрозуміло, яким можна визначити рівень психологічної безпеки особистості.

Таким чином, проведений аналіз наукових досліджень цієї проблеми показав, що сьогодні існують різні підходи до визначення психологічної безпеки людини: по-перше, психологічна безпека є складною багаторівневою системою (на макро-, мезо-, мікрорівнях); по-друге, психологічну безпеку особистості доцільно розглядати як процес, як стан і як властивість особистості; по-третє, психологічна безпека представлена як результат взаємодії різних психічних процесів, станів і властивостей людини. На жаль, науково-обґрунтованих системних досліджень проблеми психологічної безпеки персоналу екстремальних видів діяльності ні у вітчизняній, ані у зарубіжній психології проведено не було.

1.3.2. Небезпека та загроза психологічній безпеці особистості

Для подальшого вивчення психологічної безпеки, визначення критеріїв і показників її оцінки, розроблення системи захисту особистості необхідно також розглянути такі поняття, як «небезпека» та «загроза».

Аналіз результатів наукових досліджень з цієї проблеми показав, що між цими поняттями, на жаль, не завжди вбачають різницю, іноді вони просто

ототожнюються, наприклад, на це вказується у праці Н. В. Куликової, яка розглядала інформаційно-психологічну безпеку аналітичної діяльності [120]. У нормативно-правових документах, які регламентують заходи забезпечення національної безпеки держави, загрози національної безпеки визначено як реальні (наявні), так і потенційно можливі явища і чинники, що створюють небезпеку життєво важливим національним інтересам України [216]. І. В. Запоточний та В. І. Захарченко визначають, що загроза – це конкретна форма небезпеки, що становить загрозу інтересам громадян, суспільства і держави, а небезпека – це об'єктивна можливість негативного впливу на об'єкт безпеки [85, с. 513]. Інше джерело тлумачить загрозу (від лат. *metus*; англ. *threat*) як один із видів психічного насильства над особистістю; вираження усного, письмового, дієвого або іншим способом наміру завдати фізичної, матеріальної або іншої шкоди людині або його правам та інтересам, що охороняються законом [99]. В. О. Бодров у процесі вивчення проблеми психологічного стресу загрозу розуміє як стан очікування шкідливого, небажаного впливу зовнішніх факторів [37, с. 29]. Поняття загрози є основним у концепції психологічного стресу Р. Лазаруса, яку автор визначає як передбачення людиною можливих небезпечних наслідків впливу на неї ситуації і спрямування на їх усунення або зменшення [354]. Він зазначає, що процеси оцінки загрози, пов'язані з аналізом значення ситуації і ставлення до неї, уявляються складними: вони включають не тільки відносно прості перцептивні функції, але і процеси пам'яті, здібності до абстрактного мислення, елементи минулого досвіду, навчання тощо.

Таким чином, на сьогоднішній день немає єдиного підходу у визначенні цих категорій, тому, на нашу думку, необхідно детальніше розглянути ці поняття. Якщо поняття «безпека» і «небезпека» безпосередньо пов'язані з протилежними полюсами, то категорія «загроза» має власний зміст.

У Великому тлумачному словнику сучасної української мови загроза визначається як «можливість або неминучість виникнення чогось небезпечного, прикрого, тяжкого для кого-небудь; те, що може заподіяти яке-небудь зло,

якусь неприємність, загрозовий – який містить у собі загрозу, небезпеку, небезпечний» [55, с. 387]. Небезпека – це «можливість якогось лиха, нещастя, якоїсь катастрофи, шкоди тощо; стан, коли кому-небудь щось загрожує; професійна небезпека – це небезпека, яка може виникнути в процесі виконання роботи та призвести до травми; потенційне джерело шкоди» [55, с. 747]. Дійсно, ці категорії, на перший погляд, можна розглядати як синоніми, але для визначення критеріїв оцінки психологічної небезпеки особистості доцільно окремо розглядати поняття «психологічна загроза» як *потенційні, можливі явища та чинники* (необов'язково може настати психологічна небезпека для особистості), і поняття «психологічна небезпека» – як *невідворотні для особистості наслідки* (рис. 1.3). Різниця між психологічною загрозою і небезпекою визначається *перетворенням* (трансформацією) її із джерела потенційного на реальний чинник, розвитком імовірності шкоди для психіки людини, тобто виникнення психічного розладу.

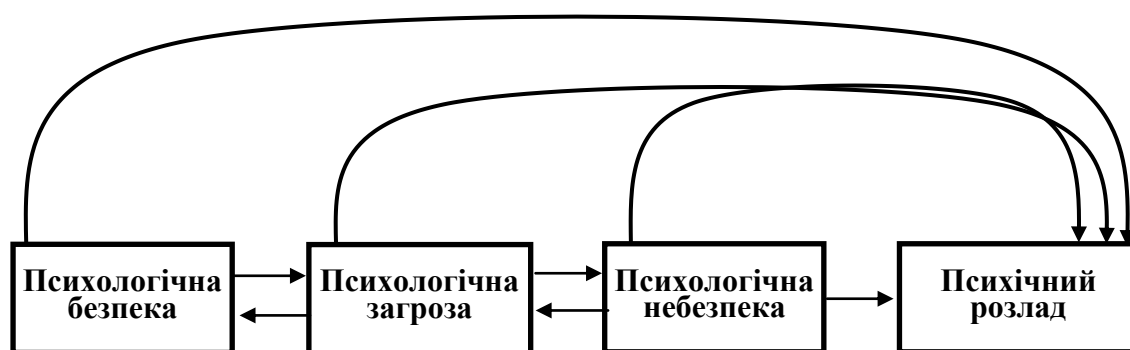


Рис. 1.3. Схема можливої трансформації психологічної безпеки людини

Аналізуючи поняття «небезпека», Ю. Г. Носков зазначає що це сукупність умов і факторів, що викликають порушення нормального функціонування й розвитку людини [181]. На його думку, для розкриття змісту небезпеки необхідно визначити конкретний перелік цих умов і факторів. Автор класифікував небезпеку відносно: джерела виникнення небезпеки (за сферами виникнення, швидкості розвитку, потенційної деструктивності, що закладена в небезпеці); об'єкта небезпеки (за рефлексією, сприйняттям, ступеню інформованості про небезпеку, здатністю усунути небезпеку, ступенем

підготовленості до реакції на небезпеку, ступенем усвідомлення об'єктом можливих наслідків у результаті дій цієї небезпеки, ступенем загрози для об'єкта, вивченістю об'єктом небезпек, які йому загрожують); засобів дії небезпеки (структурна організації, можливості протидії цим засобам); мети, що містить джерело небезпеки (за наявністю мети, її спрямованістю; за кількістю об'єктів, на які спрямована дія джерела небезпеки); процесу впливу небезпеки на об'єкт (спосіб впливу на об'єкт; час дії); результату впливу небезпеки на об'єкт (ступені припустимого впливу на об'єкт) [181, с. 171].

О. М. Сухов пропонує розглядати структуру небезпеки у двох основних аспектах: статичному й динамічному. Перший складається із: джерела небезпеки; об'єкта, що піддається небезпеці; засобу, яким джерело небезпеки впливає на об'єкт. Динамічний аспект передбачає: мету, яку ставить джерело небезпеки відносно об'єкта; процес самого впливу джерела небезпеки на об'єкт; результат цього впливу [268, с. 7].

Одним із перших авторів психологічних аспектів безпеки людини в умовах інформаційно-психологічного впливу на особистість та суспільство є Г. В. Граčov. Небезпека ним розглядається як наявність і дія різних сил (факторів), які є дисфункціональними, що дестабілізують, і (або) є деструктивними стосовно якої-небудь системи» [64, с.46]. Небезпеки ним розрізняються за джерелами, об'єктами впливу, рівнем розвитку й ступенем небезпеки. Основними джерелами інформаційно-психологічних загроз на людину автор вважає державу (органи влади та управління, різні державні структури та установи), у тому числі зарубіжні, суспільство (різні громадські, економічні, політичні організації, рухи та партії), різні соціальні групи, окремі особистості. Науковець підкреслює, що внутрішні джерела загроз інформаційно-психологічної безпеки особистості закладено в самій біосоціальній природі психіки людини, в особливостях її формування й функціонування, індивідуально-особистісних характеристиках індивіда. У силу цих особливостей люди відрізняються ступенем сприйнятливості до різних інформаційних впливів, можливостями аналізу й оцінки інформації, що

надходить тощо. Крім індивідуальних особливостей, є й певні загальні характеристики і закономірності функціонування психіки, що впливають на ступінь уразливості до інформаційно-психологічного впливу, які властиві для більшості людей.

Г. Л. Смолян і Г. М. Зараковський, аналізуючи поняття інформаційно-психологічної безпеки особистості як стану захищеності людей від впливів, здатних змінювати психічні властивості й індивідуальні психічні процеси і стани людей, а також запобігти або відбити небезпеки, спричинені інформаційними впливами для цих суб'єктів, указують, що в деяких випадках (однак не уточнюється в яких) замість поняття «небезпека» доцільно використовувати термін «загроза» і тоді розглядати впливи (зокрема інформаційні) не як безпосередню небезпеку, а як потенційну загрозу, називаючи їх інформаційно-психологічними факторами ризику [260, с. 36]. Під ними вони розуміють такі характеристики інформації або інформаційні впливи, які потенційно небезпечні для нормальної життєдіяльності суспільства з причин, обумовлених, з одного боку, психологічними закономірностями виникнення, передавання й сприймання інформації і, з іншого – психологічними ефектами, що викликані цими впливами. Науковці зазначають, що для кожного джерела загрози й небезпеки, унаслідок їх реалізації на об'єкти, на які вони спрямовані, різні. Автори типізували інформаційні впливи на людину за видами інформації, унаслідок чого можуть виникати різні психологічні реакції.

Вони також виявили несприятливі, потенційно небезпечні для громадян, груп і населення в цілому психологічні ефекти інформаційних впливів. Серед них: порушення виконання громадянами соціальних, виробничих або побутових функцій, унаслідок помилкового або неадекватного сприйняття й інтерпретації інформації; зміна психічного й фізіологічного стану окремих індивідуумів, груп і мас людей – зростання напруженості, тривожності, надмірної ейфорії або, навпаки, депресії, збільшення частоти й інтенсивності ризикованих соціально-психологічних ситуацій; зниження здатності людей до

особистісного самовизначення, самореалізації, самостійного прийняття життєво важливих рішень; збільшення психіатричної або психогенно зумовленої соматичної захворюваності, зростання кількості граничних нервово-психічних розладів; зниження психологічного потенціалу населення за рахунок зміни в негативний бік статистичного поділу в суспільстві осіб різного психологічного типу (за критеріями продуктивності характеру, акцентуацій особистості, лідерських якостей, рівня інтелекту, пасіонарності тощо) [260].

І. О. Баєва, розглядаючи психологічну безпеку освітнього середовища, пропонує всі небезпеки та загрози (вона їх практично ототожнює) поділяти за наявністю мети, процесу та результату впливу, за рефлексією, сприйняттям, ступеню інформованості, засобами дії, структурною організацією, можливістю протидії [25].

Н. Л. Шликова загрозу психологічної безпеки суб'єкта професійної діяльності розуміє як сукупність перешкод у процесі задоволення потреб суб'єкта в діяльності, своєрідність якої обумовлена наявністю численних факторів як зовнішнього, так і внутрішнього середовища стосовно суб'єкта діяльності [300, с. 126]. Таким чином, можна передбачити, що найбільшу психологічну небезпеку може становити діяльність фахівця, який здійснює комплексну дію, що поєднує пряму і непряму, явну і приховану, безпосередню і опосередковану дію, що реалізує суб'єкт.

Отже, особливого значення проблема психологічної безпеки особистості набуває в контексті вирішення завдань з визначення оптимального службового навантаження на персонал, професійна діяльність яких пов'язана з особливими й екстремальними умовами, виявлення резервних можливостей людини й ергономічної оптимізації процесів взаємодії людини й професійного середовища. У зв'язку з цим необхідно вивчити, виявити і, за можливості, нейтралізувати явища й феномени, що становлять загрозу й небезпеку для психологічної безпеки особового складу екстремальних видів діяльності. На наш погляд, потенційно небезпечними можуть бути: невдале професійне самовизначення; невідповідність індивідуально-психологічних якостей і

психофізіологічних особливостей людини ергономічним вимогам до цієї конкретної спеціальності; нервово-психічні, особливо граничні, розлади, які можуть виникати в особового складу під час виконання професійної діяльності в особливих й екстремальних умовах; невідповідність загальноприйнятих норм безпеки реальним умовам діяльності тощо [209].

1.3.3. Роль індивідуально-психологічних особливостей та особистісних характеристик людини у процесі формування, розвитку й підтримання її психологічної безпеки

Для розроблення моделі психологічної безпеки особистості необхідно розглянути дослідження вчених, у працях яких закладено ідеї, що дозволяють теоретично обґрунтувати значущість індивідуально-психологічних особливостей і особистісних характеристик людини у процесі формування і розвитку її психологічної безпеки. Аналіз наукових досліджень цієї проблеми показав, що психологічна безпека належить до утворень, пов'язаних з активністю людини, її здібностями, готовністю до самореалізації та іншими індивідуально-психологічними і особистісними характеристиками [7, 25, 102, 109, 118, 149, 199]. Таким чином, психологічну безпеку можна вважати умовою існування людини як автономного суб'єкта, здатного до самостійної постановки цілей.

Важливим положенням, запропонованим К. О. Абульхановою-Славською, є уявлення, що людина завжди прагне до цілісності, моделюючи своє життя [2]. Певно, одна з найважливіших функцій психологічної безпеки буде полягати в тому, що, формуючи власну безпеку, людина прагне до отримання цілісності.

Розглядаючи питання про типологію особистості залежно від характеру, структури й динамічності системи внутрішньої регуляції, А. Р. Фонарьовим була запропонована концепція індивідуальної форми регуляції, для якої характерне прагнення до збереження засвоєних форм дій, до підтримання відповідності між людиною і вимогами вирішуваних нею завдань [278]. Є. В. Ільєнков у своїх

дослідженнях підкреслював: якщо способи життєдіяльності починають перетворюватися на штампи-стереотипи, то особистість починає вмирати живцем: непомітно для себе вона повільно або швидко теж перетворюється на набір таких шаблонів, які лише злегка варіюються в незначних деталях [92].

Таким чином, активний рух до якісно нових завдань, що вимагають нового рівня психічної регуляції, дає можливість людині підвищити власний рівень безпеки. У тому випадку, коли людина втрачає злагоду сама із собою, у неї виникає невпевненість у власних силах, неясність життєвих цілей, відбувається порушення, можливо, руйнування її психологічної безпеки. Цей процес посилюватиметься з наростанням відчуття втрати сенсу життя. Якщо виникає нова ціннісна система з прогресивною формою регуляції і людина буде прагнути зберегти таку форму життєдіяльності, то з'являтимуться різні види психологічного захисту, які створюватимуть ілюзію внутрішньої цілісності. Однак у результаті функціонування захисних механізмів можуть виникати психосоматичні й невротичні розлади, отже, психологічна безпека порушиться.

Такі положення дозволяють зробити висновок, що найважливіше значення для процесу формування, розвитку й підтримання психологічної безпеки персоналу, задіяного в екстремальних видах діяльності, матимуть їх ціннісні орієнтації, що є одними із значущих психологічних характеристик зрілої особистості. Підтвердженням цієї тези є дослідження Б. Г. Ананьєва, який розглядає цінності й ціннісні утворення як базальні, первинні властивості особистості, що визначають мотиви поведінки, формують схильності і характер. Таким чином, стає зрозумілою наявність регулятивної функції ціннісних орієнтацій людини у процесі формування її безпеки. Узагальнені стійкі уявлення людини про те, що відповідає її потребам, інтересам, намірам, цілям, планам, визначають і способи формування психологічно безпечного існування: людина прагнучим здійснювати діяльність в тій сфері і в тому обсягу, наскільки це збереже її внутрішній спокій, дозволить їй розширити можливості, забезпечить необхідний для неї рівень особистісного розвитку.

Ціннісні орієнтації, будучи одним із центральних особистісних утворень,

виражають свідоме ставлення людини до соціальної діяльності, у цій якості вони визначають мотивацію, яка істотно впливає на всі сторони її життєдіяльності. У кожної людини існує своя система цінностей, що має взаємозалежну ієрархічну структуру, яка може мінятися з віком, обставинами, особливостями професії тощо. Таким чином, психологічна безпека не може бути величиною абсолютною і постійною, відбувається зміна її рівня. Ціннісні орієнтації забезпечують стійкість особистості, визначеність і послідовність поведінки, постійність взаємовідносин людини з соціальним світом, іншими людьми, а, отже, значною мірою визначають і її психологічну безпеку.

Ціннісні орієнтації включають не лише оцінні думки людини відносно різних об'єктів, але і певний спосіб орієнтування, на основі якого формуються критерії ціннісного вибору. Вони утворюють систему внутрішніх переваг, для якої властива актуалізація об'єкта ціннісного вибору ситуації, де ціннісні уявлення виступають спонукачем психологічної діяльності. Такий підхід дозволяє розглядати взаємодію ціннісно-потребової сфери особистості і процес формування її психологічної безпеки: рівень розвитку невідповідності умов діяльності, характеристик професійного середовища цінностям суб'єкта визначатимуть особливості формування й розвитку її психологічної безпеки, тобто ці суперечності будуть складовими психологічної безпеки людини.

Проведений аналіз досліджень К. Роджерса, А. Маслоу показав, що в запропонованій ними теорії особистості виділяється феномен довіри до себе. К. Роджерсом вона розуміється як довіра до свого життєвого досвіду: якщо внутрішнє відчуття або інтуїція говорить людині про цінність чого-небудь, то в це треба вірити. Цей тип довіри він називає цілісним організмичним відчуттям ситуації [234, с. 64]. Таким чином, автор виділив довіру людини до себе як важливу умову конструктивної поведінки самоактуалізованої людини. При цьому довіра до себе розуміється ним як умова збереження цілісності особистості, що полягає в успішній інтеграції потягів і потреб із досвідом. Рівень довіри до себе бере участь у процесі цілеутворення, оскільки вибір мети людини визначається в суб'єктивному плані способом досягнення поставленої

мети, який не суперечить її внутрішнім особистісним змістам. Отже, довіра до себе дозволяє людині зайняти певну ціннісну позицію стосовно себе, навколишнього світу і, відповідно, будувати власну життєву стратегію. Саме в цьому сенсі довіра до себе виступатиме найважливішою умовою формування, розвитку й підтримання психологічної безпеки особистості.

В інших дослідженнях було виявлено, що без довіри людини до себе і до інших неможлива творчість, самопроекування майбутнього, отже, і високий рівень розвитку психологічної безпеки. Так, Б. С. Братусь підкреслює роль віри у творчій побудові свого життя: цілестворення, постановка ідеальних проєктів перетворення себе і світу мають на увазі разом із волею ще одну найважливішу умову. Це умова – віра людини в можливість, правильність, здійсненність цих ідеально уявлених цілей і проєктів. Людина без віри, яка ні в що не вірує, – це людина без майбутнього, без етичних перспектив і опор у житті, не здатна до її перетворення себе і дійсності, людина причинно обумовлена, але зовсім не цілестворюючої дії [46, с. 35-36]. Таким чином, психологічна безпека повинна «дозрівати». Важливу роль у цьому процесі відіграє те, наскільки вірогідність проєктованого майбутнього ставиться під сумнів, наскільки розвинена віра людини у можливість майбутнього, тобто довіра до себе. У зв'язку з цим можна зазначити, що розвиток оптимального рівня довіри до себе є показником не лише здатності людини долати перешкоди, але й певного рівня її психологічної безпеки.

Розглядаючи поведінку людей, Н. Л. Шликова у міру впевненості в собі поділяє всіх на три групи: з покірною, агресивною і асертивною поведінкою [300]. Знання особливостей поведінки людини в екстремальній ситуації дозволить запобігти зниженню рівня психологічної безпеки особистості у особового складу сил охорони правопорядку під час виконання службово-бойових завдань з охорони громадського порядку та забезпечення громадської безпеки, коли здійснюється інтенсивний інформаційно-психологічний вплив на особовий склад.

Отже, покірна поведінка виявляється, коли людина дозволяє іншим

задовольняти свої потреби і забезпечувати права за рахунок її потреб і прав. Людина, яка веде себе пасивно, не вміє чітко заявити про свої бажання і потреби. Пасивна людина не здатна протистояти маніпуляторам, інколи вона намагається опанувати ситуацію за допомогою маніпулювання іншими людьми, подібні дії визначаються як прихована агресія. Агресивна поведінка характеризується спрямованістю особистості на задоволення власних потреб і забезпечення права за одночасного ігнорування потреб і прав інших людей. Агресія може бути виражена заподіянням фізичної шкоди, сарказмом, іронією, так само як і методичністю мови. Чим витонченіша агресія, тим менше агресивності вбачає її носій у своїх діях. Проте витончений агресор справляє неприємне враження на оточення, хто прагне ухилитися від подібних контактів. Покірنا й агресивна поведінка, на перший погляд, істотно відрізняються одна від одної. Проте відмінність між першою і другою полягає лише в тому, що агресивна людина завдає випереджувальних ударів, тоді як покірна відкрито дає зрозуміти, що не претендує на перемогу.

Асертивна поведінка відрізняється ясністю, прямоотою, непідробленою щирістю. Людина, яка веде себе асертивно, здатна чітко і ясно сформулювати, про що йдеться мова, якого вона вбачає ситуацію, що про неї думає і як її переживає. Її відрізняє позитивне ставлення до інших людей, вміння слухати і йти на компроміс, здатність змінити свою точку зору під впливом аргументів. Для асертивної поведінки характерні спокій, відсутність проявів вербальної або невербальної напруженості. Асертивна людина вміє розпізнати маніпуляцію і захистити себе від неї, самостійно приймаючи рішення і несучи відповідальність за наслідки своїх рішень. Людина, яка поводить себе асертивно, не винуватить у власних неприємностях інших людей.

Таким чином, можна передбачити, що рівень психологічної безпеки підвищується у разі розвиненої асертивності, за високого рівня агресії психологічна безпека особистості матиме тенденцію до зниження, виявляючись у деструктивній поведінці особистості.

Поведінка упевнених у собі людей пов'язана також з локусом контролю,

що відображає віру людини в здатність впливати на хід подій у власному житті, контролювати наслідки власних дій. Результати досліджень інтернальності-екстернальності, проведені Т. П. Скрипкіною, показали, що людям властива варіабельність особливостей поведінки залежно від конкретних ситуацій [256]. Характеристики рівня суб'єктивного контролю у людини можуть змінюватися залежно від того, якою їй уявляється ситуація: складною чи простою, приємною чи неприємною, вигідною чи невикладною.

У низці досліджень зафіксовано зв'язок інтроверсії-екстраверсії з інтернальністю-екстернальністю, хоча остання є загальнішим поняттям [5, 94, 304, 315, 343]. Рівень упевненості людини також залежить від екстраверсії-інтроверсії: екстраверти віддають перевагу зовнішній реальності, реакція навколишніх людей підтримує їхню думку про самих себе. Інші люди є для них джерелом енергії, отже, їх упевненість може постраждати у разі їх віддалення. Інтроверти віддають перевагу внутрішній реальності, ясність і порядок дають їм упевненість у собі, а безліч непередбачуваних стимул-реакцій може завдати збитку цьому відчуттю.

Результати проведених досліджень показали, що наразі час фахівці у галузі психології діяльності приділяють особливу увагу вивченню особистісних особливостей, які, з одного боку, є константними, базисними характеристиками конкретного індивіду, з іншого, – визначають індивідуальні поведінкові реакції та психічні стани, які впливають на ефективність і надійність діяльності людини [34, 37, 271]. Це стає особливо актуальним, коли діяльність людини пов'язана з екстремальними умовами, внаслідок чого може виникати психологічний стрес. Тому проблема особистісної детермінації процесу зародження, розвитку, виявлення й психологічного стресу стала предметом численних досліджень. Підставою для спеціального вивчення цієї проблеми стали дані про особистісну диференціацію залежно від ступеня виразності, особливо, стійкості рівня психофізіологічної активації або психічної напруженості в екстремальних умовах діяльності. У наукових дослідженнях І. Ф. Аршави, В. О. Бодрова, Є. П. Ільїна, А. М. Ємельянова, М. А. Котика,

В. М. Корольчук, О. В. Тімченка, В. О. Толочека та ін. було відмічено, що специфічність реагування під час стресу зумовлюється не тільки характером зовнішніх подразників, специфічними умовами обстановки, але й психологічними особливостями суб'єкта діяльності [17, 34, 36, 37, 94, 113, 115, 271]. Було встановлено виражені індивідуально-психологічні розходження в характері реагування та поведінки індивідів при впливі одного й того самого стресора [34]. Зверталась увага на те, що емоційна реакція особистості є суттєвою внутрішньою умовою, що зумовлює її психічну діяльність. Саме тому була виявлена провідна роль індивідуальної, особистісної реакції такого індивіда на зовнішні впливи у процесі організації і розвитку стресової реакції. Особистість відповідає на зовнішні впливи через певні структури власної психіки, зокрема через її емоційність [17].

У реакціях індивіда на екстремальні впливи також відзначалася суттєва роль стійких типологічних особливостей особистості. Є. П. Ільїним було експериментально доведено, що певне сполучення типологічних особливостей властивостей нервової системи обумовлює виникнення несприятливих емоційних станів, виявлення вольових якостей та психомоторних здібностей. Так, слабка нервова система, підвищена стійкість до монотонного фактора є водночас несприятливим фактором для діяльності в екстремальних умовах, особи зі слабкою нервовою системою стають нестійкими до монотонного фактора, тому що в них швидко розвивається стан психічного насичення, особи з сильною нервовою системою мають більше шансів витримати напружену, значущу, відповідальну ситуацію [94].

В. М. Корольчук було доведено, що структурно-функціональна організація стійкості людини до стресу є цілісною системою, яка функціонує в межах чотирьох структурних компонентів – особистісного, соціального, типологічного та поведінкового, що, з одного боку їх інтегрує, з іншого – опосередковує результати впливу через їх функціональні ролі [113]. Визначалося, що рівень стресостійкості детермінований індивідуально-психологічними особливостями, соціальними й типологічними

характеристиками і стратегіями стресу. Установлювалося, що стресостійкі особи характеризуються високим рівнем урівноваженості, впевненості й активності, емоційно-вольового самоконтролю, низьким рівнем стресочутливості, особистісної і ситуативної тривожності, високими показниками мотиваційної сфери, загальної і професійної інтернальності, готовності до діяльності, високим рівнем функціональних можливостей нервової системи, вони характеризуються високим рівнем асертивності, активності, просоціальності, пошуком соціальних контактів і соціальної підтримки.

Результати емпіричних досліджень В. О. Бодрова, Н. Ф. Лук'янової щодо виявлення залежності між професійною й функціональною надійністю льотчиків і деяких індивідуально-психологічних особливостей показали, що наявність певних особистісних характеристик сприяє більш успішній професійній діяльності [35]. До них належать: емоційна стійкість, активність і мобілізація внутрішньої енергії, уміння контролювати емоції, здатність передбачати можливі зміни ситуації, велике прагнення досягнення мети. Ці якості мають виявлятися на фоні незначної емоційної напруженості і підвищеного самоконтролю, свідомості. Було також виявлено, що схильність до розвитку стресу може обумовлюватися ризикованою поведінкою, яка сполучена з великою ймовірністю виникнення небезпеки, аварійних ситуацій, суттєвих помилкових дій [34]. Ризикована поведінка може бути виправданою лише за умов, коли вона спрямована на досягнення суспільно значущої мети, але величина та ймовірність сприятливих наслідків перевищуватиме відповідні показники несприятливих наслідків.

М. А. Котик, А. М. Ємельянов відзначили, що у формуванні схильності фахівців операторського профілю до надійної професійної діяльності важливу роль відіграють такі відносно стійкі, постійні характеристики, як особливості темпераменту, когнітивний стиль, локус контроль, рівень емоційної стійкості [115]. Отже, інформація про індивідуальні особливості фахівця може, з одного боку, сприяти диференційному підходу до оцінки професійних можливостей

особистості, з іншого – оцінці та прогнозу специфіки поведінкового реагування у складних ситуаціях професійної діяльності.

Науковцями також було встановлено, що у емоційно реактивних індивідів в екстремальних умовах діяльності виявляється виражене погіршення психічного статусу [111, 169, 189]. Дж. Роттер виявив залежність характеру реагування на стрес у осіб із зовнішнім і внутрішнім локус контролем, тобто наскільки ефективно може людина контролювати навколишню обстановку або опановувати її [380]. Було досліджено, що у екстравертів у разі стресових впливів тормозні процеси розвиваються швидше і нормалізуються повільніше, ніж у інтровертів [198].

Таким чином, розглянувши генезу наукової думки феномена безпеки людини, виявлено, що її можна розуміти як загальну захищеність від небезпек, які завдають збитку, насамперед, життю і здоров'ю. Індивідуальний рівень безпеки людини регулюється її потребою в безпеці або самозбереженні й виступає як резерв безпеки людини в ситуаціях, коли соціально орієнтовані способи досягнення безпеки не знаходять належного застосування через різні обставини. Захищеність є потенційними можливостями психіки людини протистояти небезпекам, її можна розглядати як один з можливих, але не обов'язково гарантованих варіантів реагування на небезпеку, а безпека – це результати вже практичної реалізації цих можливостей. Дослідження показало, що визначення безпеки людини, які існують у сучасній психологічній науці, є недостатньо повними або науково обґрунтованими, особливо це стосується безпеки персоналу екстремальних видів діяльності.

Аналіз організаційно-правового регулювання діяльності з забезпечення особистої безпеки людини, зокрема, його невід'ємного компонента – психологічної безпеки, показав, що воно поки ще знаходиться на стадії становлення. Виявлені недоліки не дозволяють у сучасних умовах у повному обсязі вирішувати питання забезпечення психологічної безпеки суб'єкта професійної діяльності, задіяного в екстремальних видах. Тому необхідно

закласти надійне підґрунтя для створення такої системи, яка б акумулювала зусилля та ресурси всіх суб'єктів національної безпеки для забезпечення психологічної безпеки людини, особливо персоналу, діяльність якого пов'язана з екстремальними умовами.

Виокремлення поняття «психологічна безпека» наприкінці ХХ ст. дало поштовх розвитку окремих галузей у теорії національної безпеки – інформаційна та психологічна безпека. Однак на відміну від інформаційної остання не набула відповідного науково-обґрунтованого розвитку. Проведений аналіз проблеми дослідження показав, що психологічну безпеку потрібно розглядати як окремий самостійний вид національної безпеки, оскільки вона взаємопов'язана з усіма сферами суспільної життєдіяльності і суттєво впливає на кожен із них.

Систему особистої безпеки персоналу екстремальних видів діяльності доцільно розглядати як чотирирівневу структуру елементів захищеності:

- 1) соціальна складова визначається включеністю суб'єкта в систему соціально гарантованих заходів захисту, її вплив на особисту безпеку особового складу зазнає деяких змін залежно від соціально-професійного статусу, місця служби та проживання, просторово-часового проміжку дії екстремальної ситуації тощо;
- 2) зміст психофізіологічної складової забезпечується механізмами пристосування людини до зовнішнього середовища, зміст її реалізації залежить від статеві належності суб'єкта, його конституціональних особливостей, нейродинамічних властивостей нервової системи, індивідних характеристик людини;
- 3) психологічна складова визначається рівнем розвитку психічних процесів, станів і властивостей людини: пізнавальних, емоційно-вольових, мотиваційної сфери, темпераменту, характерологічними особливостями тощо;
- 4) складова досвіду містить у собі наявні на цей момент у суб'єкта знання, у тому числі інформованість, уміння, навички поведінки, необхідні для успішного виходу з екстремальної ситуації.

Результати дослідження зазначеної проблеми показали, що психологічна безпека пов'язана з двома групами факторів: умови життєдіяльності, розвиток

особистості. Вона передбачає певну структуру, системність, цілісність, визначає активну позицію особистості у побудові стосунків з оточення світом, прогнозування, дію за певними правилами на противагу уникненню активності. Психологічна безпека визначає здатність до самоорганізації, відповідальність не тільки за власну безпеку, але й безпеку оточуючих (родин, співслужбовців, підлеглих тощо) і відповідно чутливість до зовнішньої допомоги, здатність її приймати від них. Вона співвідноситься з переживанням певних психічних станів (емоційного внутрішнього комфорту, психологічної захищеності тощо). Отже, психологічну безпеку доцільно розглядати як певну організацію системи самореалізації, що забезпечує здатність використовувати зовнішні умови життєдіяльності для розвитку особистості й переживання відчуття емоційного комфорту, благополуччя.

Психологічна безпека розглядається на трьох рівнях: у рамках національної безпеки (макрорівень), психологічна безпека може розглядатись як результат виконання соціальними інститутами своїх функцій по задоволення потреб, інтересів, цілей усього населення країни, що виражається у низці таких показників, як якість і тривалість життя, рівень фізичного й психічного здоров'я населення та ін. На рівні соціального (локального) середовища (родина, друзі, найближче оточення, товариші по службі тощо), в якій відбувається розвиток і функціонування людини, психологічна безпека відбиває такий його стан, який повинен сприяти задоволенню основних потреб у міжособистісному спілкуванні, забезпечувати психологічну захищеність її учасників; взаємозв'язок психічних процесів, станів та властивостей людини (мікрорівень) становить психологічну безпеку особистості.

Для оцінки психологічної безпеки особистості доцільно виділяти три рівня. Високий рівень характеризується високою психологічною безпекою, захищеністю, стійкістю особистості до зовнішніх і внутрішніх впливів. Низький рівень психічної захищеності особистості або відсутність психологічної безпеки, існує висока ймовірність виникнення психічних розладів, схильність до зривів у функціонуванні особистості, що може

виявляться у порушеннях поведінки та діяльності. Третій – рівень нестійкої (граничної) психологічної безпеки, можливість переходу на перший або другий рівень під впливом зовнішніх або внутрішніх факторів.

Існує тісний взаємозв'язок типологічних особливостей нервової системи, індивідуально-психологічних особливостей і властивостей особистості, психічних станів і психологічної безпеки особистості. Рівень ефективності й надійності професійної діяльності багато в чому зумовлюється особистісними детермінантами, які визначають рівень психологічної безпеки особистості. Певне поєднання основних властивостей нервової системи, взаємозв'язки між ними й особистісними характеристиками сприятимуть більш вираженому прояву ряду психічних функцій, які можна вважати значущими для формування, розвитку, збереження й підтримання психологічної безпеки особистості.

Проведений аналіз наукових досліджень дозволив запропонувати власне визначення психологічної безпеки особистості фахівця екстремального виду діяльності як складної багаторівневої динамічної системи, що відбиває ступінь психічної захищеності людини, її здатність підтримувати оптимальний рівень функціонування, можливість усувати зовнішні та внутрішні загрози, які виникають, і зберігати на достатньо стійкому дієздатному рівні виконання службово-бойових завдань у звичайних та екстремальних умовах.

РОЗДІЛ 2

ПОБУДОВА СТРУКТУРНО-ФУНКЦІОНАЛЬНОЇ ТРАНСФОРМАЦІЙНОЇ МОДЕЛІ ПСИХОЛОГІЧНОЇ БЕЗПЕКИ ОСОБИСТОСТІ ФАХІВЦЯ ЕКСТРЕМАЛЬНОГО ВИДУ ДІЯЛЬНОСТІ

У сучасній психології багато науковців, намагаючись осмислити психологічні механізми, відповідальні за стресу, різних життєвих труднощів, життєдіяльність людини в екстремальних умовах, розробляють різні концепції і поняття, пов'язані з проблемами, що визначають успішне людиною екстремальних ситуацій без особливої шкоди для здоров'я та життя (особистісний адаптаційний потенціал, життєстійкість, життєздатність, стратегії стресу, особистісний потенціал, стійкість (нервово-психічна, емоційна), опірність, пружність, почуття зв'язності, стресостійкість і багато ін.). На наш погляд, згадані вище поняття й запропоновані вченими концепції безпосередньо пов'язані з психологічною безпекою особистості фахівця екстремального виду діяльності.

Перед розробленням моделі психологічної безпеки особистості фахівця екстремального виду діяльності необхідно розглянути основні положення, що відбивають процес психологічного моделювання. У психології моделювання розглядається як дослідження психічних феноменів і процесів за допомогою реальних (фізичних) або ідеальних моделей. Моделлю (від лат. *modulus* – міра, аналог, зразок) є матеріальний об'єкт або образ об'єкта (той, що уявляється подумки), який у процесі вивчення заміщає об'єкт-оригінал, зберігаючи деякі важливі для цього дослідження його типові риси [100]. Психологічне моделювання розглядається як створення формальної моделі психічного або соціально-психологічного феномена, тобто формалізованої абстракції цього феномену, що відтворює його деякі основні, ключові, на думку дослідника, моменти. Метою такого моделювання може бути як емпіричне вивчення феномена на моделі, так і використання моделі для вирішення різних фундаментальних або прикладних проблем.

Згідно з класифікацією, як спосіб відображення дійсності ми використовували евристичну вербальну модель, яка є уявним образом [104]. Існують певні основні критерії (вимоги й допущення) до моделей, які ми враховували в нашому дослідженні для моделювання психологічної безпеки особистості фахівця екстремального виду діяльності.

1. Адекватність (відповідність моделі вихідній реальній системі) і урахування насамперед найважливіших якостей, зв'язків і характеристик. Однак оцінити адекватність вибраної моделі, особливо на початковій стадії проектування, коли вид створюваної системи ще невідомий, було дуже складно. Тому в нашій ситуації ми порівняли власні дослідження з попередніми (І. О. Баєва, Г. В. Грачов, Т. С. Кабаченко, Т. І. Колеснікова, Н. О. Лизь, І. М. Панарін, Н. Л. Шликова та ін.) [25, 64, 102, 109, 149, 191, 300].

2. Точність (ступінь збігу результатів, отриманих у процесі моделювання, із заздалегідь установленими, бажаними). Важливим завданням у нашому дослідженні була оцінка необхідної точності результатів і наявної точності вихідних даних, узгодження їх як між собою, так і з точністю використовуваної моделі.

3. Універсальність (застосовність моделі до аналізу ряду однотипних систем в одному або декількох режимах функціонування). Така вимога дозволила розширити область застосовності моделі для вирішення великого кола завдань.

4. Доцільна економічність (точність одержуваних результатів і спільність вирішення завдання) узгоджувалася з витратами на моделювання, тому вдалий вибір моделі – результат компромісу між відпущеними ресурсами й особливостями використовуваної моделі.

5. Корисність, тобто використання розробленої моделі для наступних багаторазових досліджень, а також прогнозування нових подій і ситуацій.

Із багатьох функцій, які виконують моделі, І. П. Каменєва виділяє дві найістотніші: по-перше, модель можна розглядати як «акумулятор знань» про досліджуваний фрагмент, що дозволяє прогнозувати поведінку досліджуваного

об'єкта без реальних експериментів [104]. По-друге, моделі відіграють певну роль в утворенні змістів: вони скеровують до виявлення нових знань, понять і термінів, сприяють упорядкуванню накопиченої інформації.

Таким чином, наведені вище вимоги і критерії, що ставляться до психологічної моделі, дозволили точніше представити її під час проведення емпіричних досліджень для розроблення моделі психологічної безпеки особистості фахівця екстремального виду діяльності.

2.1. Моделювання психологічної безпеки особистості фахівця екстремального виду діяльності з використанням методу незакінчених речень і психосемантичного методу

Для побудови моделі психологічної безпеки особистості фахівця екстремального виду діяльності були поставлені і вирішувалися такі завдання: позв'язування поняття «психологічна безпека особистості» з іншими загальновизнаними відомими й дослідженими поняттями та значеннями; виділення серед цих зв'язків найбільш значущих та істотних; інтерпретування на основі виділених зв'язків ставлення групи експертів до досліджуваного значення. Для вирішення завдань дослідження використовувався психосемантичний метод, в основу якого покладено моделювання систем значень як структур репрезентації досвіду у свідомості [252].

У нашому дослідженні психологічним інструментом використання психосемантичного методу стало застосування методики спеціалізованого денотативного семантичного диференціалу, що є модифікованою процедурою багатомірного шкалування. У її основі використовується біполярний набір спеціалізованих шкал, із яких експерт вибирає один із двох можливих полюсів оцінки. Семантичний простір, що задається, за допомогою цієї методики має три інтегруючих фактори: оцінку, силу, активність. Відповідно до численних наукових досліджень Ch. E. Osgood, Z. Suci, P. Tannenbaum (1957), О. Ю. Артем'євої (1980, 1987, 1991, 1999), І. В. Воробйової (2007),

В. Ф. Петренка (1983, 1997, 2002), О. І. Семенухи (2010), В. П. Серкіна (1990, 1999-2004), О. Г. Шмельова (1983, 1988, 1990, 2000), П. В. Яньшина (2001) та ін. інтегруючі фактори також універсальні стосовно мови респондентів і відповідають трикомпонентній моделі опису емоцій: задоволення – напруженість – збудження [16, 194, 249, 301, 307]. О. Ю. Артем'єва, С. І. Дьяков, В. П. Серкін, О. Г. Шмельов, П. В. Яньшин та ін. у проведених дослідженнях довели, що побудова моделей із використанням методики семантичного диференціалу завжди ширше й валідніше за математичні моделі і структури, побудовані методами редукції даних, оскільки такі моделі вільніші від обмежень, що накладаються процедурами математичного моделювання [78, 301, 307]. Це обмеження математичних моделей особливо виявляється при опису психологічних явищ, що не підкоряються формально-логічним закономірностям, підкреслюючи їх недостатню валідність.

О. Ю. Артем'єва сформулювала певні вимоги до працюючої психосемантичної моделі, які ми використовували у нашому подальшому дослідженні [16]:

- існування стійкої (на розглянутому рівні інваріантності) структури семантичних оцінок стимулів;

- можливість виділити модель під час застосування процедури оброблення матриць семантичної подібності (факторизацією можна описати лінійну векторну структуру, але не можна описати різноманіття у вигляді тора, дискретні структури й т. ін.);

- отримані дані мають бути статистично стійко зареєстровані щодо вимог розглянутого рівня інваріантності емпіричної структури.

Використання методики семантичного диференціалу має такі переваги: може існувати безліч оцінних шкал (просторів) і вимірів (ступенів свободи); усі оцінки за шкалами незалежні одна від одної і кількість ступенів свободи оцінювання збігається з кількістю шкал; результатом дослідження є багатомірне уявлення, яке можна подати у вигляді моделі досліджуваного

поняття.

Зрізом дослідження, що дає можливість одержати найповніший набір характеристик досліджуваного поняття та його змісту, стали наявні форми його опису різних рівнів узагальненості: від самих загальних визначень безпеки в різних її видах (соціальна, військова, інформаційна, фінансова, економічна, політична та ін.) до опису конкретних її проявів. До термінологічних описів можна віднести наукову літературу, присвячену теоретичному аналізу психологічних аспектів безпеки особистості [25, 30, 50, 64, 109, 137, 197, 199, 232, 236, 260, 268, 285, 297, 303]. Емпіричні описи включали результати досліджень, що висвітлюють експериментальні дослідження конкретних видів психологічної безпеки особистості, де нами використовувалися визначення поняття психологічна безпека в різних сферах її вивчення [25, 118, 150, 190, 193, 300]. Ці два види опису, доповнюючи один одного, робили істотний внесок у створення цілісного образу досліджуваної категорії. Тому попередньо з метою встановлення обсягу й змісту поняття «психологічна безпека особистості» фахівця екстремального виду діяльності нами було відібрано й піддано аналізу 67 слів-термінів щодо цього визначення із вітчизняних і іноземних словників.

Для уточнення та формування змісту поняття «психологічної безпеки особистості фахівця екстремального виду діяльності» ми використали модифікацію проєктивної методики «Незакінчені речення» Ж. Нюттена, в якій експертові було запропоновано закінчити речення, що стосувалися різних її аспектів, які становлять у цілому цю категорію (див. дод. А). У цій авторській модифікації методики було запропоновано дати власне визначення психологічної безпеки особистості, відобразити її складові, визначити механізми функціонування та фактори, які можуть призводити до її порушення, в результаті чого можливе виникнення негативних наслідків, заходи щодо їх профілактики, а також запропонувати основні засоби й методи розвитку, підтримання психологічної безпеки особистості фахівця екстремального виду діяльності.

Для проведення дослідження експертами стали 35 психологів Національної

гвардії України та Державної служби України з надзвичайних ситуацій, вчені та професорсько-викладацький склад Національної академії Національної гвардії України, НУЦЗУ, ХНУВС та інших ВНЗ України, усього взяли участь у дослідженні 69 фахівців. Добір експертів проводився за такими критеріями:

- успішність професійної діяльності у сполученні з авторитетом у середовищі товаришів по службі;
- наявність психологічної (юридичної, військової) освіти;
- стаж професійної діяльності за фахом більше 5 років;
- участь у бойових діях, миротворчих місіях, охороні громадського порядку під час виборів Президента України в 2004 р., ліквідації наслідків аварій і екологічних катастроф, інший досвід перебування в різних екстремальних ситуаціях;
- наявність наукового ступеня та вченого звання.

Експертами було проведене ранжування даних 67 слів-термінів, після чого остаточно складене 35 шкал-антонімів, пов'язаних із поняттям «психологічна безпека особистості фахівця екстремального виду діяльності», у роботі з якими респондент оцінював ступінь виразності властивості у цього стимулу, а також йому було запропоновано додати власні варіанти шкал (див. дод. Б). Пропонований стимул одержував оцінку за кожною шкалою від 0 до 7, де 0 – якість не виражена, 7 – у цього поняття якість максимально виражена. Це дозволило його описати як точку або вектор у заданому багатомірному семантичному полі (сукупності асоціацій значення) даного поняття, а також проаналізувати різні стимули й описати їх як розходження точок або векторів багатомірного семантичного диференціала. Підраховувалася частота зустрічальності певної ознаки (показника) у групі експертів. Велика частота свідчила про значущість (невипадковість) уявлень цієї ознаки у свідомості експертів. Сукупність значущих ознак визначалася на основі заданого критерію значущості.

Під час проведення дослідження використання заданих шкал виконувало

кілька функцій:

- підтримання (формулювання полюсів шкал допомагають досліднику вербалізувати свою реакцію на стимул);
- концентрація (увага дослідника обмежується й концентрується саме на тих властивостях стимулу, які цікавлять експериментатора);
- стандартизація (забезпечується можливість формалізованого порівняння й додавання результатів шкалування різних стимулів різними людьми).

Після оцінювання ступеня виразності кожного показника (ознаки) експертам було запропоновано провести їх ранжування з визначенням рангу від 1 до 35 з метою виділення найбільш значущих психологічних характеристик, що прямо стосується психологічної безпеки особистості фахівця екстремального виду діяльності (див. дод. В). За результатами роботи експертів було визначено показники, найпридатніші для опису поняття «психологічна безпека особистості фахівця екстремального виду діяльності», і визначено найважливіші характеристики для його опису. Так, на думку експертів, найважливіші (перші десять рангів) характеристики для опису психологічної безпеки особистості і безпека, захищеність, відсутність загрози, життєстійкість, моральність, безстрашність, комунікативність, опірність (пружність), контроль, прийняття ризику, оптимізм.

Бралися до уваги оцінки досліджуваного поняття за окремими шкалами, які значущо корелювали одна з одною; за допомогою факторного аналізу було виокремлено універсалії з високою кореляцією шкал, потім їх було згруповано у фактори. Психологічним механізмом, що забезпечує взаємозв'язок і групування шкал у фактори, вважався феномен синестезії. Шкали семантичного диференціала не описують реальності, а є метафоричним висловленням станів і відносин суб'єкта. У семантичному просторі, побудованому на основі цих шкал, ми мали можливість відбивати особистісний смисл конкретного об'єктивного значення. В отриманому просторі афективних значень фіксувалося зближення понять, на які людина реагувала подібним чином, і розведення понять, які мали різне емоційне тло. Відстань між поняттями

описувалася відповідним числом, що в загальному вигляді дало змогу розрізняти оцінки: одного й того самого поняття різними індивідами (або різними групами); різних понять одним і тим самим індивідом (або групою); одного поняття одним і тим самим індивідом (або групою) і різним часом [287].

У результаті проведеного комплексного емпіричного дослідження цього поняття було розроблено профілі оцінки цього стимулу, що є сукупністю оцінок однієї ознаки одним експертом, які потім порівнювалися між собою за допомогою коефіцієнтів кореляції. Підраховувалася частота зустрічальності певного показника (велика частота свідчила про значущість або його невинноватість), а сукупність значущих ознак визначалася на основі заданого критерію значущості на рівні не менше 90 %, що підсилило репрезентативність отриманої семантичної універсалиї.

Таким чином, була отримана сукупність стійких подібних оцінок однорідною групою експертів – семантична універсалия психологічної безпеки особистості, в яку ввійшли такі показники: безпека (6,81); захищеність (6,75); відсутність загрози (6,69); життєстійкість (6,54); моральність (6,53); безстрашність (6,42); комунікативність (6,4); опірність (пружність) (6,38); контроль (6,2); прийняття ризику (6,17); оптимізм (6,04).

Факторний аналіз матриць методом аналізу головних компонент і за допомогою методу обертання Варімакс із нормалізацією Кайзера результатів експертної оцінки поняття «психологічна безпека особистості» дозволив одержати її чотирифакторну структуру (табл. 2.1), що описує 76 % дисперсії ознак. Ці відсотки розподілилися таким чином: на перший фактор (компонент) припало 25,13 %, на другий – 24,38 %, на третій – 13,61 %, на четвертий – 12,44 % дисперсії. Критерієм рівня значущості було факторне навантаження 0,6, яке дозволило уникнути включення до кожного з факторів показників (ознак) з низьким факторним навантаженням, тобто тих, що якнайменше належать до цього фактора.

В отриманій моделі психологічної безпеки особистості **перший структурний компонент – морально-комунікативний** – має найбільшу

Таблиця 2.1.

Факторна структура індивідуально-психологічних особливостей, які описують психологічну безпеку особистості в звичайних умовах життєдіяльності,

Rotated Component Matrix^a

Показники (ознаки) психологічної безпеки особистості	Компоненти (фактори)			
	1	2	3	4
Безпека – небезпека	0,23	-0,03	0,21	0,91
Відсутність загрози – загроза	0,15	0,07	0,16	0,92
Безстрашність – страх	-0,12	0,10	0,80	0,33
Захищеність – беззахисність	-0,11	0,42	0,16	0,79
Життєрадісність – апатичність	0,05	0,30	0,64	0,14
Життєстійкість – нестійкість до життя	-0,10	0,74	0,28	-0,05
Залученість у події – байдужість до того, що відбувається	0,18	0,04	0,79	0,06
Контроль – безконтрольність	0,22	0,70	0,03	0,16
Схильність до новаторства – бездіяльність	0,27	0,66	0,43	-0,05
Активність – пасивність	0,27	0,77	0,28	0,14
Ініціативність – інертність	0,44	0,74	0,16	-0,05
Оптимізм – песимізм	0,14	0,85	0,31	0,15
Соціальна відповідальність – соціальна безвідповідальність	0,34	0,22	0,80	0,09
Ввічливість – грубість	0,71	0,26	0,14	0,15
Цілеспрямованість – відсутність цілей	0,45	0,77	-0,03	0,04
Впевненість – невпевненість	0,27	0,75	-0,13	0,32
Сумлінність – несумлінність	0,76	0,44	-0,04	-0,06
Організованість – неорганізованість	0,70	0,45	0,06	0,07
Товариськість – замкнутість	0,89	0,11	0,06	-0,08
Доброзичливість – ворожість	0,86	0,18	0,12	0,17
Комунікативність – некомунікативність	0,84	0,22	0,20	-0,01
Моральність – аморальність	0,89	0,01	0,10	0,25

Примітки: Extraction Method: Principal Component Analysis.

Rotation Method: Varimax with Kaiser Normalization.

a. Rotation converged in 6 iterations.

інформативність 25,13 %, його зміст визначає кореляція із сімома такими показниками і моральність (0,89); товариськість (0,89); доброзичливість (0,86);

комунікативність (0,84); сумлінність (0,76); увічливість (0,71); організованість (0,70). Як бачимо, цей компонент становлять дві групи якостей: моральні та Комунікативні. У цілому його можна інтерпретувати як моральні регулятори взаємодії особистості з соціальним оточенням, які повинні бути контрольованими та передбачуваними.

Другий структурний компонент – мотиваційно-вольовий – практично такий самий потужний, як і перший, на нього припадає 24,38 % інформативності. Його зміст визначає кореляція із такими вісьмома показниками: життєстійкість (0,74); оптимізм (0,85); контроль (0,70); активність (0,77); ініціативність (0,74); цілеспрямованість (0,77); упевненість (0,75); схильність до новаторства (0,66). Ці показники відносять до особливостей постановки й досягнення цілей: розвинене цілепокладання, інтенсивність у постановці цілей і гнучкість у їх корекції дозволяє уникати потенційно небезпечних ситуацій. Ці положення були науково обґрунтовані Є. П. Ільїним в одній з концептуальних теорій волі, що описує її як цілеполягання, довільну мотивацію [93].

Однак зарубіжні дослідники С. Кобейса, С. Мадді, Д. Кошаба, П. Бартон і багато інших, вивчаючи психологічні механізми, які сприяють успішному оволодінню зі стресом, виділили окрему категорію – *hardiness*, яку Д. О. Леонтьєв переклав на російську мову як *життєстійкість*, що являє собою систему установок або переконань особистості витримувати стресові ситуації, зберігаючи внутрішню збалансованість, не знижуючи успішності діяльності [130]. Надалі українські й російські науковці, які вивчали життєстійкість людини в різних умовах життєдіяльності, підтвердили головні положення цієї теорії про те, що життєстійкість дозволяє людині взаємодіяти із середовищем і сприяє виникненню в неї суб'єктивного почуття особистого благополуччя і прагнення до власного вдосконалення [8, 141-143, 176, 177, 229]. Аналогічною за змістом, на наш погляд, є інтегральна психологічна характеристика «*життєздатність*», яка була виділена Б. Г. Ананьєвим і набула подальшого розвитку у дослідженнях російських вчених

О. О. Бодальова І. М. Ільїнського, П. І. Бабочкіна, М. П. Гурьянкової та ін. Зарубіжні автори Р. Ахмед, А. Алмедом, Дж. Бонанно, А. ВанБреда, Н. Гармезі, Р. Грін, Р. Джиліан, М. МакГован, Дж. Неш, Дж. Річман, М. Фрезер [308, 310, 317-320, 333-335, 336, 373] та ін. визначили тотожну психологічну категорію – *resilience* (у перекладі життєздатність, опірність, пружність, стійкість, невразливість), що являє собою індивідуальну здатність людини до соціальної адаптації і саморегуляції, механізм керування власними ресурсами (емоційними, мотиваційно-вольовими, когнітивною сферою) у контексті соціальних, культурних норм і середовищних умов [122]. Детальніше про зміст цих двох феноменів, виділених окремо вищезгаданими зарубіжними науковцями, ми зупинимося в іншому підрозділу монографії – 2.3.3. Отже, виділений нами другий компонент психологічної безпеки особистості фахівця екстремального виду діяльності ми позначили як *мотиваційно-вольовий*.

Третій компонент – ціннісне-смысловий, його інформативність становить 13,61 %, а зміст визначають кореляції з чотирма показниками: безстрашність (0,80), залученість у події (0,79); соціальна відповідальність (0,80), життєрадісність (0,64). Цей компонент можна інтерпретувати як пасіонарність або смисложиттєву складову психологічної безпеки, де відповідальність і залученість у події – це характеристики осмисленості життя, які входять в особистісний потенціал, запропонований Д. О. Леонтьєвим [129, 140]. Психологічний механізм цього компонента можливо інтерпретувати як уявлення у свідомості власної життєдіяльності, усвідомлення власного впливу на світ і відповідальність за внесені в нього зміни, які дозволяють стійко переносити життєві труднощі (страждання можна перенести, якщо знаєш, заради чого вони).

Четвертий структурний компонент – внутрішній комфорт, на його інформативність доводиться 12,44 %, його зміст корелює з трьома такими показниками: безпека (0,91); відсутність загрози (0,92); захищеність (0,79). Психологічний зміст цього компонента можна охарактеризувати як оцінювання

своєї життєдіяльності як безпечної, а стану – як комфортного. Він сприяє ухваленню рішення про продовження звичної регуляції власної життєдіяльності, підтримує тривалу мотивацію, виступає стабілізуючим фактором структури психологічної безпеки особистості. Його можна інтерпретувати як самооцінку безпеки особистості або оцінку взаємодії із навколишнім середовищем.

Структурні компоненти і показники психологічної безпеки особистості у звичайних умовах життєдіяльності, їх психологічний зміст і механізми забезпечення наведено у табл. 2.2.

Таблиця 2.2.

Факторна структура психологічної безпеки особистості у звичайних умовах життєдіяльності і психологічний зміст її компонентів

Назва компонента та його вагомість	Компонент 1 (25,13 %)	Компонент 2 (24,38 %)	Компонент 3 (13,61 %)	Компонент 4 (12,44 %)
	<i>Морально-комунікативний</i>	<i>Мотиваційно-вольовий</i>	<i>Ціннісно-смісловий</i>	<i>Внутрішнього комфорту</i>
Кореляція з показниками, які визначають зміст компонентів	Моральність (0,89); товаришність (0,89); доброзичливість (0,86); комунікативність (0,84); сумлінність (0,76); увічливість (0,71); організованість (0,70)	Життєстійкість (0,74); контроль (0,70); активність (0,77); ініціативність (0,74); оптимізм (0,85); цілеспрямованість (0,77); упевненість (0,75); схильність до новаторства (0,66)	Безстрашність (0,80); залученість у події (0,79); соціальна відповідальність (0,80); життєрадісність (0,64)	Безпека (0,91); відсутність загрози (0,92); захищеність (0,79)
Психологічний зміст компонентів	Виконання правил спілкування робить взаємодію із соціальним оточенням контрольованою та передбачуваною	Розвинене цілепокладання, інтенсивність у постановці цілей і гнучкість у їх корекції	Свідомість власної життєдіяльності, усвідомлення власного впливу на світ і відповідальність за внесені в нього зміни дозволяє стійко переносити життєві труднощі (страждання можна перенести, якщо знаєш заради чого вони)	Оцінювання своєї життєдіяльності як безпечної, а стану – як комфортного, сприяє ухваленню рішення про продовження звичної регуляції; підтримує тривалу мотивацію; виступає стабілізуючим фактором

Закладений механізм забезпечення психологічної безпеки особистості	Адаптованість до свого соціального оточення (урегульованість, передбачуваність відносин)	Гнучкість перебудови відносин із середовищем, що дозволяє бути провідним у цих відносинах, контролювати їх	Ієрархічність смислової сфери дозволяє знецінювати переживання за фрустрації неважливих і консолідувати (за рахунок знецінення інших) зусилля за фрустрації важливих мотивів	Стан є тим фактором, що забезпечує зміну напрямку активності (середовище вибирається відповідно до потреб і можливостей людини)
Концепція, в рамках якої цей механізм було описано	Концепція життєздатності Б. Г. Ананьєва; концепція особистісного адаптаційного потенціалу А. Г. Маклакова; концепція толерантності Г. У. Солдатової, Л. А. Шайгерової	Концепція життєстійкості С. Мадді	Концепція оптимального смислу В. Е. Чудновського; концепція смислу життя Д. О. Леонтьєва; гуманістична концепція В. Франкла	Концепція адаптації до змін Г. Сельє; концепція конфліктного смислу «Я» В. В. Століна
	Учення О.М. Леонтьєва про діяльність та особистість			
Методика, за допомогою якої може бути досліджено механізм цього компонента	Багатофакторний особистісний опитувальник «Адаптивність (МЛО-АМ)» А.Г. Маклакова; «Індекс толерантності» (автори Г.У. Солдатова, Л.А. Шайгерова, Т.Ю. Прокоф'єва, О.О. Кравцова)	«Життєстійкість» С. Мадді (в адаптації Д.О. Леонтьєва, О.І. Расказової); «Локус контроль» (у модифікації Є.Г. Ксенофонтової); «Визначення мотиваційного профілю особистості» Ш. Річі, П. Мартіна; «Опитувальник мотивації досягнення» А.О. Реана; «Оцінювання мотиваційної спрямованості особистості» Ю. Куля	Смисложиттєвих орієнтацій» (Дж. Крамбо, Л. Махолик в адаптації Д.О. Леонтьєва); «Шкала базових переконань» Р. Янов-Бульмана	«Тест-опитувальник самовідношення» В.В. Століна, С.Р. Пантелєєва; «Опитувальник нервово-психічної напруженості» Т.А. Нємчіна
	Методика багатофакторного дослідження особистості Р. Кетелла; методика діагностики соціально-психологічної адаптації К. Роджерса та Р. Даймонда			

Разом із тим, виділені вище компоненти, хоча й безпосередньо стосуються категорії психологічної безпеки особистості, однак, безумовно, описують лише її окремі грані. Коли ми розглядаємо структурні компоненти моделі психологічної безпеки особистості, то необхідно їх подавати не тільки як базові особистісні характеристики й установки, але й урахувати особливості системної організації психологічної безпеки особистості в цілому, її складну архітектуру, засновану на складній схемі опосередкування, яку розглянемо нижче.

Зазначимо, що такі показники, як адаптивність, стресостійкість, тривожність, нервово-психічна стійкість (пружність), психічне здоров'я тощо, входили у виділену чотирифакторну модель психологічної безпеки особистості, але мали недостатньо статистично значущу кореляцію (від $-0,4$ до $0,4$) і відійшли на другий план. Це, очевидно, пов'язане з уявленням фахівців-психологів і вчених про психологічно безпечну, неконфліктну особистість у мирному житті, життєдіяльність якої проходить у позитивному, неконфліктному «ідеальному» середовищі, у звичайних повсякденних умовах.

Відповідно до факторного аналізу ця модель психологічної безпеки особистості фахівця екстремального виду діяльності містить чотири блоки, кожен із яких має своє структурне наповнення, власні функції, особливості динаміки, взаємозв'язки з іншими блоками. Передбачається єдність функціонування компонентів психологічної безпеки особистості у реалізації її мети – створення припустимо безпечних умов для реалізації особистісного потенціалу. Ми навмисне так широко формулюємо мету психологічної безпеки особистості, оскільки її звуження до поняття «захисту» є застарілим, таким, що не відповідає сучасній науковій думки. Так, захист, який істотно обмежує розвиток особистості, у кінцевому результаті призводить до її деградації, а отже, не виконує свого основного призначення – *збереження особистості*.

Однак, на наш погляд, розроблена модель психологічної безпеки особистості у звичайних умовах життєдіяльності буде трансформуватися в екстремальних умовах перебування людини й виконання нею професійної

діяльності, яка пов'язана з реальною загрозою для здоров'я й життя. У мирний час в Україні представниками таких ризиконебезпечних професій є співробітники спеціальних підрозділів Національної гвардії України й співробітники оперативних підрозділів МВС, ДПСУ, СБУ, а також особовий склад, хто застосовував зброю на ураження. У цю групу входять представники загонів пожежогасіння, водолазних, оперативно-рятувальних і гірничорятувальних підрозділів ДСУНС, особливо тоді, коли є людські жертви під час виконання професійних завдань з боку співробітників або населення.

Друга група – персонал цивільної поліції МВС України, що брали участь у миротворчих місіях у Судані, Ліберії, Східному Тиморі та інших країнах і перебували в екстремальних умовах, пов'язаних із виконанням службових завдань під час виникнення збройних конфліктів на націоналістичному, релігійному, міжконфесійному та міжетнічному підґрунті, під час групових порушень громадського порядку та припиненні масових заворушень. До цієї групи також відносять співробітників спеціальних миротворчих підрозділів МВС України в Косово, а також військовослужбовців ЗСУ, які брали особисту участь у бойових діях в Афганістані, Косово, Іраку та інших «гарячих» точках.

Тому наступним етапом нашого дослідження стало використання методики семантичного диференціала з метою виявлення структурних компонентів психологічної безпеки особистості, де експертами були представники цих двох груп, чия діяльність була безпосередньо пов'язана з прямим ризиком для здоров'я й життя. Крім згаданих вище представників екстремальних видів діяльності, у цю групу також увійшли результати експертної оцінки психологів (учених і практиків), хто безпосередньо брав участь у подібній діяльності або мав досвід надання психологічної допомоги потерпілим, або проводив реабілітаційні заходи у період медико-психологічного супроводу. Усього на цьому етапі емпіричного дослідження психологічної безпеки особистості фахівця екстремального виду діяльності взяло участь 46 експертів.

Проведена факторизація результатів експертної оцінки (табл. 2.3)

Таблиця 2.3.

Факторна структура індивідуально-психологічних особливостей,
які описують психологічну безпеку особистості в екстремальній ситуації,

Rotated Component Matrix^a

Показники (ознаки) психологічної безпеки особистості	Компоненти (фактори)			
	1	2	3	4
Безпека – небезпека	-0,20	0,70	0,51	0,10
Відсутність загрози – загроза	0,02	0,52	0,36	-0,05
Безстрашність – страх	0,45	0,03	0,49	0,16
Захищеність – беззахисність	-0,28	0,55	0,42	-0,04
Життєрадісність – апатичність	0,42	-0,01	0,53	0,45
Життєстійкість – нестійкість до життя	0,12	0,72	0,25	0,18
Залученість у події – байдужість до того, що відбувається	-0,04	0,14	0,68	0,13
Контроль – безконтрольність	0,83	0,12	0,36	-0,09
Прийняття ризику – відмова від ризику	0,65	0,06	0,59	-0,07
Нервово-психічна стійкість (пружність) – нервово-психічна нестійкість	-0,10	0,84	-0,03	0,10
Адаптивність – дезадаптивність	-0,03	0,71	-0,03	0,34
Стресостійкість – схильність до стресу	-0,27	0,67	-0,01	-0,17
Низька тривожність – висока тривожність	0,40	0,17	0,50	0,25
Високий інтелект – низький інтелект	0,68	-0,08	0,55	-0,10
Схильність до новаторства – бездіяльність	0,51	0,64	0,04	0,20
Активність – пасивність	0,24	0,71	0,24	-0,23
Ініціативність – інертність	0,45	0,78	-0,03	-0,17
Оптимізм – песимізм	0,06	0,26	0,44	0,59
Соціальна відповідальність – соціальна безвідповідальність	0,71	0,56	0,01	0,15
Здоровий спосіб життя – наркоманія, алкоголізм	0,02	-0,13	0,17	0,83
Психічне здоров'я – хвороба, схильність до суїциду	0,14	-0,46	0,49	0,26
Ввічливість – грубість	0,82	0,21	-0,23	0,39
Чуйність – байдужість	0,87	0,22	-0,10	0,34
Чесність – безчестя	0,86	0,18	-0,35	0,13
Скромність – безсоромність	0,78	0,08	-0,50	0,32
Самостійність – несамостійність	0,86	-0,30	-0,21	-0,07

Продовження табл. 2.3.

Цілеспрямованість – відсутність цілей	0,94	0,09	-0,07	-0,09
Впевненість – невпевненість	0,85	0,29	0,21	-0,04
Незалежність – залежність	0,77	0,32	0,03	0,09
Сумлінність – несумлінність	0,86	0,20	-0,25	0,05
Організованість – неорганізованість	0,79	-0,22	0,34	0,17
Товариськість – замкнутість	0,49	0,26	-0,51	0,00
Доброзичливість – ворожість	0,91	0,05	-0,13	0,17
Комунікативність – некомунікативність	0,82	0,04	-0,08	-0,10
Моральність – аморальність	0,86	0,28	-0,21	-0,06

Примітки: Extraction Method: Principal Component Analysis. Rotation Method: Varimax with Kaiser Normalization. a. Rotation converged in 8 iterations.

підтвердила нашу гіпотезу й показала, що модель психологічної безпеки особистості в екстремальних умовах діяльності наведена такими чотирма структурними компонентами: морально-вольова урегульованість (нормативність); ціннісно-смісловий; стратегії подолання стресових ситуацій (копінги); посттравматичне зростання. Усі разом описують 72,81 % сумарної дисперсії ознак. Ці відсотки розподілилися наступним чином: на перший фактор (компонент) прийшлося 36,98 %, на другий – 15,47 %, на третій – 13,89 %, на четвертий – 6,47 % дисперсії; критерієм рівня значимості було використане факторне навантаження 0,49.

Перший структурний компонент – морально-вольова урегульованість (нормативність) – найпотужніший, його інформативність становить 36,98 %, вірогідно значуще корелює практично з половиною показників, запропонованих для опису категорії «психологічна безпека особистості фахівця екстремального виду діяльності». Його зміст визначається наявністю значимих прямих кореляційних зв'язків із показниками, що описують вольову сферу й нормативну урегульованість відносин:

– 7 показників, що описують вольову сферу особистості: цілеспрямованість (0,94), самостійність (0,86), упевненість (0,85), контроль (0,83), організованість (0,79), незалежність (0,77) і прийняття ризику (0,65);

– 10 показників, що відображають моральну урегульованість (нормативність) відносин і особливості взаємодії з оточенням: доброзичливість (0,91), соціальна відповідальність (0,71), увічливість (0,82), чесність (0,86), сумлінність (0,86), моральність (0,86), чуйність (0,87), скромність (0,78), комунікативність (0,82); про нормативність відносин також свідчить кореляція з показником високий інтелект (0,68).

На відміну від раніше наведеної моделі психологічної безпеки особистості «мирного часу», у цій факторній структурі, що описує уявлення про психологічну безпеку персоналу екстремальних професій, які мають травматичний досвід, урегульованість, нормативність відносин доповнена показниками, які належать до вольової сфери особистості й інтелекту. Можна припустити, що переживання травматичного досвіду ставить сприйняття норм відносин у центр свідомості, сприяє розвитку в них сильно розвиненого рефлексивного механізму, саме тому в цей компонент входять шкали контролю, волі й інтелекту.

Таким чином, у персоналу екстремальних видів діяльності, що пережили травматичну подію, відбувається об'єднання першого (морально-комунікативного) і другого (мотиваційно-вольового) компонентів психологічної безпеки особистості, який ми позначили як **морально-вольова урегульованість (нормативність)**. Крім позитивного моменту, пов'язаного з рефлексією й посиленням контролем нормативності відносин, таке об'єднання також може свідчити про можливе сплюснення мотиваційної сфери осіб, що пережили різні екстремальні ситуації.

Другий структурний компонент, його інформативність становить 13,89 %, корелює з 10 показниками, які описують стійкість, опірність до стресових впливів, відчуття психологічного благополуччя та засобу його досягнення:

– стійкість до стресових впливів: нервово-психічна стійкість (пружність) (0,84), життєстійкість (0,72), стресостійкість (0,67), психічне здоров'я (0,49);

– відчуття психологічного благополуччя: безпека (0,70), захищеність

(0,55), відсутність загрози (0,52);

– засіб досягнення психологічного благополуччя: адаптивність (0,71), специфічний відтінок цьому компоненту надають негативні кореляційні зв'язки з такими показниками, як скромність-безсоромність (- 0,50) і товариськість-замкнутість (- 0,51).

Тут також спостерігається трансформація структурних компонентів психологічної безпеки особистості, яка пережила екстремальну травматичну подію. За змістом цей структурний компонент поєднує в собі два, які в попередній моделі психологічної безпеки особистості позначались як мотиваційно-вольовий і внутрішнього комфорту (відчуття психологічного благополуччя). Отримане сполучення показників позначимо як компонент **стратегії стресових ситуацій (копінги)**. Показники, що увійшли в цей компонент психологічної безпеки особистості, які мають негативні кореляційні зв'язки, підтверджують, що це можуть бути не завжди продуктивні стратегії стресу, наприклад, такі копінги, як дистанціювання (замкнутість) або привертання уваги до себе навіть за рахунок негативних проявів (безсоромність).

Зміст **третього структурного компонента**, інформативність якого становить 15,47 %, визначається наявністю значущих прямих кореляційних зв'язків із такими 4 показниками, як ініціативність (0,78), активність (0,71), залученість у події (0,68), схильність до новаторства (0,64). Цей компонент, як і в моделі психологічної безпеки особистості у звичайних умовах, можна позначити як **ціннісно-смисловий**. На відміну від подібного структурного компонента першої моделі у нього увійшло більше показників, що описують активну життєву позицію з реалізації набутого смислу. Це свідчить про підвищену актуальність питань смислу життя, правильність обраного шляху розвитку і самореалізації, доцільності його дотримання у подальшому житті. При негативних відповідях на ці питання в особистості може спостерігатися розвиток екзистенційної кризи, відмова від прояву активності у самореалізації, відмова від подальшої боротьби, можлива й аутоагресивна поведінка. При

позитивних – це стає локусом, який надихає, надає сили на будь-яких перешкодах. У подальшому «мирному житті» це може проявлятися досить відомим феноменом нав'язування особами, що пережили життєву трагедію, смислів, винесених з травматичних подій, своєму соціальному оточенню, що цілком погоджується з існуючими сучасними дослідженнями [152, 356, 394].

Найбільша вага саме цих двох факторів показує, що рефлексія (контроль і усвідомлення) свого місця в оточуючому світі, смислу свого існування є найважливішим моментом виживання в екстремальній ситуації, а також є основою для здійснення подвигу. Звернемо увагу на те, що попри можливість припинення фізичного існування під час здійснення подвигу, цей акт самореалізації (вчинок, подвиг) робить безсмертною особистість людини: за В.А. Петровським, особистість існує, поки ми її пам'ятаємо. Виходячи з наведеної інтерпретації цього фактору, в якому підкреслюється момент екзистенційного вибору, усвідомлення смислу власного існування людини, цей компонент, як і в моделі психологічної безпеки особистості у звичайних умовах, можна позначити як **ціннісно-смисловий**, але з певною акцентуацією.

Зміст **четвертого компонента**, інформативність якого становить 6,47 %, визначається кореляційними зв'язками з такими 3 показниками, як здоровий спосіб життя (0,83), оптимізм (0,59) і життєрадісність (0,45). Як бачимо, також і в компоненті внутрішнього комфорту структурно-функціональної моделі психологічної безпеки особистості у звичайних умовах під дією екстремальних подій відбулася трансформація, збільшилася вага і на перший план вийшла складова посттравматичного зростання в тому значенні, яке ввів М. Ш. Магомет-Емінов, що актуалізує й ініціює зміни в інших структурних компонентах системи психологічної безпеки особистості фахівця екстремального виду діяльності.

Переживання екстремальної ситуації пов'язано з відчуттями певного напруження, позитивний вихід з неї призводить до її зменшення і похідними є позитивні відчуття, розслаблення, щастя. Такі позитивні емоції призводять до закріплення набутих змін чи закріплення обраного напрямку змін, тобто ведуть

до так званого посттравматичного зростання [310, 314, 321, 323. 324, 327, 330, 334, 341, 344, 363, 364, 369, 371, 375-377, 381, 389, 391-396, 398, 400, 407].

Проте при негативному сценарії розвитку, коли екстремальна ситуація не має позитивного закінчення, особа може зосередитися на негативних відчуттях, переживати відчай. Якщо звичайні негативні емоції хоча і є неприємними, проте сприяють змінам, то переживання відчаю призводить до відмови від наявних форм взаємодії з оточуючим світом і не сприяють набуттю нових, відповідних особливостей оточуючого світу, що усвідомлюються під час переживання екстремальної ситуації. Все це призводить до регресу розвитку особистості як суб'єкта взаємодії з оточуючим світом, отже, до посттравматичного регресу розвитку особистості. Тому даний компонент в структурно-функціональній моделі психологічної безпеки особистості в екстремальних умовах діяльності можна позначити як **посттравматичне зростання / регрес** розвитку особистості. Як бачимо із наведеного аналізу, саме рефлексія запускає трансформацію системи психологічної безпеки особистості при діяльності людини в екстремальній ситуації, змінює функціонування і вагу компонентів у системі психологічної безпеки особистості.

Отже, якщо соціалізація є механізмом, який використовує суспільство для визначення меж розвитку та відчуття безпеки особистості, де права і свободи однієї особи обмежуються іншою, то рефлексія є механізмом особистості, за допомогою якого вона може вийти за певні обмеження розвитку, які ввело суспільство, певне соціальне середовище або професійна група, і самореалізуватися у повному обсязі.

Таким чином, практично всі основні показники чотирьох структурних компонентів моделі психологічної безпеки особистості у звичайних умовах життєдіяльності також наведені у чотирифакторній моделі психологічної безпеки особистості, яка пережила екстремальну травматичну ситуацію. Однак відбулося їх перегрупування з появою трьох нових компонентів – морально-вольова урегульованість (нормативність), стратегії стресових ситуацій (копінги) і посттравматичного зростання/регрес, а ціннісно-смысловий

компонент залишився незмінним, лише доповнився кількома показниками, що описують активну життєву позицію з реалізації отриманого смислу, відбулася його певна акцентуація. Такий компонент моделі психологічної безпеки особистості «мирного часу», як морально-комунікативний, навпаки, в умовах реальної вітальної загрози відійшов на другий план, а на перший виступило збереження життя й здоров'я. Отримані результати підтверджуються даними українських науковців (В.М. Корольчук, В.О. Лефтеров, О.А. Матеюк, О.Р. Охременко, Є.М. Потапчук, О.Д. Сафін, О.В. Тімченко та ін.) і зарубіжних авторів (П. Бартон, В.О. Бодров, О.Г. Караяні, С.В. Літвінцев, В.М. Литкін, А.Г. Маклаков, В. Неш, С. Пауел, Є.В. Снедков, З. Соломон, С.В. Чермянін та ін.), дослідження яких присвячені вивченню життєдіяльності людини в особливих умовах. Один з основних їх висновків: в умовах реальної вітальної загрози актуалізуються нижчі базові потреби людини – потреби у власній безпеці, а вищі в цей період стають менш значущими [36, 79, 113, 138, 151, 186, 188, 189, 228, 261].

Структурні компоненти та показники психологічної безпеки особистості в екстремальних умовах діяльності, їх психологічний зміст та механізми забезпечення наведені у табл. 2.4.

Таблиця 2.4

Факторна структура психологічної безпеки особистості в екстремальних умовах діяльності та психологічний зміст її компонентів

Назва компонента та його вагомість	Компонент 1 (36,98 %)	Компонент 2 (13,89 %)	Компонент 3 (15,47 %)	Компонент 4 (6,47 %)
	<i>Морально-вольова урегульованість (нормативність)</i>	<i>Стратегії стресових ситуацій (копінги)</i>	<i>Ціннісно-смісловий</i>	<i>Посттравматичне зростання / регрес</i>
Кореляція з показниками, що визначають зміст компонентів	1. <i>Вольова сфера</i> : цілеспрямованість (0,94); самостійність (0,86); впевненість (0,86); контроль (0,83); організованість (0,79); незалежність (0,77); прийняття ризику (0,70).	1. <i>Стійкість до стресових впливів</i> : нервово-психічна стійкість (0,84); життєстійкість (0,72); стресостійкість (0,67); психічне здоров'я (0,49)	Ініціативність (0,78); активність (0,71); залученість у події (0,68); схильність до новаторства (0,64)	Здоровий спосіб життя (0,83); оптимізм (0,59); життєрадісність (0,45)

Продовження табл. 2.4.

	2. <i>Моральна урегульованість</i> : доброзичливість (0,91); соціальна відповідальність (0,71); ввічливість (0,82); чесність (0,86); сумлінність (0,86); моральність (0,86); чуйність (0,87); скромність (0,78); комунікативність (0,82); високий інтелект (0,68)	2. <i>Відчуття психологічного благополуччя</i> : безпека (0,70); захищеність (0,55); відсутність загрози (0,52). 3. <i>Засіб досягнення психологічного благополуччя</i> : адаптивність (0,71); скромність-безсоромність (-0,50); товариськість-замкнутість (-0,51)		
Загальні механізми формування і розвитку системи ПБО	Соціалізація здійснює наповнення системи ПБО цінностями, способами досягнення цілей, нормами, які сприяють відтворенню соціальної взаємодії, необхідної для підтримання безпеки особистості як члена певної соціальної групи, так і соціальної групи в цілому. Забезпечує наступність особистісної і групової системи психологічної безпеки. Рефлексія здійснює корекцію і розвиток набутої системи психологічної безпеки особистості для підвищення ефективності й безпечності самореалізації.			
Психологічний зміст компонентів	Виконання правил спілкування робить взаємодію із соціальним оточенням контрольованою та передбачуваною	Розвинене цілепокладання, інтенсивність у постановці цілей і гнучкість у їх корекції дозволяє уникати потенційно небезпечних ситуацій, перетворювати невдачі на нові можливості	Свідомість власної життєдіяльності, усвідомлення власного впливу на світ і відповідальність за внесені в нього зміни дозволяє стійко переносити життєві труднощі (страждання можна перенести, якщо знаєш заради чого вони)	«Я» сприяє досягненню внутрішньої погодженості особистості, визначає інтерпретацію її досвіду як позитивного чи негативного, що веде до укріплення або зміни напрямку самореалізації. «Я» є джерелом очікувань певних подій і ставлення оточення
Закладений механізм забезпечення психологічної безпеки особистості	Адаптованість до свого соціального оточення (урегульованість, передбачуваність відносин)	Гнучкість перебування відносин із середовищем, що дозволяє бути провідним у цих відносинах, контролювати їх	Наявність смислу життя дозволяє піднятися над конкретною травматичною ситуацією, а не бути афективно	Стан є тим фактором, що забезпечує зміну напрямку активності (середовище вибирається

Закінчення табл. 2.4.

			поглиненим нею	відповідно до потреб і можливостей людини)
Концепція, в рамках якої цей механізм було описано	Концепція життє- здатності Б. Г. Ананьєва, концепція особистісного адаптаційного потенціалу А. Г. Маклакова, концепція толерантності Г. У. Солдатової, Л. А. Шайгерової	Концепція життєстійкості С. Мадді	Концепція оптимального смислу В. Е. Чудновсь- кого, концепція сенсу життя Д. О. Леонтьє- ва, гуманістична концепція В. Франкла	Концепція адаптації до змін Г. Сельє, концепція конфліктного смислу «Я» В. В. Століна, концепція посттравма- тичного зростання М. Ш. Маго- мед-Емінова
	Учення О.М. Леонтьєва про діяльність та особистість			
Методика, за допомогою якої може бути досліджено механізм цього компонента	Багатофакторний особистісний опиту- вальник «Адаптив- ність (МЛО-АМ)» А. Г. Маклакова; «Індекс толерант- ності» (автори Г.У. Солдатова, Л.А. Шайгєрова, Т.Ю. Прокоф'єва, О.О. Кравцова)	«Життєстійкість» С. Мадді (в адапта- ції Д. О. Леонтьєва, О. І. Рассказової); «Локус контроль» (у модифікації Є.Г. Ксенофонтон- вої); «Визначення мотиваційного про- філю особистості» Ш. Річі, П. Мартіна (в адаптації О.Г. Шмельова); «Опитувальник мотивації досяг- нення» А.О. Реана; «Оцінювання моти- ваційної спрямова- ності особистості» Ю. Куля; «Діагнос- тика копінг-strate- гій» (методика COPE Ч. Кавер, М. Шейер, Д. Вен- трауб в адаптації Т. О. Гордєєвої, Є. М. Осіна, О. І. Рассказової та ін.)	Смисложиттє- вих орієнтацій» (Дж. Крамбо, Л. Махолик в адаптації Д. О. Леонтьє- ва); «Шкала базових переконань» Р. Янов- Бульмана	«Тест-опиту- вальник само- відношення» В. В. Століна, Р. С. Панте- леєва; «Опи- тувальник нервово-пси- хічної напру- женості» Т. А. Немчіна; «Опитуваль- ник пост травматич- ного зростання» М. Ш. Магомет- Емінова
	Методика багатофакторного дослідження особистості Р. Кеттелла; методика діагностики соціально-психологічної адаптації К. Роджерса та Р. Даймонда			

Розроблена трансформаційна модель психологічної безпеки особистості фахівця екстремального виду діяльності схематично наведена на рис. 2.1.



Рис. 2.1. Трансформаційна модель психологічної безпеки особистості фахівця екстремального виду діяльності

Таким чином, проведене емпіричне дослідження з використанням психосемантичного методу та модифікованої методики незакінчених речень дозволило:

- уточнити та сформулювати зміст поняття «психологічна безпека особистості» фахівця екстремального виду діяльності, його основні показники;
- порівняти профілі та виділити групові універсалії оцінок категорії «психологічна безпека особистості» за шкалами, які були однаково оцінені значущою більшістю експертів;
- визначити й обґрунтувати факторну структуру моделі психологічної безпеки особистості у звичайних умовах життєдіяльності, в яку увійшли такі компоненти: морально-комунікативний, мотиваційно-вольовий, ціннісно-смисловий, внутрішній комфорт;
- виділити й обґрунтувати факторну структуру моделі психологічної безпеки особистості, яка перенесла екстремальну травматичну ситуацію, що

складається з таких компонентів: морально-вольова урегульованість (нормативність), стратегії стресових ситуацій (копінги), ціннісно-смысловий, посттравматичне зростання / регрес;

– запропонувати чотирирівневу функціональну модель психологічної безпеки особистості, де визначено взаємозв'язки, особливості функціонування та головне завдання її компонентів у реалізації мети – створення припустимо безпечних умов для реалізації особистісного потенціалу.

Отже, психологічну безпеку особистості фахівця екстремального виду діяльності можна розглядати як певну структурно-функціональну організацію багаторівневої системи самореалізації, що забезпечує здатність використовувати зовнішні умови життєдіяльності для розвитку особистості та переживання відчуття емоційного комфорту – відчуття психологічної безпеки.

Такий зміст мети психологічної безпеки особистості став можливим завдяки основним положенням теорії особистості О. М. Леонтьєва. Здійснене вченим виведення поняття «особистість» за рамки психіки у площину стосунків з оточуючим світом, розгляд особистості як реалізації стосунків зі світом, як буття, є важливим моментом для розуміння мети функціонування системи психологічної безпеки особистості, яка не може бути зведена тільки до забезпечення відчуття безпеки, а має сприяти самореалізації особистості, бо лише в такому вигляді – активній взаємодії із зовнішнім соціальним світом – особистість і може існувати. Такому розумінню мети, не в останню чергу, сприяють і результати наведеного вище факторного аналізу, де істотну вагу мають мотиви та смисли. Так, за О. М. Леонтьєвим, сама особистість розглядалась як система діяльностей (мотивів). Отже, ідеї «нової психології» О. М. Леонтьєва можна вважати історичним підґрунтям для побудови структурно-функціональної моделі психологічної безпеки особистості.

Опишемо зміст функціональних елементів системи психологічної безпеки особистості, яка складається із рефлексивного рівня, життєвої концепції, життєстійкості та життєздатності.

Отже, докладніше розглянемо функціональну складову кожного

компоненту моделі психологічної безпеки особистості фахівця екстремального виду діяльності.

Основне призначення **морально-комунікативного компоненту** полягає у забезпеченні прийнятної взаємодії з оточуючим світом, так як основне завдання – безпека особистості, що, насамперед, є важливим у забезпеченні оптимального рівня взаємодії з соціальним оточенням. Реалізація цього завдання залежить від наявних комунікативних якостей, знань соціальних норм, які на рівні міжособистісної взаємодії, частіш за все, представлені нормами моралі. Соціальні норми структурують соціальний простір, роблять його певною мірою передбачуваним, що сприяє зниженню напруження у стосунках, дозволяє прогнозувати результати взаємодії. Знання соціальних норм і розвинені комунікативні якості дозволяють особі уникати небажаних і створювати сприятливі умови для особистісного розвитку.

Комунікативні якості та знання соціальних норм, насамперед, є похідними від досвіду особистості. Вони залежать від соціального оточення, особливостей соціалізації, в тому числі вторинної, яка відбувається під час освоєння професії. Як і усі якості та знання після періоду інтенсивного розвитку і накопичення під дією того ж самого соціального і професійного досвіду, який спочатку сприяв їх розвитку, можуть узагальнюватися, спрощуватися, автоматизуватися і лише складні ситуації соціальної взаємодії під дією механізму рефлексії можуть сприяти їх відновленню.

Зазначимо, що набуття нових комунікативних якостей і засвоєння соціальних норм також залежить від позиції особистості: її ставлення до людей в цілому, до свого соціального оточення, конкретних соціальних груп тощо. При нестачі такого досвіду соціальної взаємодії, недостатньо розвинених комунікативних якостях і обмежених знаннях про норми, що регулюють соціальні взаємодії, особа може потрапляти у конфліктні ситуації. Пережиті в них негативні емоції можуть сприяти прийняттю рішення про розвиток необхідних якостей чи про уникнення ситуацій, в яких можливе повторення подібного конфлікту.

На реалізацію набутих комунікативних якостей і знань соціальних норм особу спонукають її актуальні мотиви. Одному і тому ж самому мотиву у різних людей можуть відповідати різні способи рольової поведінки, і, навпаки, однакові форми соціального поводження можуть спонукати різні мотиви. Зазначимо, що закладений у мотиві задум не завжди може знайти адекватну реалізацію через нестачу досвіду і знань з питань соціального поводження.

Необхідно зазначити, що розвинені комунікативні якості дозволяють шляхом залучення зовнішніх ресурсів (допомоги соціального оточення) реалізовувати мотиви, які значно перевищують можливості однієї людини. Крім того, чутливість до допомоги є однією з умов продуктивного навчання, засвоєння нових способів дій і взаємодії. Нові способи взаємодії з предметним світом і соціальним оточенням, які раніше не були використані при реалізації старих звичайних цінностей, смислів життя та мотивів, здатні утворювати нові результати, усвідомлення яких призводитиме до розвитку мотиваційної і смислової сфери особистості.

На наш погляд, найпродуктивнішою для підтримки відчуття безпеки і самореалізації є активна позиція у стосунках з оточуючим соціальним світом. Захисна позиція в кінцевому результаті не призводить до відчуття безпеки. Власно вибудовані стосунки, в яких особа має провідну роль, у більшій мірі сприяють забезпеченню відчуття безпеки, в кінцевому результаті, самореалізації.

Розвитку морально-комунікативної складової психологічної безпеки особистості сприяє адекватність процесу первинної та вторинної соціалізації, широкі знання про способи поведінки у своїй та іншій субкультурах, досвід спілкування з різними верстами населення і представниками різних культур, розвиток толерантних рис особистості. Зазначимо, що будь-яка соціалізація, у тому числі й професійна, вносить у систему психологічної безпеки особистості певні правила й обмеження, які сприяють формуванню та реалізації лише окремою складовою «Я-образу» особистості (наприклад, професійного «Я-образу»), проте можуть негативно позначатися на інших її складових.

Наприклад, соціалізація військовослужбовця передбачає введення певних обмежень, що містяться у статутах, які регламентують його професійні стосунки (розвинені комунікативні якості у більшості випадків є не обов'язковими) та вимоги стійко переносити усі тяготи та складнощі військової служби, яка лише іноді доповнюється моральним заохоченням. Таким чином, попри те, що соціалізація особистості є важливим механізмом формування системи психологічної безпеки особистості, вона потенційно несе певні обмеження для самореалізації особистості, особливо у представників екстремальних видів діяльності.

Не можна не зазначити, що соціалізація є тим механізмом, який не лише впливає на формування індивідуальної системи психологічної безпеки особистості та забезпечує стабільність, нормативність функціонування соціальної системи завдяки відтворенню стосунків у суспільстві, відбитих у цінностях, але й є механізмом, який забезпечує наступність індивідуальної та колективної системи психологічної безпеки особистості.

Для представників екстремальних видів діяльності також важливо мати широкі спеціальні знання, наприклад, правил поведінки з особливо небезпечними злочинцями, особами з різними психічними розладами, з агресивно налаштованим натовпом тощо. Для цілеспрямованого розвитку морально-комунікативної складової психологічної безпеки особистості доцільно використовувати соціально-психологічний тренінг, представлений у п'ятому розділі дисертації.

Зазначимо, що морально-комунікативна складова досить часто розглядається окремо або як компонент конфліктологічної компетентності особи. Проте існують концепції, які розглядають особливості взаємодії із соціальним оточенням як фактор, що наряду з вольовими і смисложиттєвими особливостями впливає на самореалізацію та відчуття безпеки особистості. До таких можна віднести концепцію життєздатності Б.Г. Ананьєва, який вказує, що відчуття захищеності в колективі підвищує витривалість людини до важких випробувань і зберігає життєздатність у самих критичних обставинах [11].

Проте найбільшу увагу особливостям забезпечення взаємодії з соціальним оточенням, як складової життєздатності, стали приділяти наступники Б.Г. Ананьєва, які продовжували розробляти його концепцією у період 1985-1990 років, для якого характерною особливістю була втрата соціальних орієнтирів [22, 88, 90]. Так, досить близький до нашої позиції І.М. Ільїнський визначає життєздатність як прагнення людини вижити, не деградувати у складних умовах соціального та культурного середовища, стати індивідуальністю, сформувати смисложиттєві установки, самоствердитися, реалізувати себе і свої задатки, творчі здібності, перетворюючи при цьому середовище, та роблячи його більш сприятливим для життя [97]. Зарубіжними авторами Р. Ахмед, А. Алмедом, Дж. Бонанно, А. Ван Бреда, Н. Гармезі, Р. Грін, Р. Джиліан, М. Мак-Гован, Дж. Неш, Дж. Річман, М. Фрезер [308, 310, 317-320, 333, 335, 336, 373, 405] та ін. визначена практично тотожна психологічна категорія – **resilience** (у перекладі життєздатність, опірність, пружність, стійкість, невразливість), що представляє індивідуальну здатність людини до соціальної адаптації та саморегуляції, механізм керування власними ресурсами (емоційними, мотиваційно-вольовими, когнітивною сферою) у контексті соціальних, культурних норм і середових умов [122].

Погоджуючись у загальних рисах з викладеними вище поглядами, зазначимо, що морально-комунікативна складова, як і вся система психологічної безпеки особистості, у життєдіяльності особи є постійно актуальною, а не похідною від соціальних негараздів і необхідною лише для виживання. Навіть находячись у сприятливому і толерантному суспільстві, людина, яка не дотримується норм, що регулюють стосунки у ньому, може опинитися в ізоляції, спровокувати конфлікти, і, як наслідок, втратити можливість для самореалізації. Дотримання норм нерідко вимагає від людини вольових зусиль, рефлексії своєї поведінки. Інтеріоризовані моральні норми часто є підставою для розвитку ціннісно-смислових особливостей. Як бачимо, морально-комунікативний компонент психологічної безпеки особистості має бути як структурно, так і функціонально пов'язаний з іншими складовими

системи психологічної безпеки особистості.

Головним завданням **мотиваційно-вольового компоненту** є забезпечення реалізації обраної стратегії самореалізації особистості в різних за сприятливістю умовах. Для цього передбачається наявність гнучкого й інтенсивного механізму цілепокладання, а також розвинених вольових якостей для досягнення цілей. Гнучкість й інтенсивність цілепокладання дозволяє створювати оперативний план дій для реалізації особистих мотивів з урахуванням зовнішніх (соціальних, фізичних) умов та власних ресурсів (потенціалу здібностей, конституціональних особливостей, особистісних якостей тощо). Вольові якості, в першу чергу, вольове зусилля сприяють реалізації розробленого плану дій, переводу його з потенційного стану в актуальний. Немаловажним для функціонування цього компоненту є здатність здійснювати корекцію впритул до повної зміни самих цілей відповідно до смислу виконуваної діяльності, якщо їх реалізація є неможливою в умовах, що склалися. Тобто ефективність функціонування цього блоку системи психологічної безпеки особистості забезпечується поєднанням волі, спрямованої на досягнення цілі, та гнучкості, здатності переформулювати ціль – змінити спосіб дій, взагалі відмовитися від наміченого плану дій, при цьому зберегти смисл життєдіяльності. В особливо складних випадках для особистості можлива відмова від частини своєї особистості (окремого «Я»-образу) для реалізації провідних, смислоутворюючих мотивів життєдіяльності, що передбачає використання різноманітних копінгів. Проте схильність до використання непродуктивних копінгів негативно позначається на особистості та не у повній мірі відповідає завданню її збереження.

Сформована у людини структура конкретних мотивів, вольових якостей та копінгів залежить як від наявного досвіду, в тому числі й професійного, взаємодії з зовнішнім світом, так і від ціннісно-смислового стрижня особистості. Зазначимо, що одному загальному смислоутворюючому мотиву можуть відповідати декілька приватних мотивів-цілей. І, навпаки, одні і ті ж самі мотиви-цілі можуть сприяти реалізації різних загальних

смыслоутворюючих мотивів. При цьому будь-яка зміна способу виконання й усвідомлення новизни отриманого результату представляє джерело розвитку загального смыслоутворюючого мотиву. Незадоволеність результатом його реалізації є джерелом вдосконалення набутих знань, вмінь, навичок, спонукає до освоєння нових способів дій тощо. Така структура даного компоненту психологічної безпеки особистості потенційно несе здатність трансформувати негативні події життя в нові можливості. Крім того, інтенсивність цілепокладання і вольові якості дозволяють забезпечити активність життєвої позиції особистості, здатність бути провідною у стосунках із оточуючим світом, спрямованим на його зміни відповідно до власних смыслоутворюючих мотивів, цінностей. Усвідомлення у себе розвиненого цілепокладання, гнучкості та вольових якостей дозволяє особі бути готовою до дій у складних умовах, потенційно здатною витримувати стресову ситуацію.

Досить близькими до нашого погляду на мотиваційно-вольовий компонент, як складову системи психологічної безпеки особистості, є погляди, які утворилися в концепції «hardiness» С. Мадді (Д.О. Леонтьев переклав як «життєстійкість» [130]), яке у 1979 році було введено С. Кобейса [348]. У рамках цієї концепції життєстійкість є системою установок і переконань про людину, світ, відносини зі світом, яка складається з компонентів: залученість (commitment), контроль (control), прийняття ризику (challenge), за допомогою яких людина розвивається, збагачує свій психічний потенціал і долає стреси, що зустрічаються на її життєвому шляху. Це поняття, за поглядами С. Мадді, Р. Хаві, Д. Кошаби, П. Бартона та ін. відображує психологічну живучість та розширену ефективність людини, а також є показником її психічного здоров'я [357-362].

Такий компонент hardiness, як залученість (commitment) дає максимальний шанс знайти щось потрібне та цікаве для особистості [360]. Людина з розвиненим компонентом залученості отримує задоволення від власної діяльності, знаходить сили та мотиви до її реалізації, прагне до лідерства, адекватної діяльності та поведінки, відчуває себе значимою і досить цінною та

необхідною, щоб повністю включатися у вирішення життєвих завдань, незважаючи на наявність стресогенних факторів і змін, що відбуваються навколо. Контроль (control) є переконаністю людини в тому, що боротьба дозволяє вплинути на результат, що відбувається, навіть якщо цей вплив не абсолютний та успіх не гарантований, він мотивує до пошуку шляхів впливу на результати цих змін, на протидію стану безпорадності та пасивності [360]. Виклик, прийняття ризику (challenge) відображує переконаність людини в тому, що щоб з нею не трапилося, все сприяє її розвитку за допомогою знань, які отримуються з позитивного або негативного досвіду. Він допомагає людині залишатися відкритою навколишньому середовищу та суспільству, сприймати події життя як виклик та чергове випробування. Людина, що розглядає життя як спосіб отримання досвіду, готова діяти під час відсутності надійних гарантій на успіх, на свій страх і ризик, вважаючи прагнення до простого комфорту та почуття безпеки такими, що збіднюють життя особистості. В основі прийняття ризику лежить ідея розвитку через активне засвоєння знань з досвіду та наступне їх застосування [361].

Результати проведених досліджень українськими та російськими вченими, які вивчали життєстійкість людини в різних умовах життєдіяльності, підтвердили основні положення цієї теорії, що життєстійкість дозволяє людині взаємодіяти з середовищем і сприяє виникненню суб'єктивного почуття особистого благополуччя та прагнення до власного вдосконалення [8, 141-143, 176, 177, 229].

Проте, як і у випадку з концепцією життєздатності, концепція життєстійкості відрізняється від розробленої моделі психологічної безпеки особистості, насамперед, тим, що вона описує функціонування системи саморегуляції активності у стресових умовах. На нашу думку, закладені у модель психологічної безпеки особистості механізми функціонування і відповідне структурне наповнення здатні забезпечити самореалізацію і відчуття безпеки особистості як у звичайних, так і в екстремальних умовах.

Одразу зазначимо, що в узагальненій структурно-функціональній моделі

психологічної безпеки особистості наведені функціональні назви компонентів, які співвідносяться з концепціями життєздатності та життєстійкості, не свідчать про те, що позначений блок функціонує як уся вище описана у концепціях система забезпечення життєздатності чи життєстійкості. Ці концепції за обсягом співвідносяться з усією системою психологічної безпеки особистості, а не з окремими її компонентами. Проте в зазначених концепціях зроблено акцент на певних функціях, які в описуваній системі психологічної безпеки особистості найбільш притаманні саме цим блокам. Так, у концепції життєздатності акцент зроблено на взаємодії з соціальним середовищем, у концепції життєстійкості – на моменті долаття труднощів і зміні погляду на них як на нові можливості, що й послужило підставою для використання назв концепцій для позначення функцій компонентів системи психологічної безпеки особистості.

Головним завданням **ціннісно-смислового компоненту** є формування *вісі свідомості*, яка забезпечує стійкість особистості до несприятливих умов життєдіяльності і послідовність самореалізації за будь-яких обставин. Для цього в особи має бути сформована система відношення до себе, діяльності, людей, оточуючого світу тощо, яка ґрунтуючись на цінностях і смислах, визначає напрями розвитку особистості й її ставлення до оточуючого, насамперед, соціального світу. Ставлення до останнього впливають на загальний напрям розвитку стосунків з ним: пристосування-унікнення-перебудова. Послідовність реалізації життєдіяльності і відповідність соціальному оточенню підтримують сприйняття особистості цим соціальним оточенням як безпечної, такої, до якої немає необхідності застосовувати агресію. Кожна життєва невдача, фрустрація розглядається особистістю з точки зору її впливу на можливість реалізовувати обрану життєву стратегію (смыслоутворюючі мотиви), що дає змогу піднятися над низкою побутових проблем, які викликають негативні переживання (їх знецінення), які не завжди є суттєвими для реалізації особистості. Проте екстремальні ситуації, в яких виникає загроза та небезпека існуванню обраного способу існування і самому

життю, можуть призводити до переоцінки цінностей і смислів, їх ваги у смисловій структурі особистості.

Хоча формування цього компоненту розпочинається з інтеріоризації цінностей соціального оточення, у кінцевому вигляді він є результатом узагальнення попереднього досвіду розвитку, успішності взаємодії з оточуючим світом, тому є стабільним, практично незалежним від ситуаційних факторів, що дозволяє йому виконувати роль вектору життєдіяльності людини. Процес соціалізації, в результаті якого особа засвоює цінності певної соціальної, в тому числі професійної групи, спрямований, насамперед, на відтворення тих стосунків, які є прийнятними для даного соціального середовища. Проте власне ставлення особистості до цих цінностей, оцінка особистого досвіду існування у цій соціальній групі наділяє їх певним особистісним смислом, дозволяє виробляти власну стратегію, напрямок розвитку (смыслоутворюючі мотиви розвитку) в існуючих соціальних умовах (системі стосунків в соціальній групі, до якої належить особистість). Саме ця здатність самостійно вибирати стратегії поведінки, на думку Д.О. Леонтьєва, характеризує зрілу розвинену особистість [134].

Досить подібним до нашого погляду на ціннісно-смысловий компонент психологічної безпеки особистості є концепція В.Е. Чудновського про «оптимальний смысл життя» – характеристику смыслу життя, яка поєднує реалістичність і конструктивність, відповідність смыслу життя зовнішнім і внутрішнім факторам [293]. Оптимальний смысл життя, на думку автора, – це гармонійна структура смысловиттєвих орієнтації, які істотно зумовлюють високу успішність у різних областях діяльності, максимальне розкриття здібностей та індивідуальності людини, її емоційний комфорт, що проявляється в переживанні повноти життя та задоволеності нею. Але людина часто діє не в рамках звичайної відповідності, вона максимально реалізує свої можливості, досягаючи високих результатів як у конкретній діяльності, так і в розкритті власної індивідуальності. Таким чином, реалістичність – це відповідність смыслу життя, з одного боку, наявним об'єктивним умовам, необхідним для

його реалізації, з іншого – індивідуальним можливостям людини. Конструктивність смислу життя – характеристика, що відбиває ступінь позитивного або негативного впливу на процес становлення особистості й успішність діяльності людини [291].

В.Е. Чудновський вказує, що оптимальний смисл життя є динамічною структурою, яка може істотно змінюватися під впливом різних умов і ситуацій, наприклад, серйозної хвороби, втрати близької людини, різкої зміни соціального статусу, у цілому того, що істотно міняє умови існування людини. Кожний віковий період може вносити певні корективи у процес пошуку та становлення оптимального смислу життя. Протягом усього життя людини можна виділити два типи змін смисложиттєвих орієнтації – еволюційні та революційні. Поступові, еволюційні зміни частково трансформують структуру смисложиттєвої ієрархії, але не її основу, головний компонент, при цьому видозмінюється, але не зникає головна лінія життя. Вони поступово призводять до якісного перетворення структурної ієрархії смислу життя. Революційні зміни в житті людини зумовлюють до порушення та зламування колишньої структурної ієрархії смислу життя, які можуть мати два наслідки: створення ієрархічної структури нового типу та появи нової головної лінії життя або зникнення основного смислу життя, його заміна на численні неосновні смисли. На думку вченого, однією з умов становлення оптимального смислу життя є наявність «наскрізної лінії життя», яка минає через всі вікові етапи, може змінюватися в деталях, другорядних ланках структурної ієрархії, але залишається незмінною її основа [292]. Разом з тим, вона може містити в собі й деструктивні тенденції, які приводять до усвідомлення неадекватності смислу життя та втраті життєвої перспективи.

В.Е. Чудновський у дослідженнях також звертав увагу на роль діяльності в екстремальних умовах на становлення оптимального смислу життя. Ним були отримані дані, які свідчать, що екстремальність професії може сприяти формуванню філософського відношення до життя, більш глибокому розумінню життєвих цінностей, прагненню до самовдосконалення [291]. Вченим зроблено

висновок, що різні рамки, обмеження, які накладаються професійною діяльністю, її складність і напруженість, пов'язані з ризиком для життя та здоров'я, все це також може бути чинниками становлення оптимального смислу життя.

Попри те, що у концепції В.Е. Чудновського досить добре описані можливості змін смислової сфери особистості під дією зовнішніх обставин, професійної соціалізації та її вікових вимог, в ній замало приділено увазі власній активності особистості – її здатності змінювати обставини життєдіяльності, соціальне оточення, хоча це також є способом погодження власних смислів і умов для самореалізації в оточуючому світі.

Компонент внутрішнього комфорту. Необхідно уточнити, що проведений факторний аналіз дозволив віднести до даного блоку характеристики психологічної безпеки особистості, які співвідносяться з відчуттями, властивими фізичному «Я» (відчуття безпеки як забезпечення фізичної цілісності), проте, на нашу думку, є необхідність розширити інтерпретацію цього блоку і включити до нього усі рівні «Я» за концепцією В.В. Століна – фізичний, соціальний, особистісний [264]. Спираючись також на погляди О.М. Леонтьєва на «Я» як центру особистості [131], ми вважаємо, що виконувати функцію керування системою психологічної безпеки особистості може лише усе «Я», а не окремі його складові.

Таким чином, завданням компоненту внутрішнього комфорту психологічної безпеки особистості є досягнення внутрішньої узгодженості особистості, визначення інтерпретації її досвіду і формування очікувань. В результаті функціонування цього блоку особистість переживає відчуття задоволеності/незадоволеності своїм життям, собою: негативні переживання призводять до змін напрямку активності, позитивні – закріплюють набутий досвід, консервують трансформовану структуру психологічної безпеки особистості.

«Я» забезпечує внутрішню узгодженість особистості, відносну стійкість її поведінки завдяки тому, що новий отриманий досвід погоджується з існуючими

уявленнями про себе. Якщо він відповідає уявленням про себе, то й асимілюється в «Я», якщо не вписується в існуючі уявлення про себе, суперечить вже наявній Я-концепції, то спрацьовують механізми психологічного захисту, які допомагають особистості тенденційно інтерпретувати досвід, який травмує, або його заперечувати. Проте, якщо особа, використовуючи механізм рефлексії, здатна усвідомити невідповідність власної особистості умовам своєї життєдіяльності, то вона стає спроможною до змін себе чи до пошуку відповідного оточення.

Хоча «Я» формується в результаті взаємодії особи зі своїм соціальним середовищем, з часом воно стає тією структурою, яка відповідає у реальних умовах життєдіяльності за вибір напрямку на користь розвитку чи захисту, або певного компромісу між ними. Акти самовизначення, які зумовлюють зробити вибір однієї діяльності з декількох при їх перетинанні чи вибір на користь продовження діяльності в умовах, що є несприятливими, призводять до виокремлення певної діяльності, надання відповідних їй мотивів, цілей і способів взаємодії з соціальним середовищем, пріоритету, який зосереджує навколо цієї діяльності усіх наявних ресурсів особистості. Залученню ресурсів для несприятливих умов життєдіяльності можуть сприяти механізми ідентифікації з особою (реальною чи героєм літератури, кінофільмів тощо), яка має необхідний особистісний потенціал, сформовані вміння та навички, знає способи дій, правила, підтримує певні соціальні зв'язки, тобто розвиток «Я» через ідентифікацію веде до збагачення усієї системи психологічної безпеки особистості. Проте поведінкові наслідки ідентифікації будуть призводити до її підтримання та посилення не завжди, а тільки в тих випадках, коли вони адаптивні і позитивно підкріплюються. Ці особливості необхідно враховувати при формуванні адаптивних підструктур психологічної безпеки особистості за допомогою механізму ідентифікації.

Також зазначимо, що сформоване «Я» визначає очікування особистості, її уявлення про те, що повинно статися: особи, які впевнені у власній значущості, очікують, що й інші будуть ставитися до них так само; особи, які сумніваються

у власній цінності, вважають, що вони нікому не можуть подобатися і починають уникати більшості соціальних контактів. Отже, таке самовідношення, що є похідним як від особливостей соціалізації, так і від власного досвіду взаємодії з оточуючим світом, впливає на загальну стратегію реалізації психологічної безпеки особистості.

Досить подібно цей механізм описується у концепції конфліктного смислу «Я» В. В. Століна: особливості взаємозв'язку між «Я» й активністю суб'єкта, процесом вибору «Я» та напрямком розвитку [264]. На думку вченого, «Я», що розглядається діючим суб'єктом як умова самореалізації, набуває особистісний смисл. Смисл «Я» породжується як відношення до мотиву чи мети якостей суб'єкта, які релевантні їх досягненню, і оформлюються у самосвідомості у значеннях і емоційних переживаннях. Відповідно, смисл «Я» пов'язаний з активністю суб'єкта, яка відбувається за межами свідомості, тобто з його соціальною діяльністю [264]. Автор вказує, що об'єктивно «Я» набуває позитивного або негативного смисл тільки щодо тих якостей, які необхідні для досягнення мети чи мотиву; суб'єктивно з мотивом можуть бути співвіднесені й інші якості, які діяльністю прямо непередбачені. Процес осмислення «Я» та його співвідношення з мотивом опосередковані не тільки «самовикористаннями», але й оцінками інших людей, порівняннями з іншими, існуючими стандартами.

В.В. Столін уточнює, що людина з розвиненою самосвідомістю далеко не завжди повинна здійснювати реальний вчинок для того, щоб усвідомити саму себе. Маючи здатність до передбачення подій, людина має здатність і до передбачення смислів «Я», що відкриваються в результаті вчинків. Але воно вимагає від людини особливого знання про себе – знання своєї особистості з боку тих структур, які лежать в основі утворення конфліктних смислів.

На відміну від концепції В.В. Століна, в якій «Я» надає перевагу тій чи іншій діяльності, ми ставимо «Я» у центр системи психологічної безпеки особистості, у кожному компоненті якої є свої засоби вирішення конфлікту між діяльностями, між діяльністю і умовами її реалізації (нормування стосунків,

толерантність у стосунках, здатність змінити спосіб дій, узгодити його з іншими тощо), що дозволяє функціонувати системі психологічної безпеки особистості не лише у режимі постійного «вирішення завдань на смисл».

Розглядаючи взаємозв'язки і особливості сумісного функціонування структурних компонентів системи психологічної безпеки особистості зазначимо, що в загальному вигляді вони є подібними до взаємовідношень у внутрішній структурі діяльності, запропонованій видатним радянським вченим О.М. Леонтьєвим у його концептуальному творі [131], основою якого є: мотив (діяльність) → ціль (дії) → умови (операції) та зворотний зв'язок, який не лише дозволяє оцінити відповідність задуму, отриманому результату, але й внести відповідні зміни. Крім того, розвиток системи психологічної безпеки особистості також може відбуватися за принципами, притаманними для розвитку мотиваційної сфери – «зсуву мотиву на ціль» та «зсуву мотиву на засіб». Проте система психологічної безпеки особистості передбачає, що особистість реалізується у багатьох діяльностях, що передбачає різноманіття мотивів, цілей, конкретних способів взаємодії з соціальним оточенням, конфлікти при перетинанні яких розв'язує центральний компонент особистості – «Я».

Запропонована функціональна структура психологічної безпеки особистості є універсальною по відношенню до її змісту, хоча набутий зміст певним чином може сприяти її розвитку або деградації: наприклад, особа в результаті соціалізації може засвоювати різні цінності, прийнятні для її соціальної групи, стратегії їх реалізації та способи взаємодії зі своїм соціальним оточенням з приводу їх реалізації, проте, при оцінці їх як невідповідних «Я», може відбуватися їх часткова чи повна зміна, пошук нового соціального середовища та здійснення нового змістовного наповнення власної (індивідуальної) системи психологічної безпеки особистості. Звісно, не можна не зазначити, що наважитися на такі зміни може далеко не кожна особа. Так, у кожному компоненті описаної системи психологічної безпеки особистості є механізми, які сприяють його консервуванню (закріпленню набутого –

вироблення шаблону дій, власного морального кодексу, стереотипів сприйняття, установки, вироблення «рефлексу свободи», механізми, що забезпечують стійкість ціннісно-смислової сфери, захисні механізми свідомості тощо).

Як бачимо з наведеної функціональної моделі психологічної безпеки особистості, усі її рівні взаємопов'язані, передбачають певну динаміку і трансформацію. Таким чином, проведене емпіричне дослідження з використанням методики семантичного диференціала дозволило:

- порівняти профілі й виділити групові універсалиї оцінок категорії «психологічна безпека особистості» за шкалами, які були однаково оцінені значимою більшістю експертів;

- визначити й обґрунтувати факторну структуру модель психологічної безпеки особистості у звичайних умовах життєдіяльності, в яку ввійшли такі компоненти: морально-комунікативний, мотиваційно-вольовий, ціннісно-смисловий і внутрішнього комфорту;

- виділити й обґрунтувати факторну структуру моделі психологічної безпеки особистості, яка пережила екстремальну травматичну ситуацію, що складається з таких компонентів: морально-вольова урегульованість (нормативність), стратегії подолання стресових ситуацій (копінги), ціннісно-смисловий, посттравматичного зростання;

- запропонувати чотирирівневу функціональну модель психологічної безпеки, яка складається з рефлексивного рівня, життєвої концепції, життєстійкості та життєздатності.

Отже, систему психологічної безпеки особистості можна розглядати як певну організацію системи самореалізації, що забезпечує здатність використовувати зовнішні умови життєдіяльності для розвитку особистості та переживання відчуття емоційного комфорту – відчуття психологічної безпеки.

Розроблена структурно-функціональна трансформаційна модель психологічної безпеки особистості фахівця екстремального виду діяльності може відтворювати певні істотні властивості досліджуваного предмета, має

конкретні, науково обґрунтовані взаємопов'язані структурно-функціональні компоненти, які в різних умовах діяльності можуть змінюватися. Вона відповідає таким вимогам: може бути застосована для несуперечливого опису емпіричних даних, з її допомогою можна перевірити припущення про отримані дані, а також описувати функції, механізми й процеси, що пояснюють ці результати.

2.2. Теоретико-методологічні засади морально-комунікативного компонента психологічної безпеки особистості фахівця екстремального виду діяльності

2.2.1. Моральний компонент психологічної безпеки особистості фахівця екстремального виду діяльності

За визначенням Великого тлумачного словника сучасної української мови мораль (від лат. *moralis* – моральний) – система норм і принципів поведінки людей у ставленні один до одного та до суспільства [55]. У подібному іншому виданні мораль – це особлива форма суспільної свідомості та вид суспільних (моральних) відносин, один з основних способів регуляції дій людини в суспільстві за допомогою норм [221].

Теоретичний аналіз наукової літератури дозволив визначити, що до змісту моралі входять: моральні принципи, норми та цінності [233, 238–240, 273]. Головним елементом у системі моралі є моральні принципи – основні фундаментальні уявлення про належну поведінку людини, через які розкривається сутність моралі, на якій ґрунтуються інші елементи цієї системи, серед яких найважливіші є гуманізм, колективізм, індивідуалізм, альтруїзм, егоїзм та толерантність. Моральні норми як конкретні правила поведінки, визначають, як людина повинна поводитися стосовно суспільства, ставиться до інших людей, самої себе. Залежно від способу оцінки моральні норми поділяються на два типи: вимоги – заборони (не брешти, не ледарюй, не бійся тощо) і вимоги – зразки (будь хоробрим, сильним, відповідальним і т.п.).

Моральні цінності виражені у формі нормативних уявлень про добро та зло, справедливість і несправедливість, зміст життя і призначення людини з погляду моральної значущості. Вони є нормативною формою моральної орієнтації людини у світі, пропонуючи їй конкретні регулятивні дії. Окремо виділяється моральний ідеал – цілісний зразок моральної поведінки, до якого люди прагнуть, вважаючи його найбільш розумним, корисним, хорошим. Він дозволяє оцінювати поведінку людей і являє собою орієнтир для самовдосконалення.

Основними функціями моралі є регулятивна, оцінна й виховна. Розглядаючи регулятивну функцію, де мораль виступає способом регулювання поведінки людей у суспільстві й саморегулювання власної поведінки, необхідно зазначити, що в міру свого розвитку суспільство знайшло багато інших способів регуляції суспільних відносин: правовий, адміністративний, технічний тощо. Однак моральний спосіб регуляції продовжує залишатися унікальним: по-перше, він не має потреби в організаційному підкріпленні у вигляді різних установ, каральних органів тощо; по-друге, моральне регулювання здійснюється в основному через засвоєння громадянами відповідних норм і принципів поведінки в суспільстві, тобто, дієвість моральних вимог визначається тим, наскільки вони стали внутрішнім переконанням окремої людини, невід'ємною частиною її духовного світу, механізмом її мотивації. Моральне регулювання поведінки людини істотно відрізняється від правового регулювання: право опирається на державу, а мораль – на суспільну думку та на почуття людини (совість, обов'язок, справедливість, любов тощо).

Інша функція моралі – оцінна, яка розглядає світ, явища й процеси з погляду гуманістичного потенціалу, того, якою мірою вони сприяють об'єднанню людей, їхньому розвитку. Відповідно до цього вона класифікує все як позитивне або негативне, як добро чи зло. Морально-оцінне ставлення до дійсності є її осмисленням у поняттях добра і зла, а також в інших суміжних з ними або похідних від них поняттях (справедливість і несправедливість, честь і

безчестя, шляхетність і низькість і т.ін.). При цьому конкретна форма вираження моральної оцінки може бути різною: похвала, згода, осудження, критика, які виражені в оцінних судженнях; вияв схвалення або несхвалення. Моральна оцінка дійсності формує у людини активне, діяльне ставлення до неї.

Виховна функція моралі у житті суспільства виконує найважливіше завдання формування особистості, є дієвим засобом виховання. Концентруючи моральний досвід суспільства, вона робить його надбанням кожного нового покоління людей. У цьому полягає її виховна функція, вона править на соціальну орієнтацію через моральні ідеали та мету, що забезпечує гармонічне сполучення особистих і суспільних інтересів.

Деякі автори розглядають мотиваційну функцію моралі, яка дозволяє людині оцінювати й, по можливості, виправдовувати свою поведінку за допомогою моральної мотивації [2, 19]. Інші – комунікативну функцію, яка виступає як форма спілкування, передавання інформації про цінності життя, моральні контакти людей, вона забезпечує взаєморозуміння, спілкування людей на основі вироблення загальних моральних цінностей, а звідси – службова взаємодія, «почуття ліктя», підтримка та взаємодопомога [185, 274].

Характеризуючи моральні якості СОПр, необхідно зазначити, що вони виступають як властивість його характеру й це найтипівіші риси, які розкривають його поведінку, вони є важливим елементом моральної цінності особистості. Оскільки основним змістом моральних якостей є співвідношення суспільного й особистого у свідомості та поведінці людей, то їх можна згрупувати таким чином:

1. Якості, що характеризують ставлення людини до суспільства, до суспільної системи в цілому (патріотизм, відданість ідеалам демократії, гуманізм, громадянська мужність, принциповість тощо).

2. Якості, що відображають ставлення особистості до інших людей і до самого себе: до них належать такі, що сполучають у собі колективізм і особисту гідність, скромність і вимогливість, доброзичливість і справедливість, людяність і самокритичність, увічливість і тактовність, щирість, вірність,

великодушність і низку інших рис. У цілому людину з такими якостями можна охарактеризувати як зрілу й високоморальну особистість.

3. Якості, що пов'язані зі ставленням людини до власності, праці, своєї професії: до них належать такі якості, як працьовитість, ощадливість, почуття професійної гордості, ініціативність, наполегливість, ретельність, дисциплінованість, цілеспрямованість, трудова активність, прагнення підвищувати професійні знання, навички, майстерність тощо.

Усі наведені вище якості виявляють стійке ставлення людини до різних суспільних явищ, інших людей, праці, до самі себе. Позитивні моральні почуття співробітників СОПр відіграють важливу роль у їхній службовій діяльності, спілкуванні з населенням, у створенні здорового морально-психологічного клімату в службовому колективі, у побуті. Якими би професійними знаннями, вміннями й навичками не володів співробітник, якщо він грубий, дратівливий, мстивий, черствий, то його позитивні професійні якості не дадуть належного ефекту або будуть використані на шкоду інтересам справи, колективу.

Більшість моральних якостей співробітників СОПр мають професійне значення, їх недолік може стати підставою для висновку про професійну непридатність людини до служби в правоохоронних органах [165]. Якщо співробітника оточує обстановка взаємної вимогливості, справедливості, працьовитості, принциповості, чуйності до людей, безкорисливої дружби, суворого дотримання законності, то таке середовище саме спонукає до високоморальної поведінки. У цьому легше засвоювати моральні цінності, а етичні знання, не стикаючись із суперечностями у суспільній практиці, переходять у моральні переконання співробітника. І, навпаки, якщо в колективі проявляються факти грубощів, лукавства, зловживання службовим становищем, «окозамилування», безпринципності, «дідівщини», то вони стають серйозною перешкодою на шляху морального виховання особового складу [168]. Тому турбота про підтримання у колективі здорових моральних взаємин і суворе дотримання законів, службового етикету є не тільки важливим самостійним завданням, але й необхідною умовою моральної поведінки.

У моральній свідомості особистості можна виділити два рівні: теоретичний (раціональний) і психологічний (почуттєвий), які тісно пов'язані між собою, впливають один на одного й дозволяють найбільш повно й глибоко оцінювати соціальні явища і впливати на вчинки й справи людини. Змістом теоретичного або раціонального рівня моральної свідомості є етичні знання, погляди й ідеали, принципи та норми, моральні потреби. Зміст цього рівня моральної свідомості формується цілеспрямовано як відповідними суспільними державними інститутами (дитсадок, школа, ВНЗ, службовий колектив), так і зусиллями самої особистості. Елементи цього рівня більш стійкі, вони тісніше пов'язані з політичною та правовою свідомістю людини, більш глибокі й ґрунтовні, оскільки відбивають найістотніші зв'язки, закономірності, тенденції морального життя суспільства. Саме в силу цього вони можуть контролювати й орієнтувати, стримувати моральні почуття й емоції особистості.

Моральні потреби стають важливою метою механізму переходу від моральної свідомості до поведінки. Культура моральних потреб – це такий рівень їх розвитку, що виражає постійне прагнення співробітника СОПр свідомо й безкорисливо виконувати свій службовий обов'язок, дотримуватися вимог суспільної моралі та військової етики в повсякденній службовій і позаслужбовій діяльності. Чим піднесеніший характер мають моральні потреби, тим вище рівень моральних якостей.

Як зазначалося вище, другим рівнем моральної свідомості є психологічний, або почуттєвий рівень, іноді його називають рівнем повсякденної моральної свідомості. Він містить у собі багатий спектр моральних почуттів, емоцій, симпатій і антипатій, уявлень про моральне й аморальне, моральних правил, звичаїв, устоїв, вироблених і закріплених особистістю у процесі життєвого досвіду. У почуттях, емоціях, симпатіях і антипатіях відбувається формування моральної позиції особистості. Іноді це виявляється дуже імпульсивно: людина радується або гнівається, плаче або сміється, впадає у прострацію, замикається тощо.

Моральні почуття досить численні й класифікуються за самими різними

ознаками. Одні науковці поділяють їх за життєвою сферою виявлення: морально-політичні, морально-трудові, морально-бойові, безпосередньо моральні. Інші дослідники пропонують виділяти такі групи: ситуативні, інтимні та почуття суспільного переживання [2, 11, 14, 39, 97]. До співробітників правоохоронних органів суспільство ставить щодо цього особливо тверді вимоги. Виділяються також комунікативні якості [27], що характеризують культуру спілкування співробітників СОПр як на службі, так і поза нею, на яких детальніше зупинимося дещо нижче.

Моральність правоохоронця визначає його готовність до вирішення службових завдань, бажання їх виконувати, формує почуття відповідальності за їх виконання з найрезультативнішим ефектом. Саме такий зміст у поєднанні зі ставленням до людини як до найвищої цінності, глибоким розумінням соціальної значущості своєї ролі у суспільстві, розумним і гуманним використанням прав, які надані законом, відповідно до принципів соціальної справедливості, громадянського, службового та морального обов'язку, бездоганністю особистої поведінки на службі й у побуті; турботою про професійну честь і суспільну репутацію вкладається у поняття моральних якостей співробітника СОПр.

Тому до правоохоронця ставиться ряд специфічних моральних вимог, в узагальненому вигляді морально-етичні вимоги передбачають: ставлення до людини як до найвищої цінності, повага та захист прав, свобод і людської гідності відповідно до міжнародних і вітчизняних правових норм і загальнолюдських принципів моралі; глибоке розуміння соціальної значущості своєї ролі в суспільстві, відповідальності перед державою; охорона життя, здоров'я, правова захищеність людей; розумне й гуманне використання прав, які надані законом правоохоронцю, відповідно до принципів соціальної справедливості, громадянського, службового й морального обов'язку; принциповість, мужність, безкомпромісність, самовідданість у боротьбі зі злочинністю, об'єктивність і неупередженість у прийнятті рішень; бездоганність особистої поведінки на службі й у побуті, чесність,

непідкупність, турбота про професійну честь, суспільну репутацію правоохоронця; свідомі дисципліна, ретельність та ініціатива, професійна солідарність, взаємодопомога, підтримка, сміливість і морально-психологічна готовність до дій у складних ситуаціях, здатність до розумного ризику в екстремальних умовах; постійне вдосконалення професійної майстерності, набуття знань у галузі службової етики, етикету, такту, підвищення загальної культури, розширення інтелектуального кругозору, творче освоєння необхідного у професійній діяльності вітчизняного й зарубіжного досвіду.

2.2.2. Комунікативний компонент психологічної безпеки особистості фахівця екстремального виду діяльності

У вітчизняній і зарубіжній науковій літературі поняття «комунікація» (у перекладі з англ. communication – повідомлення, інформація, спілкування, зв'язки, контакти) використовується у широкому й вузькому розумінні. На думку Л. Е. Орбан-Лембрик, широкий контекст цього явища означає зв'язок і взаємодію людей у процесі духовного й матеріального виробництва, спосіб реалізації соціальних відносин, що здійснюється через безпосередні чи опосередковані контакти, в які вступають особистості та групи [185, С. 16]. Вузький контекст спілкування вказує на процес предметної та інформаційної взаємодії між людьми, в якому формуються, конкретизуються, уточнюються та реалізуються їхні міжособистісні стосунки (відбувається взаємовплив, сприйняття один одного тощо). Часто поняття комунікація і спілкування ототожнюється, останнє виступає основним механізмом соціально-психологічних явищ, які виникають у результаті взаємодії суб'єктів комунікативного процесу (окремих індивідів і спільностей) у певних умовах, відтворюють соціально-психологічну реальність, спонукають і регулюють поведінку людей, сприяють організації різних форм діяльності, здійснюють обмін повідомленнями, інформацією та переживаннями. Структурно спілкування можна поділити таким чином: виокремлення рівнів його аналізу;

визначення його основних функцій; структурні компоненти спілкування в ситуації безпосередньої взаємодії. Розглядаючи комунікацію за рівнями аналізу, зазначимо, що це відома класифікація Б. Ф. Ломова, яким запропоновано три рівні: макрорівень, де спілкування виступає як складна система взаємозв'язків індивіда з іншими людьми і соціальними групами, розглядається як важливий бік способу життя людини (процес спілкування вивчається в інтервалах часу, що порівнюються, зіставляється з тривалістю людського життя, при цьому акцент робиться на аналізі психічного розвитку індивіда); мезорівень, де спілкування є сукупністю цілеспрямованих, логічно завершених контактів або ситуацій взаємодії, що змінюються, і в яких опиняються люди у процесі життєдіяльності на конкретних часових відрізках свого життя (акцент робиться на змістових компонентах ситуацій спілкування, навколо цього предмета спілкування розкривається його динаміка, аналізуються вербальні та невербальні засоби, етапи спілкування); мікрорівень, де акцент робиться на аналізі елементарних одиниць спілкування як взаємодії поведінкових актів (взаємодія також включає дію одного партнера і протидію іншого) [144].

Г. М. Андрєєва визначає структуру спілкування як виокремлення в ньому трьох взаємопов'язаних складових: комунікативна, яка передбачає обмін інформацією між індивідами; інтерактивна, що включає організацію взаємодії між учасниками спілкування (обмін не тільки знаннями, ідеями, але й діями); перцептивна як процес сприймання і пізнання партнерами один одного і встановлення на цій основі взаєморозуміння [13]. Б.Д. Паригін розглядає структуру спілкування як взаємозв'язок двох сторін – змістовної і формальної, тобто комунікацію і взаємодію зі своїми змістом і формою.

За даними дослідження Л.Е. Орбан-Лембрик, структура комунікації як процес взаємодії (передача інформації, взаємовплив, пізнання один одного, обмін результатами діяльності тощо) може бути представлена такими компонентами: ціль, зміст, засоби спілкування, учасники процесу, тип зв'язку, що встановлюється між ними; мотиви, потреби, ціннісні орієнтації учасників

спілкування; комунікативний потенціал суб'єктів спілкування; види і форми спілкування; соціокультурна й етнопсихологічна специфіка спілкування; етико-психологічні та гендерні особливості спілкування; стилі, стратегії і тактики спілкування, результат спілкування [185]. У цьому контексті необхідно наголосити на ролі соціального середовища, в якому реалізується взаємодія – це соціальна ситуація спілкування, присутність інших людей під час комунікації, які змінюють цей процес. Зокрема, люди комунікабельні швидко орієнтуються в будь-якій ситуації, відчують задоволення і піднесення під час відкритої взаємодії з іншими людьми, а ті, хто має труднощі у налагодженні контактів, губляться, діють імпульсивно, втрачають контроль над своєю поведінкою і тим, що говорять. Усе це безпосередньо впливає на рівень психологічної безпеки особистості у цілому та структурні компоненти.

Слід зазначити, що формування особистості та її психологічної безпеки відбувається насамперед за допомогою власного досвіду спілкування у безпосередніх соціальних контактах, де вона зазнає впливу мікросередовища, а через нього – мезо- і макросередовища, їх культури, соціальних норм і цінностей. Людина прилучається до тієї чи іншої групи саме для того, щоби стати її частиною, досягнути почуття «Ми» і почуття «Я» серед «Ми», що позбавляє самотності, дає відчуття сили й упевненості, спонукає до впливу на соціальне життя у групі в процесі міжособистісної взаємодії, сприяє набуттю індивідуального досвіду. Це двосторонній процес соціалізації, який передбачає засвоєння особистістю соціального досвіду шляхом входження в певне соціальне середовище, систему соціальних зв'язків і активне їх відтворення. У процесі соціалізації у людини формуються соціальні якості, знання, вміння, відповідні навички, що дає їй можливість стати дієздатним учасником соціальних відносин. Соціалізація відбувається як за умов стихійного впливу на особистість різних обставин життя, так і за умов цілеспрямованого формування особистості. Успішній соціалізації сприяє дія таких чинників, як очікування, зміна поведінки і прагнення відповідати цим очікуванням. Таким чином, людина не тільки входить та адаптується до умов соціуму, елементів культури,

норм, що складаються на різних рівнях життєдіяльності суспільства, але й перетворює їх на власні цінності, орієнтації, установки завдяки власній активності.

Крім наведених ознак процесу соціалізації комунікація також відображує спосіб життя людини, типову форму життєдіяльності особистості й суспільства, міру їх включення в соціум, типові форми взаємодії особистості із суспільством, групами, іншими людьми, а також звички, традиції, стереотипи поведінки, які визначають взаємозалежність між особистістю та її оточенням.

Особливостями комунікації у діяльності СОПр є те, що вона може здійснюватися не тільки з людьми, які дотримуються загальноприйнятих норм поведінки, але й з особами з ознаками девіантної поведінки, з порушниками громадського порядку, не тільки з окремими громадянами, але і з натовпом. Загальні закономірності комунікації не завжди спрацюватимуть, і вибрати адекватну лінію поведінки можна тільки з урахуванням усіх специфічних факторів.

Для здійснення процесу комунікації обов'язковою є наявність суб'єктів комунікації та інформації, яка має бути переданою. Л. М. Пелепейченко виділяє певну специфіку структури комунікації у діяльності СОПр: по-перше, комунікатором виступає особа, яка діє не власне від себе, а від імені закону і влади; цим самим визначається і специфіка інформації або мовного впливу – вони також є реалізацією закону і влади, яка відповідає за його дотримання [168]. Отже, у структурі галузевої комунікації НГУ обов'язкові елементи – закон і влада, які зумовлюють решту елементів комунікативної ситуації. Тому її можна віднести до комунікації внутрішньодержавного типу, учасники якої володіють однією й тією самою мовою, однак ця комунікація не є безпосередньою навіть у випадку, коли мова комунікантів є спільною. Якщо один із комунікантів характеризується девіантною, або протиправною поведінкою, то він не може сприймати інформацію адекватно, а відтак і адекватно реагувати. Другий комунікант має це усвідомлювати і переосмислювати інформацію в іншому коді – тому, який притаманний

партнеру по спілкуванню, при цьому будувати свою мовну поведінку відповідно до загальноприйнятих норм. Отже, правоохоронець у цьому випадку виконує функцію перекладача, передаючи інформацію не іншою мовою, а іншою лінією поведінки, іншим психологічним кодом. Тому така комунікація, маючи вигляд безпосередньої, фактично є опосередкованою.

Розглядаючи групу комунікативних якостей військовослужбовців НГУ і персоналу СОПр, необхідно зазначити, що вона має складатися передусім із тих якостей, які передбачають знання й навички основ психології міжособистісного спілкування та їх використання у професійній діяльності. Ураховуючи специфіку правоохоронної діяльності, цей блок якостей набуває особливого значення, оскільки здійснюється регулювання відносин і взаємодій як суб'єктно-об'єктного, тобто і з законослухняними, і соціально дезадаптованими громадянами, так і внутрішньо суб'єктного характеру, які виникають по горизонталі й вертикалі у формальній і неформальній сферах. Особливе місце в системі комунікативних якостей правоохоронців мають займати толерантність, вміння неупереджено оцінювати людей, їхні вчинки, події, явища, які часто мають неоднозначний і навіть суперечливий характер. Толерантність дозволяє відзначити позитивні й негативні риси подій і явищ шляхом співвіднесення власних поглядів з усією наявною інформацією, не віддаючи при цьому переваги власному ставленню у кінцевій оцінці. Толерантність правоохоронця – це ознака його розуму, культури, професіоналізму.

2.3. Теоретико-методологічні засади мотиваційно-вольового компонента психологічної безпеки особистості фахівця екстремального виду діяльності

2.3.1. Мотиваційний компонент психологічної безпеки особистості фахівця екстремального виду діяльності

Мотивація – одне з головних понять, що використовується для пояснення рушійних сил поведінки й діяльності особистості. Її теоретичне осмислення, проте, неоднозначне. Це відбито насамперед, у багатозначності трактувань

таких основних пояснювальних конструктів у цій галузі як потреба, мотив, мотиваційна сфера й ін. Описи мотиваційної феноменології відрізняються понятійною розмаїтістю, багатоаспектністю, від чого у психології не вдається прийти до несуперечливих і цілісних уявлень про структуру і функції мотивації [95]. В. К. Вілюнас порівнює термінологічну неоднозначність у психології мотивації із ситуацією пошуку адреси в місті, де кілька вулиць і провулків мають одну й ту саму назву [57].

Як зазначає Х. Хекхаузен, навряд чи знайдеться галузь, яка б не апелювала до ефектів мотиваційних процесів хоча б заради того, аби в кінцевому рахунку, принаймні, якимось чином пояснити несподівані результати [283]. Так, вважаючись найбільш розробленою галуззю у психології особистості, мотиваційна сфера розглядається в контексті різних наукових напрямків, пов'язаних з вибором певної методологічної та експериментальної бази. Це доводить багатогранність і складність цієї проблеми. Існують різні підходи до визначення мотиваційної сфери особистості, розуміння її структури, змісту, динаміки, механізмів. Цим проблемам присвячена велика кількість робіт як у вітчизняній психології (К. О. Абульханова-Славська, В. Г. Асєєв, Л. І. Божович, В. К. Вілюнас, Л. С. Виготський, С. С. Занюк, Є. П. Ільїн, В. І. Ковальов, В. Т. Кондрашенко, О. М. Леонтьєв, Д. О. Леонтьєв, Б. Ф. Ломов, М. Ш. Магомед-Емінов, А. К. Маркова, В. С. Мерлін, Л. М. Мітіна, Р. С. Нємов, С. Л. Рубінштейн, В. А. Семіченко, Б. А. Сосновський, П. М. Якобсон), так і в зарубіжній (Дж. Аткінсон, К. Левін, А. Маслоу, Д. Мак-Клелланд, Х. Хекхаузен й ін.).

Складність перерахування всіх науковців, що проводили дослідження в цій галузі, визначається глобальністю проблематики мотивації, що найчастіше виступає в дослідженнях складовою частиною інших проблем, а потім виділяється як самостійний напрям дослідження. Майже кожна сучасна наукова праця обов'язково містить розділ, присвячений проблемі мотивації, що свідчить як про усвідомлення фундаментальності цієї проблеми, так і про необхідність створення сучасних проблемно-орієнтованих психодіагностичних засобів її

дослідження.

У зарубіжній психології сьогодні виділяють чотири основних підходи у дослідженні мотивації: біхевіористський, психоаналітичний, когнітивний і гуманістичний.

Відповідно до точки зору прибічників біхевіористського напрямку (основоположники Дж. Уотсон, Е. Торндайк, їх послідовники необіхевіористи К. Халл, Е. Толмен, Б. Скіннер) людині від народження дається певна кількість уроджених схем поведінки. В онтогенезі над цими схемами надбудовуються нові поведінкові схеми, які дедалі більше ускладнюються аж до найскладніших репертуарів поведінки. В основі їх формування лежить механізм успіху: реакції, що призводять до позитивного результату, фіксуються, відтворюються, закріплюються і, нарешті, автоматизуються. Отже згодом, під час дії тих самих стимулів, що відповідають реакції, запускаються автоматично, без додаткових спонук з боку індивіда. Таким чином, у біхевіоризмі поняття мотивації виявляється зайвим, воно не входить в основні пояснювальні процедури. Основною детермінантою активності є стимул, саме він запускає відповідні реакції організму. Реагування тварин і людини на зовнішні й внутрішні впливи якісно не відрізняється між собою, має однакову природу й аналогічні механізми, обумовлено впливом зовнішнього середовища як на рівні організму, так і на рівні складних програм реалізації поведінкової активності [114].

Найвидатніший представник динамічної психології Р. Вудвордс, критикуючи біхевіористів, трактував відповідь на зовнішній вплив як складний і мінливий акт, в якому інтегрується минулий досвід і своєрідність зовнішніх і внутрішніх наявних умов. Цей синтез досягається завдяки психічній активності, основою якої є прагнення до мети – потреба. У повсякденному житті прийнято вважати, що поведінка людини визначається планом і прагненням реалізувати цей план, досягти мети [157].

У рамках психоаналітичного напрямку З. Фрейда система мотивації є багаторівневим утворенням, що включає три постійно конфліктуючих між собою компоненти: «Я» (самосвідомість), «Воно» (неусвідомлювані

спонукання), «Над-Я» (моральні стандарти, соціальні норми, санкції, табу, способи стимулювання, освоєні людиною в процесі життєдіяльності). Мотиваційна сфера людини – це «арена» нескінченної роботи свідомості над примиренням двох тенденцій: імпульсів, спонукань, потягів, які продукуються підсвідомістю; і заборон, що накладаються з боку суспільства [84]. У цьому самому напрямі розробляв власну теорію У. Макдауголл, який вважав, що людина має вісімнадцять інстинктів. Він висунув концепцію, відповідно до якої рушійною силою поведінки, у тому числі й соціальної, є особлива вроджена енергія – «горме», яка визначає характер сприйняття об'єктів, створює емоційне напруження і спрямовує розумові й тілесні дії організму до мети. Таким чином, він намагався пояснити поведінку індивіда споконвічно закладеним у глибинах його психофізіологічної організації прагненням до мети [58].

У другій половині ХХ ст. з'явилися основні мотиваційні концепції Дж. Роттера, Дж. Келлі, Х. Хекхаузена, Дж. Аткинсона, Д. Мак-Клелланда, для яких характерним є визнання провідної ролі свідомості в детермінації поведінки. Когнітивні теорії мотивації спричинили за собою введення в науковий обіг нових мотиваційних понять: соціальні потреби, життєві цілі, когнітивні фактори, когнітивний дисонанс, цінності, очікування успіху, боязнь невдачі, рівень домагань [80, 83, 153, 284].

Мотивації найважливіше місце приділяється в гуманістичній психології. Такі її прихильники, як Е. Фромм, Г. Оллпорт, К. Роджерс, А. Маслоу, вважають, що в людині споконвічно закладене прагнення до саморозвитку, самовдосконалення, повної втіленості отриманого при народженні і розвинутого у процесі життєдіяльності індивідуального потенціалу [158, 367].

Серед вітчизняних психологів ХХ сторіччя, які вивчали питання мотивації поведінки людини, насамперед слід зазначити, Л. С. Виготського, який у своїх роботах також розглядав проблему детермінації і мотивації поведінки людини. Він вважав, що проблема співвідношення прагнення й інтересів є ключем до розуміння психічного розвитку підлітка, що обумовлений, передусім, еволюцією інтересів поведінки дитини, зміною

структури спрямованості її поведінки [60]. Науковець також одним із перших став розділяти мотив і стимул, говорив про довільну мотивацію.

З погляду В. Е. Мільмана, у структурі особистості є два види мотивації: продуктивна і потребова [167]. Продуктивна мотивація (цінності) детермінує творчий розвиток особистості і сприяє включенню людини в соціум. Цей вид цінностей орієнтує людину на майбутнє, вони містять передумови предметного, змістового розвитку як окремого індивідуума, так і суспільства в цілому. Продуктивна мотивація, відповідно своєї суті, є творчою, бо сприяє породженню суспільно значущих матеріальних і духовних цінностей. Потребова мотивація спрямована на підтримання життєдіяльності суб'єкта й обумовлена його натуральними потребами.

За Р. С. Немовим, мотивація – це система причин психологічного характеру, яка пояснює поведінку людини, її початок, спрямованість та активність; мотив – поняття, в якому представлене все розмаїття людських диспозицій. З усіх можливих диспозицій провідною є поняття потреби, для її задоволення необхідно безпосередньо усвідомити результат, на який спрямовано дію як складову цілеспрямованої діяльності [178]. В. К. Вілюнас вважав, що для визначення мотивації доцільним є виділення її складових одиниць, зокрема, потреби, цілі [57].

Таким чином, визначення мотивації проходить через конкретизацію понять «мотив», «потреба», «ціль», які, у свою чергу, уточнюються через взаємозв'язки між ними.

Узагалі, в науковій літературі опис мотивації індивіда, як і породження його активності, починається з висвітлення поняття потреби. На разі науковці прийшли до єдиної думки тільки з одного питання: потреби є рушійною силою людської поведінки і діяльності. У розумінні сутності потреб виявляється надзвичайно широкий діапазон думок – від біологічного трактування до космогонічного. Причина такої розбіжності думок криється в існуванні багатьох рівнів людської психіки, множинності відносин людини з навколишнім світом: з прямої залежності від матеріального світу як джерела

засобів біологічного виживання, до перетворення людиною природи, відповідно до її власних уявлень про благо; від індивідуального характеру розвитку у процесі онтогенезу, до складних відносин із суспільством, культурою в цілому. Така неоднозначність людського існування, неможливість звести його до якогось одного генерального фактора й обумовила безліч підходів до проблеми потреб [3, 18, 77, 132, 144, 167, 250].

Як і раніше, сьогодні досить популярна теорія мотивації А. Маслоу, яка дозволяє пояснювати життєдіяльність людини від рівня задоволення тієї або іншої групи потреб [159, с. 60-69]. Так, згідно з ієрархією базових потреб людини виділяється п'ять основних груп:

- фізіологічні, або матеріальні потреби, які пов'язані із задоволенням потреб у їжі, одязі, інших матеріальних цінностях, без яких неможливе нормальне життя;

- потреби у безпеці, захисті від загроз усього, що ставить під небезпеку життя і здоров'я, захищеність житла, упевненість у своєму майбутньому та членів родини, близьких тощо;

- соціальні потреби, які включають почуття належності до певної соціальної групи, прийняття іншими, соціальну взаємодію в спілкуванні, прихильність й любов;

- потреби в суспільному визнанні, досягненнях, компетентності, повазі з боку оточення та самоповазі;

- потреби в самовираженні й самовдосконаленні (прагнення реалізувати здібності до розвитку власної особистості).

Для нашого дослідження провідною є наявність у структурі мотиваційної сфери особистості такої базової потреби, як потреба в безпеці. Зауважимо, що потреба в безпеці – найважливіша для людини, її задоволення є необхідною умовою нормального існування й розвитку, вона реалізується в суспільстві через певні організаційні форми, стійкі структури соціальних взаємодій, спільну діяльність, трансформуючись у систему взаємозалежних особистих і

групових інтересів, способів їх досягнення. Потреба в безпеці виражається в бажанні людини мати стабільну роботу з гарантованою зарплатою, уникати ризикованих рішень, бути соціально захищеною (мати реальні пільги, достойну пенсію), а також захищеною від фізичної агресії, у випадку виникнення хвороби, економічних спадів тощо.

Розглядаючи наступні рівні груп потреб, наприклад, потребу в повазі, яка являється в бажанні одержувати похвалу керівників і співслужбовців, мати формальне визнання своїх заслуг, а також високий статус і авторитет в колективі, необхідно зазначити, що людина, яка оцінює себе з погляду внутрішніх стандартів, як правило, має низький рівень розвитку цієї потреби. Отже, формування її психологічної безпеки буде найменше залежати від наявності або відсутності похвали, уваги, формального чи неформального визнання з боку інших людей. Відповідно, у людини з високорозвиненою потребою в повазі за відсутності ознак її задоволення можливий розвиток тривожності, емоційного дискомфорту, що, у свою чергу, відіб'ється на зміні її психологічної безпеки.

Потреба людини в незалежності й самостійності виражена у прагненні бути вільною від твердого контролю, регламентації, почувати відповідальність за себе і своїх підлеглих. Так, людина з високо розвинутою потребою в незалежності прагне стати суб'єктом життя, використати свої можливості як засіб досягнення своїх цілей. У діяльності розкривається її здатність самостійно управляти процесом свого професійного розвитку стосовно до всіх його основних компонентів: цілей, змісту, засобів і способів діяльності.

Потреба досягнення або прагнення наблизитися до важливої мети, людина з її високим рівнем одержує задоволення від успіху у виконанні складних завдань, досягнення досконалості тощо. Однак унаслідок великої спрямованості до досягнення поставлених цілей у неї може з'явитися психологічна нестійкість, яка перешкоджатиме цілісному погляду на власну професійну діяльність. Це, у свою чергу, знизить рівень психологічної безпеки, оскільки в цих умовах можуть виникати стреси, різні емоційні розлади тощо.

Потреба у владі виявляється у прагненні впливати на людей, спонукати їх, контролювати їхню діяльність, змінювати поведінку, володіти матеріальними ресурсами та джерелами інформації, займати певну керівну посаду. У разі задоволення цієї потреби у людини виникає відчуття власної значущості, що супроводжується позитивним поглядом на себе як на професіонала-керівника. Вважаємо, що велике прагнення до влади, коли основою становлення стає постійне відтворення відносин окремого індивіда в групі, вся предметна діяльність рухається в межах репродуктивного виконавства, негативно відображається на результативності роботи всього колективу, яким керує людина з такими ознаками. Розвиток людини як суб'єкта професійної діяльності може припинитися, а рівень його психологічної безпеки буде строго визначений наявністю або відсутністю можливості впливати на людей.

Таким чином, психологічна безпека людини буде детермінована рівнем задоволеності потреб. У тому випадку, коли базові фізіологічні або потреби в безпеці значною мірою задоволені, розвиток психологічної безпеки людини залежатиме від ступеня задоволеності групи потреб наступного рівня – потреб в афіліації, самоповазі, самоактуалізації.

У певні періоди часу та відповідних умов одна з базових груп потреб може ставати провідною, визначаючи поведінку та діяльність людини, у зв'язку з чим вона може перебудовувати всю мотиваційну сферу особистості. Як правило, у стабільних соціальних умовах потреба в безпеці відносно благополучно влаштованої людини у мінімальному ступені задоволена або такою суб'єктивно сприймається. Проте є ситуації, в яких саме потреба в безпеці виходить на перше місце і стає провідною, починає визначати мотивацію соціальної поведінки людини, перебудовуючи та змінюючи її, специфічним чином трансформуючи інші базові потреби, а також індивідуально-психологічні особливості особистості. Як відзначають дослідники [44, 113, 151], вона стає активним і домінуючим мобілізатором ресурсів організму людини в надзвичайних обставинах (бойових діях, техногенних катастрофах і стихійних лихах, злочинних проявах, соціальної дезорганізації тощо), а також інших

екстремальних ситуаціях, пов'язаних із реальною вітальною загрозою для людини. Таким чином, рівень психологічної безпеки особистості буде визначатися, з одного боку, індивідуальними потребами, а з іншого – умовами та ситуацією.

Дещо інший підхід щодо класифікації потреб людини запропонував Є. П. Ільїн [95]: він виділив низку загальних аспектів, які необхідно враховувати для розуміння їх сутності:

- існують потреби організму і потреби особистості, при цьому перші поділяються на неусвідомлювані й усвідомлювані; потреби особистості завжди усвідомлювані на рівні відчуттів (біологічні потреби) або розуміння (соціальні потреби);

- потреба тісно пов'язана з нестатком, що розуміється як потреба, бажаність чогось, а не тільки як дефіцит чогось; однак пряма аналогія потреби з нестатком не завжди правомірна – нестаток організму в чомусь відбиває його об'єктивний стан, а потреба особистості пов'язана зі свідомістю і розумінням нестатку, тобто має й суб'єктивну сторону;

- з потреби особистості неможливо виключити потребовий стан, що відбивається у свідомості суб'єкта і є сигналом для людини про необхідність задоволення бажання, що виникло;

- виникнення потреби є механізмом, що запускає активність людини на пошук і досягнення мети, здатної задовольнити цю потребу.

Проведений аналіз наукової думки дозволив науковцям стверджувати, що будь-яка потреба є системним способом реагування людини на зовнішні та внутрішні зміни, вона стосується різних рівнів відображення (від фізіологічного до особистісного), джерела детермінації (від біологічно зумовленого до соціально-культурного), механізми (специфічні й неспецифічні) і фактори (зовнішні і внутрішні).

Разом із тим, на думку С. С. Занюк, потреба – це необхідна умова будь-якої діяльності, однак сама по собі вона ще не здатна надати діяльності чіткого

напрямку, потреба має «знайти» предмет, здатний її задовольнити [84]. Отже, потреба спонукає до активності, але до спрямованої діяльності спонукає мотив.

Мотив є другим за значенням після потреби мотиваційним поняттям. У психології існує велика кількість поглядів на сутність мотиву. О. М. Леонтьєв вважав, що праці, які стосуються проблеми мотивації, не піддаються систематизації – до такої міри різними є ті поняття, з приводу яких використовується термін «мотив» [125]. Проте, головним чином, мотив розглядають у наступних ракурсах [38, 40, 125, 144, 153, 164, 237, 284, 306]:

- спонукання (Б. Ф. Ломов, Х. Хекхаузен, П. М. Якобсон, С. Л. Рубінштейн);
- риси особистості (В. С. Мерлін, М. Ш. Магомед-Емінов, К. К. Платонов);
- намір (Л. І. Божович, К. Левін);
- мета, предмет задоволення потреб (О. М. Леонтьєв, С. Л. Рубінштейн, В. О. Бодров, Г. В. Ложкін, А. Н. Плющ);
- стан (Р. А. Пілоян, Дж. Гілфорд) та ін.

На наш погляд, визначення, яке найповніше відображає природу мотиву, дав Є. П. Ільїним. З метою систематизації багатьох психологічних феноменів автор пропонує об'єднати їх і охарактеризувати мотив як складне інтегральне психологічне утворення, яке спонукає людину до свідомих дій і вчинків, а також слугує для них підґрунтям. Мотив включає в себе і потребу, і ціль, і спонуку, і намір [95]. Він виділяє у структурі мотиву такі компоненти, які поділяє за блокам:

- 1) потребовий блок – біологічні і соціальні потреби, повинність і мотиваційна установка;
- 2) внутрішній фільтр – моральний контроль, інтереси, переваги, домагання, оцінка зовнішньої ситуації і самооцінка;
- 3) цільовий блок – потребова ціль, певна дія, процес задоволення потреби.

На думку Є. П. Ільїна, під мотиваційною сферою особистості треба розуміти всю наявну у певної людини сукупність мотиваційних утворень: диспозицій (мотивів), потреб і цілей, атитюдів, поведінкових паттернів, інтересів, на відміну від спрямованості особистості, що пов'язана з домінуючими потребами й інтересами [95]. Конкретні мотиви, вважає вчений, будуються із сполучення окремих компонентів, що входять до структури згаданих вище блоків. Кількість цих компонентів мінлива як і їх належність до блоків. Смисловий зміст мотивів визначається індивідуальними особливостями людини, їх інтересами і ціннісними орієнтаціями.

Згідно з даними Б. Ф. Ломова, мотив є компонентом мотиваційної сфери особистості, під якою розуміється вся сукупність мотивів, які вже сформувалися і які розвиваються протягом життя певного індивіда [144]. Ця сфера може змінюватися під впливом життєвих ситуацій, але разом із тим деякі мотиви досить стійкі й утворюють стрижень мотиваційної сфери, виявляючись у спрямованості особистості.

О. М. Леонтьєв вказує на те, що структура особистості є відносно стійкою конфігурацією головних, ієрархізованих, мотивованих ліній. Навіть за наявності у людини виразної провідної лінії життя вона не може залишатися єдиною. Служіння вибраній меті, ідеалу зовсім не виключає і не поглинає інших життєвих стосунків людини. Образно кажучи, мотиваційна сфера особистості завжди є багатовершинною [132].

Л. І. Божович висунула гіпотезу про те, що цілісна структура особистості визначається насамперед її спрямованістю [40]. В основі спрямованості особистості лежить і стійко домінуюча система мотивів, що виникає у процесі життя і виховання людини і в якій основні, провідні мотиви, підкоряючи собі все інше, характеризують побудову мотиваційної сфери людини. Виникнення такого роду ієрархічної системи мотивів забезпечує найвищу стійкість особистості.

Л. В. Засекіна також зазначає, що людина в розмаїтті когнітивних, емоційних і мотиваційних параметрів, як правило, активізується наявністю не

одного мотиву, а їх ієрархізованістю та варіативністю [87]. Проте сутність особистості визначатиметься власне через мотив, який посідає привілейоване місце в цій ієрархії. Чим вищим за своєю сутністю є провідний мотив, тим більше коло потреб і цілей він породжуватиме, при цьому здійснюючи когнітивну економію за рахунок уже існуючих смислових відношень між метою і мотивом.

В. Т. Кондрашенко мотиваційну сферу особистості наводить у вигляді ряду пірамід взаємозалежних і взаємообумовлених мотивів. На вершині однієї піраміди може бути громадянський обов'язок, другої – кар'єра, третьої – розваги, пияцтво тощо [110].

Р. С. Немов характеризує мотиваційну сферу особистості щодо її розвиненості за такими показниками як широта, гнучкість та ієрархізованість [178]. Під широтою мотиваційної сфери він розуміє якісну розмаїтість мотиваційних факторів: диспозицій (мотивів), потреб, цілей. Чим більше в людини різноманітних мотивів, потреб і цілей, тим розвинутішою є її мотиваційна сфера. Гнучкість мотиваційної сфери відображає динамічні характеристики взаємодії і взаємозаміни різних мотивів і цілей. Більш гнучкою є мотиваційна сфера людини, яка для задоволення певної потреби може використовувати різноманітний арсенал засобів і предметів, включаючи їх у нові зв'язки і відношення. Ієрархізованість мотиваційної сфери відбиває ступінь організованості її структури і є відображенням у свідомості людини значущості тієї чи іншої потреби, мотиваційної установки, інших мотиваційних диспозицій, відповідно до чого одні мають домінуюче значення під час формування мотиву, інші – підпорядковане, другорядне; одні використовуються частіше, інші – рідше. Отже, ієрархізованість мотиваційної сфери визначається кількістю різних за силою і частотою актуалізацій мотиваційних утворень.

В. А. Семіченко вважає, що широта і гнучкість характеризують різні сторони мотиваційної сфери: широта – це різноманітність кола предметів, на які «відгукуються» актуальні для певної людини потреби, тоді як гнучкість

відображає рухливість зв'язків, що виникають між різними рівнями мотиваційної сфери – мотивами і потребами, мотивами і цілями, потребами і цілями. При розвинутій мотиваційній сфері більшість мотивів достатньо сформовані і знаходяться у конструктивній взаємодії, не викликаючи конфліктів [250].

За даними С. Г. Москвичова, мотиваційна сфера особистості є досить динамічною: значення і вплив окремих мотивів змінюється, відповідно змінюється й ієрархія мотивів. На цю ієрархію можуть впливати різні чинники. Поштовхом до мотиваційної перебудови можуть справити спілкування, залучення до певної діяльності, переживання внаслідок конфлікту з оточенням тощо. Динамічність мотиваційної сфери особистості проявляється й у зміні сукупності мотивів певного виду діяльності або всіх її основних видів [170].

Як зазначає С. С. Занюк, хоча мотиваційна сфера є динамічною, кожній людині притаманна відносна стабільність ієрархії мотивів [84]. Можна стверджувати, що мотиви, які спонукають людину до діяльності, є відносно сталими, незмінними протягом певного проміжку часу. Відносна стабільність ієрархії мотивів зумовлюється тим, що особистість у цілому і мотиви зокрема (але не мотивація, яка залежить і від ситуативних факторів) не так уже й легко піддаються зміні. Досить неважко змінити або розвинути мотиваційну сферу дитини, але складніше зробити це стосовно дорослої людини. Таким чином, незважаючи на вплив різних чинників, здатних змінити ієрархію мотивів, є підстави також стверджувати про її відносну стабільність.

Для нашого дослідження дуже важливо розкрити деякі аспекти мотивації професійної діяльності, особливо, коли вона проходить в екстремальних умовах. Розглядаючи цю проблему, необхідно зауважити, що вона висвітлюється у значній кількості робіт. Їх аналіз показує, що мотивація професійної діяльності має свою специфіку порівняно з іншими видами мотивації. Однією з ключових проблем є питання впливу професійної мотивації на успішність діяльності.

Найвідомішими зарубіжними теоріями мотивації праці є патерналістична

концепція мотивації трудової діяльності, теорії «Х» Ф. Тейлора, «Y» Д. Мак Грегора, теорія Ф. Герцберга, модель робочої мотивації Хакмана й Олдхема і деякі інші.

У патерналістичній концепції мотивації праці зазначається, що чим більше людей задоволені своєю роботою, тим більше це спонукає до її виконання, і чим більше нагороджувати їх, тим стараніше вони будуть працювати. Винагороди, що використовуються при такому підході, не залежать від продуктивності діяльності працівників, а отримуються ними в силу належності до певної організації. Це можуть бути різні додаткові пільги, організований відпочинок тощо [246, 296].

Д. Мак Грегор, розглядаючи теорію «Х», яка являє собою традиційний підхід до управління, розробив теорію «Y». Відповідно до першої, що ґрунтується на системі наукового управління Ф. Тейлора, пересічна людина ледача і не любить відповідальності. Тому їй необхідно постійно примушувати, а звідси впливає необхідність постійного зовнішнього контролю і стимуляції працівників заробітною платою, що повинна бути прямо пов'язана з результативністю праці. У низці досліджень показана ефективність такого підходу, хоча існують й істотні недоліки [145, 296]. Зокрема, деякі працівники навмисно обмежують свою продуктивність, рівняючись на групові норми. Крім того, багато американських психологів вважають, що, використовуючи тільки зовнішній контроль за трудовою діяльністю індивіда, важко задовольнити його потреби в самоповазі і самореалізації. Сутність теорії «Y» Д. Мак Грегора полягає в тому, що за певних обставин сама робота може бути джерелом задоволеності, а за наявності відповідних умов людина не тільки приймає на себе відповідальність, але навіть шукає її, намагається використовувати свої творчі сили.

Автор «мотиваційно-гігієнічної» теорії Ф. Герцберг об'єднав дві згадані вище концепції і виділив дві групи факторів, що впливають на задоволеність своєю працею: гігієнічні, зовнішні щодо процесу роботи і самого працівника, і мотиваційні, внутрішні, властиві самому процесу роботи. До перших автор

відніс заробітну плату, умови праці, політику компанії, взаємини тощо. Якщо ці фактори мають негативний характер, то це призводить до незадоволеності людини роботою. За наявності сприятливих зовнішніх факторів, на думку дослідника, виникає не задоволеність, а лише нейтральний стан. До мотиваційних факторів автор відніс досягнення в роботі, визнання, інтерес до роботи тощо. Саме ці фактори впливають, на думку науковця, на задоволеність роботою, ними мотивується зростання активності людини. Однак водночас їх відсутність необов'язково призводить до незадоволеності роботою. Таким чином, зовнішні фактори впливають на незадоволеність роботою, а мотиваційні, внутрішні – на задоволеність [220, 250, 264, 296].

Окрім наведених вище теорій мотивації існують і інші, наприклад, теорія сподівання [56, 246]. Згідно з нею сподівання необхідно розглядати як оцінку особистістю вірогідності певної події: наприклад, зробивши добру роботу, людина сподівається отримати соліднішу винагороду.

Інший підхід під час описування мотивації пропонує теорія справедливості, за якою люди суб'єктивно визначають співвідношення отриманої винагороди з витраченими зусиллями і потім порівнюють його з тим, що мають інші люди, які виконують аналогічну роботу. Якщо порівняння виявляє дисбаланс і несправедливість, то у людини виникає психічна напруженість [86, 107].

У цілому мотивація до праці не вичерпує всієї мотивації особистості, тому що особистісний простір значно ширше професійного. Разом із тим, як зауважує А. К. Маркова, саме праця у її гуманістичній спрямованості на благо людства додає справжнього смислу всьому людському життю [156]. Тому мотиваційна сфера професійної діяльності не зводиться виключно до детермінації виконання певних професійних обов'язків, вона являє собою ієрархізовану систему, до якої входять у складному взаємозв'язку з прямими спонуканнями професійної активності (цілями, мотивами, установками) і непрофесійні спонукання, і цілі – психічне самозбереження і саморозвиток, відпочинок і розваги, досягнення соціального становища.

Розвиток і трансформація мотиваційної структури суб'єкта діяльності відбувається у процесі засвоєння професії, в ході навчання і трудової діяльності. Цей розвиток, як зазначає В.Д. Шадриков, проходить у двох напрямках: по-перше, загальні мотиви особистості трансформуються у професійні; по-друге, зі зміною рівня професіоналізації змінюється й сама система професійних мотивів [294, 295]. Отже, перебудова мотиваційної сфери супроводжується формуванням нових інтересів і потреб, розвитком особистості в цілому.

З погляду на соціальну природу людини, що накладає відбиток на всі без винятку її потреби, і розглядаючи людську особистість (згідно з концепцією Б. Г. Ананьєва) як суб'єкта праці, спілкування і пізнання можна віднести до основних соціальних потреб відповідно до потреби в трудовій активності, у контактах з іншими людьми, в одержанні нової інформації [10]. Однак, як відзначає А. Л. Свенцицький, існують великі індивідуальні розходження в потребах особистості. Крім того, характер спонукання до праці у однієї і тієї самої людини постійно змінюється разом з її віком, інтелектуальним, моральним і емоційним розвитком. Таким чином, мотиви діяльності особистості постійно змінюються під впливом як об'єктивних, так і суб'єктивних факторів [246].

Для професійної діяльності необхідна потреба у професійній праці – готовність людини до активності, що викликана її нестачею у будь-чому, психічний стан, який створює передумову до професійної праці. Однак поряд із потребою у праці у людини є й інші потреби: у забезпеченні свого життя, пошуку смислу життя, досягненні, самореалізації, творчій діяльності, приєднанні до певного соціального кола, визнанні, захищеності, безпеці, задоволеності тощо [245]. Сама потреба ще не визначає характеру професійної праці, тому що вона задовольняється по-різному залежно від ціннісних орієнтацій (цей аспект детальніше буде розглянуто далі).

Є. П. Ільїн, обґрунтовуючи мотиви професійної діяльності людини, поділяє їх на три групи: мотиви трудової діяльності, вибору професії і вибору

місця роботи [96]. Конкретна діяльність, на його думку, визначається в остаточному підсумку всіма цими мотивами (мотиви трудової діяльності зумовлюють формування мотивів вибору професії, а останні призводять до мотивів вибору місця роботи).

У роботі Д. А. Зарайського наведено види мотивів, які виявляються у трудовій діяльності [86].

1. Афіліації, сутність якої полягає в тому, що людина в небезпечній ситуації і при міжгруповому суперництві тягнеться до інших людей, шукає серед них підтримку, довіряє їм і високо цінує. При цьому цей мотив виявляється в тому випадку, якщо життєвий досвід відносин з людьми є позитивним. Якщо людина орієнтована на негативну оцінку оточення, тобто у неї домінує очікування покарання, то вона уникатиме інших людей, ставитиметься до них із підозрою. У окремих суб'єктів можуть бути однаково виражені як потяг до людей, так і їх уникнення, в такій ситуації людина перебуває у стані постійного внутрішньоособистісного конфлікту.

2. Страх відхилення, який виявляється в тому, що суб'єкт за необхідності спілкування з людьми проявляє тривогу, напруженість, які передаються партнерам по спілкуванню.

3. Альтруїстичний мотив, у структурі якого виокремлюються два компоненти: мотив морального обов'язку і морального співчуття. Якщо у суб'єкта домінує мотив морального обов'язку, то він здатен на альтруїстичні вчинки заради морального задоволення, самоповаги, при цьому допомога іншій людині надається незалежно від ставлення до об'єкта допомоги. Якщо у людини найбільш виражений мотив морального співчуття, то вона співчуває іншій людині, допомагає їй, але така допомога не має жертвового характеру.

4. Досягнення успіху, що виявляється у прагненні людини розвивати здібності і вміння щодо діяльності, в якій досягнення є необхідними, це включає в себе мотив досягнення успіху і мотив уникнення невдачі.

А. К. Маркова виділяє такі групи мотивів професійної діяльності, що охоплюють різні сторони професійної поведінки [156]:

- розуміння призначення професії;
- професійної діяльності: діяльнісно процесуальні (орієнтація на процес професійної діяльності) і діяльнісно результативні (орієнтація на результат професійної діяльності);
- професійного спілкування: престижу професії у суспільстві, її соціального співробітництва і міжособистісного спілкування;
- прояву особистості в професії: розвитку і самореалізації особистості у професії і розвитку індивідуальності у професії.

Вона також розрізняє змістові й динамічні характеристики професійних мотивів. На її думку, до змістоних характеристик відносять: домінування одного з видів мотивів як його перевага у структурі особистості; усвідомленість як відображення у свідомості предмета мотивації і способу її досягнення; дієвість як вираження мотивів у реальній професійній поведінці; опосередкованість як переломлення спонукань певними соціальними еталонами і нормами; самостійність виникнення як прояв спонукання без допомоги іншої людини, без стимулу ззовні; узагальненість як поширеність мотиву на низку видів трудової діяльності; вибірковість як спрямованість на певний аспект професійної праці тощо. Поряд зі змістовими характеристиками професійні мотиви мають також певні динамічні параметри: стійкість як тривалість збереження через якийсь час і в різних ситуаціях, у тому числі у складних і екстремальних умовах; інтенсивність, сила як виразність спонукань; тривалість як поширеність на великі проміжки часу; перемикання як легкість переходу від одного спонукання до іншого; широта як поширеність на різну кількість об'єктів, сторін праці; емоційна позитивна або негативна модальність, емоційне забарвлення [156].

Під час розгляду проблеми професійної мотивації важливим аспектом є також те, що праця ефективна за наявності смислу професійної діяльності, детальніше розглядатиметься нижче. Ефективнішою праця людини також стає і за наявності професійних інтересів, які виявляються у зовнішньому вираженні всього того, що відбувається в мотиваційній сфері (мотивах, смислах, емоціях,

домаганнях тощо). Вони виникають на стадії вибору професії і означають виборчу активність стосовно передбачуваної професії. Так, С. П. Крягжде [119] описав різні рівні інтересу у процесі вибору професії: інтерес споживача (споглядальний, що виникає головним чином під впливом іззовні), діяча (зростаюча активність, самопланування своєї діяльності, орієнтація на задоволення від самого процесу діяльності, усвідомлення своїх успіхів), власне професійний інтерес (усвідомлене прагнення перетворити визначену діяльність на професію, розуміння соціальної значущості професії, автономність, незалежність від середовища і ситуації). Підтримання і зміцнення власне професійного інтересу важливі не тільки у виборі професії, але й під час наступного виконання професійної діяльності. Професійний інтерес, зацікавленість незмінно супроводжують успішну професійну діяльність.

Л. В. Музиченко наголошує, що важливим сучасним фактором, який визначає формування професійного самовизначення, є комерціалізація відносин у суспільстві [172]. На думку науковця, відбувається заміна професійної кар'єри на комерційну, що не дає можливості людині відбутись у професійному смислі, і це викликає тривогу. Перехідний стан економіки зумовив відхилення у системі професійної мотивації: сучасна людина, особливо молода, з її особистісними особливостями, яка вступає у ринкові відносини, прагне добитися матеріального благополуччя найкоротшим шляхом. Необхідність виживання змушує зрадити своє покликання і вибрати таку професію, оволодіння якою принесе більші матеріальні можливості, тобто існує сильна мотивація оволодіння «прибутковою» професією, але часто у молодій людині немає необхідних для цього особистісних якостей. Спостерігається також суперечність між мотивацією вибору професії та можливістю оволодіти нею.

Е. С. Чугунова класифікувала мотиви вибору професії та місця роботи, ґрунтуючись на цьому, виділила декілька типів професійної мотивації: домінантний (стійкий інтерес до професії), ситуативний (вплив життєвих обставин, що виникли, які не завжди збігаються з інтересами людини) і конформістський (вплив, що навіює з боку найближчого оточення, – поради

рідних, друзів, знайомих) [289].

У дослідженні А.С. Куфлієвського вивчалася професійна мотивація рятувальників як представників екстремальних професій, при цьому він виявив психологічні закономірності формування, розвитку і прояв професійної мотивації рятувальників, обґрунтував вплив особистісних особливостей спеціаліста на цей процес і визначив роль мотивації у забезпеченні успішності професійної діяльності [121].

Ієрархія мотивів вибору професії багато в чому визначається соціальними й економічними змінами в житті суспільства, культурою, груповою свідомістю і поведінкою. Сьогодні існує кілька груп мотивів вибору професії: соціальні – бажання своєю працею сприяти суспільному прогресу, зайняти гідне місце в суспільстві відповідно до інтересів і можливостей; моральні – бути корисним людям, надавати їм допомогу, спілкуватися; естетичні – прагнення до краси, гармонії, бажання працювати за спеціальністю, пов'язаного зі створенням прекрасного, високого; пізнавальні – прагнення до оволодіння спеціальними знаннями, до проникнення у сутність професійної діяльності, усередину явищ і подій; творчі – можливість бути оригінальним, неповторним, творчим; матеріальні – прагнення мати високооплачувану роботу, пільги; престижні – можливість досягти високого становища в суспільстві, вибір професії, що забезпечує швидке просування по службі, професії, яка популярна серед друзів і знайомих»; утилітарні – можливість працювати в місті, мати чисту роботу, близьку до доміки, поради і приклади рідних, друзів, знайомих [6, 52].

Н. А. Данілічева, Л. А. Балакірева запропонували таку ієрархію мотивів вибору професії: на перше місце вийшли матеріальні мотиви, на друге – група соціальних мотивів, на третє – моральні, далі – група престижних мотивів, професійні і пізнавальні, утилітарні, мотиви творчості і, нарешті, естетичні мотиви [72]. Однак, незважаючи на те, що творчість як мотив, посіла лише сьоме місце, багато вчених вважають, що творчі здібності необхідно розвивати, бо саме вони сприяють самореалізації особистості і професійному успіху. Так, Л. А. Рудкевич, Е. Ф. Рибалко зазначили, що творча самореалізація залежить

від мотиваційної сфери особистості, від того, якою мірою її спрямованість на творче є домінуючою у структурі мотивів [244].

Таким чином, мотиваційна сфера особистості впливає як на вибір професії, так і на успішність професійної діяльності. Однак важливо відзначити, що на різних стадіях професійного становлення мотиваційна сфера професійної діяльності не є однаковою.

Так, на стадії вибору професії складається інтерес до змісту майбутньої професії, розуміння її значущості, прагнення увійти у певну професійну спільноту, потім виникають професійні сподівання. На стадії професійного навчання починається адаптація як пристосування особистості до професії, уточнення своїх професійних домагань, можливе охолодження інтересу до вибраної професії, намічається прийняття ролі професіонала. На стадії практичного оволодіння професією поглиблюється адаптація, відбувається коригування професійних мотивів і цілей, усталюються мотиви оволодіння високими нормами і зразками професійної майстерності, з'являється перша задоволеність працею, виникають мотиви самореалізації особистості у праці, а також зростає кількість спонукань у мотиваційній сфері, ускладнюється їх ієрархія. На стадії розквіту – акме професійної діяльності – зміцнюються мотиви індивідуального внеску у професію і професійну творчість, підсилюється смислотворчість у професії як пошук дедалі нових смислів професії для себе, усталюється перевага конструктивної мотиваційної тенденції, що орієнтує людину на створення. На стадії завершення професійної діяльності, відходу від професії може спостерігатися або мотивація до самореалізації особистості в нових формах діяльності (наставництво, мемуари), або виявляється захисна мотивація уникнення неприємностей, протиставлення професійним інтересам молоді, регрес. Отже, на різних стадіях професіоналізації відбувається зміна складу мотивації, структури мотиваційної сфери, змінюється вагомість, домінування окремих спонукань у загальній структурі [156, 295].

Як джерела зміни мотивації В. А. Семиченко визначає: перебудову

суспільних відносин людини; умови професійної діяльності, що потребують нового переосмислення; нерівномірність розвитку й неузгодженість між рівнями діяльності, професійного спілкування, зрілості особистості; неузгодженість між окремими складовими мотиваційної сфери (мотивами, цілями, смислами); зміну загальних обставин життя, появу нових актуальних сфер (одруження, народження дітей тощо), які потребують певного перерозподілу пріоритетів і часу [250].

Отже, ознаки, які підвищуватимуть рівень психологічної безпеки особистості, такі:

- різноманітність спонукань, які представлені в мотиваційній сфері смислами, цілями, мотивами, інтересами, які підтримують і укріплюють мотивацію за різних обставин професійної діяльності;

- якість і наявність необхідних параметрів спонукань (наприклад, усвідомленість, стійкість);

- ієрархічність спонукань (наприклад, прагнення працювати на користь іншим людям);

- гнучкість залежно від умов праці, соціальних відносин у суспільстві, логіки саморозвитку особистості та ін.

У свою чергу, знижувати рівень психологічної безпеки до визначених ознак, які характеризуватимуть як недостатню мотиваційну сферу професійної діяльності особистості, будуть:

- бідність мотиваційної сфери, наявність тільки окремих спонукань (наприклад, виконавчі мотиви у разі втрати мотивів творчості);

- втрата базових ціннісних орієнтирів, дискредитація мотивів праці, їх підпорядкованість другорядним мотивам;

- домінування мотивів, які є зовнішніми щодо професійної діяльності (наприклад, заробіток, престиж, пільги), над внутрішніми (інтерес до змісту праці);

- незрілість спонукань (неусвідомленість, нестійкість);

– несприятлива динаміка мотивації, її згасання, втрата інтересу до професії, емоційне вигорання;

– неадекватність мотиваційної сфери фактичному змісту професійної діяльності, унаслідок чого виникають і посилюються хибні смисли, нереальні цілі тощо.

Таким чином, на всьому шляху службової діяльності фахівців екстремальних професій спостерігаються суттєві зміни в мотиваційній сфері, де критичними моментами в генезисі мотивації є прийняття професії і розкриття особистісного смислу діяльності. Мотивація організує цілісну поведінку, підвищує професійну активність, суттєво впливає на формування цілі і вибір шляхів її досягнення, отже, на психологічну безпеку особистості.

2.3.2. Вольовий компонент психологічної безпеки особистості фахівця екстремального виду діяльності

Наразі існують певні проблеми, які постають перед науковцями у процесі розгляду такого явища в психологічній науці, як воля. На думку І. С. Булаха, найскладнішим питанням у сучасній психології є зміст цього феномена [82]. Існуючі розходження в розумінні волі, а головне – труднощі об'єктивного вивчення цього явища (оскільки поза активністю людини воля не виявляє і її так само неможливо виділити в чистому вигляді з комплексу інших психологічних феноменів, як і увагу) призвели до того, що багато авторів сумніваються в реальному існуванні волі. Деякі дослідники вважають, начебто за цим терміном криються різні, але ніяк не тільки «вольові», психологічні феномени, які в міру вивчення дедалі більше будуть випадати з «вольової обойми» [93].

У Психологічному словнику визначено, що воля – це здатність людини діяти в напрямку свідомо поставленої мети, переборюючи при цьому внутрішні перешкоди, тобто власні безпосередні бажання та прагнення [221, с. 54].

Л. С. Виготський, вивчаючи проблеми волі, пов'язував це поняття з волею

вибору. Він уважав, що найхарактернішим для оволодіння власною поведінкою є вибір, і не дарма стара психологія, вивчаючи вольові процеси, бачила у виборі сутність вольового акту [60].

В. Франкл зазначав, що на людину можуть впливати різні фізичні причини, але «людяність людської поведінки» визначається не цими причинами, а суб'єктивними підставами, саме вони зумовлюють вибір людини [282]. Отак воля вибору – це не сваволя, це не «воля від», а «воля для». Воля – це один аспект людського буття, іншим аспектом якого є детермінізм. Тому В. Франкл вивів таку формулу: «воля, незважаючи на детермінізм». Автор писав, що людина не вільна від зовнішніх і внутрішніх умов, але вона вільна зайняти позицію стосовно них. Умови не визначають поведінку людини повністю – саме від людини залежить, чи здасться вона, чи поступиться перед умовами. Отже, науковець зробив висновок, що в остаточному підсумку людина не підвласна умовам, з якими вона зіштовхується; скоріше, ці умови підвласні її рішенням. Свідомо або несвідомо, вона вирішує, чи буде протистояти або здасться, чи дозволить вона собі бути обумовленою цими умовами [282]. Підстава вибору, ухвалення рішення – це не що інше, як мотив. Тому не випадково проблема волі вибору неминуче призводить до однієї з основних проблем мотивації й волі – до проблеми конфліктів спонукань і їх вирішення, оскільки саме у внутрішніх конфліктах воля вибору найсуттєвіша. Для того, щоб вирішити такі конфлікти, прийняти одну з конфліктуючих сторін, людині потрібні підстави, тобто причина, достатній привід, що виправдовує прийняте рішення.

Р. Мей характеризував волю як категорію, що визначає здатність особистості організовувати свою поведінку таким чином, щоб відбувався рух до заданої мети, у заданому напрямку [368]. На відміну від бажання воля передбачає можливість вибору, містить у собі риси особистісної зрілості й вимагає розвиненої самосвідомості.

Таким чином, проблема вільного вибору – це й проблема мотивації

поведінки. У цьому аспекті проблема волі стикається з проблемою мотивації та розділити їх навряд чи можливо, принаймні, в усіх випадках вибір може здійснюватись і без помітних вольових зусиль.

Взаємозв'язок між волею і мотивацією вченими став аналізуватися ще наприкінці XIX ст. Так, І. М. Сеченов виділяв моральний компонент волі: воля є діяльною стороною розуму й морального почуття, що управляє рухом, в ім'я того й іншого, і часто всупереч навіть почуттю самозбереження [253]. Він підкреслював, що просто так людина не стане виявляти силу волі, для цього потрібна вагома причина, мотив.

Л. С. Виготський виділяв у вольовій дії два окремих процеси: перший відповідає рішення, замиканню нового мозкового зв'язку, створенню особливого функціонального апарату; другий – виконавчий – полягає в роботі створеного апарату, у дії за інструкцією, у виконанні рішення [60]. На думку автора, воля є одним із механізмів, які дозволяють людині управляти власною поведінкою, психічними процесами, мотивацією. У своїх розвинених формах довільна регуляція опосередкована штучними знаками і здійснюється шляхом об'єднання різних психічних функцій у єдину функціональну систему, що виконує регуляцію діяльності або якого-небудь психічного процесу. Науковець включав у структуру вольового акту операцію введення допоміжного мотиву для посилення спонукання до дії – необхідному, але слабо пов'язаному з особистим бажанням людини. Вільний вибір людини з двох наявних можливостей визначається не ззовні, а зсередини самою людиною. Л. С. Виготський сформулював положення про те, що зміна змісту дії міняє спонукання до неї (ідея, яка була пізніше розвинена О. М. Леонтьєвим у понятті про «смыслообразующие мотивы» і В. А. Іванниковим у розумінні волі як «довільної мотивації»).

Розуміння мотиваційного процесу як вольового можна знайти у С. Л. Рубінштейна, де перша частина його глави «Природа волі» є викладом різних аспектів учення про мотивацію [240]. Науковець вважав, що зачатки волі закладені вже в потребах як у вихідних спонуканнях людини до дії. У вольовій

дії саме спонукання не діють безпосередньо у вигляді імпульсу, а опосередковано через усвідомлену мету. Отже, положення С. Л. Рубінштейна про зачатки волі, закладених у потребах, можна зрозуміти, тільки прийнявши точку зору, що воля – це довільна мотивація й що розгортання мотивації як початку довільного акту починається з виникнення потребового спонукання.

Зв'язок мотивації та волі досліджували й інші вчені – К. М. Гуревич [70], Л. І. Божович [39], О. М. Леонтьєв [124], В. А. Іванников [91] та ін. Так, О. М. Леонтьєв вивчав розвиток довільної поведінки у зв'язку з розвитком і диференціацією мотиваційної сфери. Довільна дія, на його думку, характеризується тим, що зміст мотиву й мети у ній не збігається. Багато наукоців розглядали механізми мотивації як вольові. Відзначаючи це, Б.В. Зейгарник писала, що проблема оволодіння своєю поведінкою традиційно ставиться у психології як проблема волі [89]. Вольова поведінка розглядається різними авторами як процес вироблення нових мотиваційних утворень, що сприяють розгортанню поведінки у вибраному напрямку.

Ю. Куль [349] виділяв власне мотиваційні й вольові аспекти мотиваційного процесу і запропонував розглядати мотивацію селекції і мотивацію реалізації. Селекція (вибір) однієї з можливих альтернатив дії у рамках мотиваційного процесу не означає реалізації вибраного варіанта дії. Для цього часто потрібен додатковий, вольовий процес контролю за дією, особливо, коли є конкуруючі тенденції, що перешкоджають реалізації вибраної дії. Науковець розрізняв безпосередні процеси контролю за дією, виділяючи сім видів, і процеси, що забезпечують поточний контроль. За допомогою останніх забезпечується поступове керування дією у процесі її розгортання. Безпосередні процеси контролю за дією усвідомлювані людиною й активно нею реалізовані, однак це відбувається не завжди. Вони можуть також розгортатись як автоматичні стратегії, поза свідомістю суб'єкта. І це має свої переваги, бо сприяє більшій швидкості й надійності дій і вимагає менших зусиль для перероблення інформації в оперативній пам'яті.

У результаті проведених досліджень було виявлено, що вольовий акт

містить у собі боротьбу різнонаправлених мотиваційних тенденцій [221, с. 54]. Якщо в ній беруть верх безпосередні спонукання, у тому числі і морального порядку, діяльність здійснюється, крім її вольової регуляції. На відміну від цього вольова поведінка передбачає наявність таких психічних процесів, за допомогою яких людина підсилює мотиваційні тенденції, що йдуть від свідомо поставленої мети, і придушує протилежні. Вирішальна роль у цьому процесі належить уявній побудові майбутньої ситуації. У цьому випадку людина чітко уявляє позитивні наслідки дій, які вона робить, досягаючи свідомо поставленої мети, і негативні наслідки дій, продиктованих безпосереднім бажанням. Якщо в результаті такого передбачення майбутніх наслідків виникнуть позитивні емоції, пов'язані з досягненням свідомо поставленої мети, і вони виявляться сильніше за наявні у людини переживання, породжувані безпосереднім спонуканням, то ці переживання і стануть додатковою мотивацією, що забезпечує перевагу спонукання з боку свідомо поставленої мети. Підтвердження цьому висновку ми знаходимо у дослідженнях Л. С. Виготського [60], А. Р. Лурія [146], котрі розглядали волю як подолання власної поведінки, що стає можливим завдяки винаходу й уживанню знаків – штучних «засобів поведінки».

У процесі вивчення проблеми волі вітчизняні й зарубіжні науковці стали більше уваги приділяти проблемі вольової регуляції, яка є окремим видом довільного керування й характеризується використанням значних вольових зусиль, спрямованих на перешкод і труднощів, тобто являє собою механізм самообілізації. Поширене судження про наявність або відсутність вольової регуляції (вольової поведінки) роблять на підставі результатів, що досягаються людиною. Однак можна щосили намагатися перебороти труднощі, але не впоратися з ними. У цьому випадку неправомірно говорити про відсутність вольової поведінки (вольової регуляції). У повсякденному вживанні поняття «вольова регуляція» (воля) ототожнюється з уявленням про силу волі як здатність людини змусити себе щось зробити. У зв'язку з цим прийнято поділяти людей на вольових і безвольних. Такий узагальнений підхід до

оцінювання сили волі людини навряд чи виправданий, бо він занадто спрощує реальну картину. На жаль, деякі методики визначають силу волі як цілісний, інтегральний психічний феномен (наприклад, Р. С. Немов [178] наводить «тест на силу волі», який за змістом питань не стосується відношення сили волі).

Конкретний зміст вольової регуляції (сили волі) розуміється психологами по-різному. Так, вольова активність людини визначається силою мотиву (потреби), бо остання впливає на ступінь прояву вольового зусилля: якщо людина дуже бажає досягти мети, то вона виявлятиме інтенсивніше і триваліше вольове зусилля. Тому нерідко силу волі підмінюють силою мотиву: «якщо хочу, значить зроблю». Часто силу волі зводять лише до боротьби мотивів, котрі є одними із внутрішніх перешкод для діяльності: до таких К. М. Корнілов відносив утому, страх, фальшивий сором, помилкове самолюбство, бажання розважитися, небажання використовувати вольове зусилля, напружуватися, силу звички [112]. В.А. Іванников уважав, що підсилювачем спонукань, як правило, є зміна змісту дії [91].

На думку В. К. Каліна, вольова регуляція є процесуальним аспектом волі, що розглядається як вибір і реалізація індивідом найефективнішого способу перетворення вихідної організації психічних функцій на необхідну, адекватну цілям діяльності [103]. Вона співвідноситься з іншими поняттями вольової сфери особистості (вольова дія, вольове зусилля, вольові якості) таким чином, що кожне з них відображає один бік реалізації самосуб'єктивних ставлень. Такий підхід дав можливість науковцю розробити власну систему понять і запропонувати класифікацію вольових якостей: вольове зусилля розглядається як найбільш згорнутий спосіб вольової дії, як форма вияву цієї дії, вольові якості – як стійкі психічні утворення саморегуляції поведінки, вольові риси особистості визначені як базальні та системні.

Деякі науковці вважають, що мобілізація (додаткова енергетизація) здійснюється за рахунок емоції, що виникає за наявності перешкоди як реакція на неузгодженість «треба – не можу, не хочу, але треба» [93]. У низці випадків так і є, однак при цьому не потрібно вольове зусилля підмінювати подібною

емоційною реакцією. Крім того, вольові зусилля застосовуються і на тлі негативних емоцій, які, швидше, сприяють не мобілізації, а демобілізації можливостей людини. Тому головним механізмом мобілізації енергії вважається вольове зусилля.

Таким чином, рівень вольової активності може бути інтегральною характеристикою вольової регуляції і залежатиме від сили потреби, від інтенсивності пережитої людиною емоції, яка здатна або послабляти, або підсилювати вольові дії, а також і від власне вольового зусилля людини. К. М. Корнілов і К. К. Платонов силу волі розглядали як самостійну вольову якість, що полягає в умінні переборювати значні труднощі, що трапляються на шляху до досягнення мети [112].

Іншої думки щодо феномена волі та вольової поведінки притримується І. Д. Бех, який припускає, що воля, спонукаючи до моральних дій, зумовлює розвиток особистості, адже моральні якості, які становлять ядро особистості, є похідними від волі [33]. Остання формує морально досконалу особистість за допомогою довільної поведінки. Науковець вважає, що будь-яка поведінка лише тоді моральна, коли стає результатом самостійної, творчої волі. Для вольових проявів, на його думку, істотним є те, що вони перетворюють мислення людини на вчинкове, дієве, емоційно-вольове.

Незважаючи на те, що зв'язок мотивації із волею є загальновизнаним фактом, це, однак, не означає, що такий зв'язок підтримується всіма вченими. Можна виділити три напрями у вивченні цього питання. Перший із них практично ототожнює мотивацію і волю, тим самим, заперечуючи останню. Такий підхід характерний для американської психології – невипадково в англійських психологічних словниках немає самого поняття «воля». При цьому прихильники даного напрямку посилаються на те, що кому у людини є сильне бажання (мотив), то непотрібно ніякого додаткового психологічного механізму, який би викликав активність людини для досягнення мети – саме бажання організує цю активність.

Другий напрям не ототожнює мотивацію і волю, хоча й не заперечує

наявності тісного взаємозв'язку. Вольові (довільні) дії на відміну від мимовільних відбуваються за мотивами, при цьому серед прихильників цього напрямку немає повної єдності. Для деяких дослідників (наприклад, Л. С. Виготського, Л. І. Божович) воля є частиною мотивації, характеристикою й механізмом здійснення мотивації. Л. І. Божович сутність вольової поведінки бачила у здатності підкоряти її свідомо поставленим цілям, заздалегідь прийнятим намірам навіть усупереч безпосереднім спонуканням, коли людина переборює свої власні бажання заради малопривабливих для неї у цей момент, але соціально значущих цілей, суспільних цінностей [39]. Волю вона розглядала як вищу психічну функцію в мотиваційній сфері, що виникає в результаті розвитку людських потреб, опосередкованих інтелектом. Як і Л.С. Виготський, Л.І. Божович розуміла волю як різновид довільної мотивації. Таким чином, багато обґрунтованих наукових даних указують на те, що зводити волю до довільної мотивації немає підстав.

Для іншої групи науковців (К. М. Корнілова [112], В. М. Мясіщева [175], П.А. Рудика [242]) мотивація є однією зі сторін вольової поведінки, вольового спонукання. Відповідно до цього мотивація завжди довільна і протиставляти її можна не мимовільній мотивації, а безумовно й умовно рефлексорній детермінації поведінки. Таким чином, детермінація й мотивація – це хоча і взаємно залежні (у тому розумінні, що друга – різновид першої), але не тотожні поняття. Зовнішній або внутрішній стимул, наприклад, різкий біль, може викликати у людини й мимовільну реакцію, але довільні дії виникають лише внаслідок наявності мотиву.

Із розуміння мотиву як начала, відповідального за довільну активність людини, виникає, на думку прихильників цієї теорії, одна зі структурних особливостей цієї активності: прогнозування результату та наслідків його досягнення. Довільна активність завжди має місце на основі більш-менш виразних сподівань передбачуваного результату діяльності або можливих її наслідків, однак одержуваний результат не завжди відповідає сподіванням. На думку Д. М. Узнадзе, механізми волі є такими, що джерелом діяльності або

поведінки є не імпульс актуальної потреби, а щось зовсім інше, що іноді навіть суперечить потребі [273]. Спонування до будь-якої дії науковець пов'язував із наявністю установки на дію (намір). Ця установка, що виникає в момент ухвалення рішення і є основою вольової поведінки, створюється завдяки наявності у свідомості ситуації, яка уявляється або мислиться. За вольовими установками криються потреби людини, які, хоча й не переживаються безпосередньо в цей момент, але становлять основу прийняття рішення про дію, причому у виробленні такого рішення беруть участь також процеси уяви і мислення.

Нарешті, третій напрям взагалі ставить під сумнів зв'язок волі й мотивації.

Багато науковців розуміють волю тільки як психологічний механізм, що сприяє подоланню перешкод. К. М. Корнілов у зв'язку з цим стверджував, що про волю людини оцінюють, насамперед, за тим наскільки вона здатна долати труднощі [112]. Аналогічне розуміння волі можна знайти в інших публікаціях: В. І. Селіванов вбачав специфіку волі у свідомому саморегулюванні людиною своєї поведінки у складних умовах, коли треба докладати ініціативно-свідомих зусиль, щоб не відступити від поставленої мети [247]. Б. М. Смирнов стверджував, що воля в єдності з розумом і почуттями регулює поведінку й діяльність у складних умовах [259]. П. А. Рудик уважав, що воля – це здатність людини діяти в напрямку свідомо поставленої мети, переборюючи при цьому внутрішні перешкоди [243]. У наведених вище визначеннях, воля є синонімом вольової регуляції, функція якої полягає в подоланні труднощів і перешкод. До цієї самої точки зору можна віднести погляди на волю П. В. Симонова, який розглядав волю як потребу перешкод (рефлекс волі) [255].

Відповідно до поглядів представників цього напрямку у такому разі тотожні вислови: «проти волі» – значить сказати «проти бажання». Бажання (волевиявлення) буває різної сили. Відповідно, у цьому випадку сила бажання стає замінником «сили волі». Таким чином, відбувається підміна уявлень про психічну й фізичну вольову напруженість поглядами про силу переживання потреби, бажання: воля є свідомим (мотиваційним) способом регуляції

поведінки й діяльності людини.

Інший погляд пов'язує волю тільки з м труднощів і перешкод, тобто, по суті, робить поняття «воля» синонімом поняттю «сила волі». Таке ототожнення цих двох понять у повсякденній свідомості, ймовірно, відбувається в такий спосіб. Уважається, що людина, яка вміє переборювати труднощі, має сильну волю, і така людина звичайно називається вольовою. Непомітно «сила волі» перетворилася просто на «волю», і тепер воля розуміється лише як інструмент труднощів, а вольова поведінка розглядається насамперед як поведінка, спрямована на досягнення мети незважаючи на наявні труднощі. Таким чином, воля являє собою характеристику особистості, характеру. За В. О. Ананьєвим, воля – це здатність людини діяти в напрямку поставленої мети, переборюючи внутрішні або зовнішні перешкоди [12]. Якщо розум формулює мету, то воля ініціює дії до цієї мети. Вольовий акт, вважає автор, – це глибинний процес боротьби різнонаправлених мотивів на життєвому шляху.

З точки зору Є. П. Ільїна, воля – не стільки пояснювальне, скільки класифікаційне поняття, що дозволяє відокремити довільні (свідомі, розумні) дії від рефлексорних (мимовільних) реакцій [93]. Воля, як і багато інших психологічних термінів (сприймання, мислення, пам'ять) – це узагальнене поняття, що позначає певний клас психічних явищ, процесів і дій, об'єднаних єдиним функціональним завданням – свідомим і навмисним керуванням поведінкою і діяльністю людини.

Викладені вище підходи до розуміння сутності та змісту волі відбивають різні її сторони, позначають різні функції і зовсім не суперечать один одному. З одного боку, воля пов'язана зі свідомою цілеспрямованістю людини, з навмисністю її учинків і дій, тобто з мотивацією, з самоініціацією дій і самоврядуванням під час їх здійснення. З іншого боку, найбільший прояв волі спостерігається у процесі труднощів, звідки й виникає думка про те, що воля потрібна лише у таких випадках. Насправді ж вольове або довільне керування передбачає й одне, і друге. Тому розуміння феномена волі можливе тільки на

основі синтезу різних теорій, урахування поліфункціональності волі як психологічного механізму, що дозволяє людині свідомо управляти своєю поведінкою.

2.3.3. Життєстійкість як функціональний компонент психологічної безпеки особистості фахівця екстремального виду діяльності

Феноменологію, що відображає різні аспекти життєдіяльності особистості в екстремальних умовах, стресу, у зарубіжній і вітчизняній психології позначали такими поняттями як адаптивність, стресостійкість, копінг, нервово-психічна стійкість, життєздатність, невразливість (пружність), внутрішня опора, локус контролю, орієнтація на дію, воля до смислу та ін. Найповніше, з погляду Д. О. Леонтьєва, цьому поняттю в зарубіжній психології відповідає поняття *hardiness*, яке у 1979 р. введено С. Кобейса [348], у подальшому науково розвинуто у концепції С. Мадді, що перебуває на перетині теоретичних положень екзистенціальної психології і прикладної психології стресу [133]. Цей конструкт було виділено під час наукових досліджень, присвячених вивченню психологічних факторів, які сприяють успішному подоланню стресу, зниженню або попередженню внутрішнього напруження.

У вітчизняній і російській психології життєстійкість стала вивчатися нещодавно. Споріднені за своєю природою психологічні феномени, які досліджувались у психології, – це особистісний адаптаційний потенціал (А. Г. Маклаков), суб'єктність (К. О. Абульханова-Славська, Б. Г. Ананьєв, А. В. Брушлинський, Є. О. Клімов, В. І. Моросанова та ін.), самореалізація особистості (Д. О. Леонтьєв, С. Д. Максименко та ін.), життєздатність (Б. Г. Ананьєв, П. І. Бабочкін, І. М. Ільїнський, А. І. Лактіонова), життєтворчість (Ф. Є. Василюк, Д. О. Леонтьєв, М. І. Меєрович, Л. В. Сохань), нервово-психічна стійкість (В. Ю. Рибніков), особистісний потенціал (Д. О. Леонтьєв) та ін.

Тому доцільно детальніше розглянути всі наведені вище категорії, їх взаємозв'язок та особливості для формування уявлення про організацію психологічної безпеки особистості. З точки зору авторів теорії життєстійкості, ці проблеми найлогічніше пов'язуються, аналізуються й інтегруються у рамках розробленої концепції «hardiness», що являє собою систему переконань про людину, світ, відносини зі світом, яка складається з таких компонентів як залученість (commitment), контроль (control) і прийняття ризику (challenge). За її допомогою людина може одночасно розвиватися, збагачувати свій психічний потенціал і долати стреси, що трапляються на життєвому шляху. Поняття «hardiness», на думку С. Мадді, Д. Кошаба, відображає психологічну живучість і розширену ефективність людини, а також є показником її психічного здоров'я [360].

Як зазначалося вище, російською мовою Д. О. Леонтьєв переклав «hardiness» як «життєстійкість» [133], що є мірою здатності особистості витримувати стресову ситуацію, при цьому зберігати внутрішню збалансованість, не знижуючи успішності діяльності. Згідно з перекладом за словником, «hardiness» – це також витривалість, міцність, здоров'я, стабільність, сміливість, відвага, безстрашність, зухвалість, нахабність [42]. Відповідно, «hardy» – стійка, загартована, смілива, відважна, зухвала, безрозсудна, витривала людина. Життєстійкість являє собою ключову особистісну змінну, яка є буфером для впливу стресогенних чинників (у тому числі хронічних) на соматичне і психічне здоров'я, а також на успішність діяльності. Ставлення людини до власних психологічних ресурсів, оцінка можливостей ними управляти дозволяють визначити здатність особистості до повсякденних труднощів і подолання ситуацій екстремального характеру [7]. Високий рівень життєстійкості знижує ймовірність виникнення депресії, підвищує стресостійкість, дає впевненість у можливості контролювати події, у цілому характеризує як самостійну особистість, сприяє оцінюванню подій як менш травмуючих і дозволяє успішніше долати стрес [229].

Зазначимо, що поняття «hardiness» не тотожне поняттю копінг або стратегіям долати життєвих труднощів, які можна визначити як індивідуальний спосіб взаємодії із ситуацією відповідно до логіки самої ситуації, її значущістю у житті людини і її особистими психологічними можливостями (детальніше цей аналіз наводитиметься у 2.6). По-перше, *копінги* – це *прийоми, алгоритми дії*, звичні і традиційні для особистості, водночас як «hardiness» – *риса особистості, установка на виживаність*. По-друге, копінги можуть бути як продуктивними, так і непродуктивними, навіть вести до регресу, а «hardiness» – *риса особистості, що дозволяє справлятися зі стресом ефективно й завжди в напрямку особистісного зростання* [8, 353].

Такий компонент hardiness, як залученість (commitment), дає людині максимальний шанс знайти щось варте й цікаве для особистості. Людина з таким розвиненим компонентом отримує задоволення від власної діяльності, знаходить сили й мотивує до її реалізації, прагне до лідерства, адекватної діяльності й поведінки, відчуває себе значущою і досить цінною й необхідною, щоб повністю включатися у вирішення життєвих завдань, незважаючи на наявність стресогенних факторів і змін, що відбуваються навколо.

Контроль (control) являє собою переконаність людини в тому, що боротьба дозволяє вплинути на результат, що відбувається, навіть якщо цей вплив не абсолютний і успіх негарантований, він мотивує до пошуку шляхів впливу на результати цих змін, на протидію стану безпорадності й пасивності (це поняття багато в чому подібне на «локус контроль» Роттера) [133].

Виклик, прийняття ризику (challenge) відображає переконаність людини в тому, що які б труднощі її не спіткали, все сприяє її розвитку за рахунок знань, що набуваються з позитивного або негативного досвіду. Він допомагає людині залишатися відкритою оточенню і суспільству, сприймати події життя як виклик і випробування особисто собі. Людина, котра розглядає життя як спосіб отримання досвіду, готова діяти за відсутності надійних гарантій успіху, на свій страх і ризик, вважаючи прагнення до простого комфорту й безпеки таким, що збіднює життя особистості. В основі прийняття ризику є ідея розвитку через

активне засвоєння знань з досвіду та наступне їх застосування [360].

На думку авторів концепції життєстійкості, її компоненти розвиваються в дитинстві й частково у підлітковому віці, хоча їх можна розвивати й пізніше (про це зазначено в публікаціях С. Мадді, Д. Кошаби за допомогою тренінгу життєстійкості, про який згадаємо нижче). С. Мадді наголошує на важливості виразності всіх трьох компонентів для збереження психічного здоров'я та оптимального рівня працездатності й активності в стресогенних умовах. Таким чином, чим розвиненіші у людини компоненти життєстійкості і її загальний показник, тим вище рівень психологічної безпеки особистості.

Для визначення життєстійкості С. Мадді було розроблено опитувальник – Hardiness Survey, в якому знайшли відбиття взаємозв'язок між компонентами життєстійкості та шкалами Міннесотського багатофакторного особистісного опитувальника. Результати численних наукових досліджень, які проведені автором та іншими дослідниками, показали, що «hardiness» є показником психічного здоров'я людини, а не артефактом контрольованих негативних тенденцій людини [348, 357-362]. Крім згаданих вище компонентів, «hardiness» також містить у собі такі базові цінності, як кооперація (cooperation), довіра (credibility) і креативність (creativity) [361].

Відповідно до теорії С. Мадді, людина постійно здійснює вибір між минулим (звичним і знайомим) і майбутнім – новим, невизначеним і непередбаченим. Постійний вибір минулого призводить до відчуження у формі сполучення безглуздості, безсилля й авантюризму (пошуку змісту поза звичною діяльністю). В основі програми поліпшення життя лежить зміна на користь вибору майбутнього. Життєстійкість у цьому процесі є необхідним ресурсом, на який людина може застосовувати у такому виборі [357].

Концепція С. Мадді може реалізовуватися на двох рівнях: теоретичному, де вивчається співвідношення життєстійкості та комплексу переживань в екстремальній травматичній ситуації, і практичному (досліджується роль і значення життєстійкості у процесі реабілітації).

На першому рівні життєстійкість – це підґрунтя, яке переробляє стресові

впливи, каталізатор поведінки людини, що дозволяє трансформувати негативні події у нові можливості. У переважній більшості випадків страх і тривога є невід'ємним атрибутом, котрий супроводжує людину, яка перебуває в екстремальних умовах, негативно впливаючи на його психіку. Однак їх усвідомлення і сприйняття, як зазначає В. Франкл, дає ефект каталізатора, який вимагає впевненості у своїй здатності впоратися з переживаннями, твердості в тому, що лише активність людини може дати їй новий досвід, новий зміст переживань [262]. У першому випадку ключову роль відіграє такий компонент життестійкості, як контроль, у другому – залученість і прийняття ризику, що сприяють активності людини, незважаючи на невизначеність і тривогу. Безглуздості й ізоляції тісно пов'язане з залученістю – переконанням, що тільки будучи активним, можна знайти щось цікаве й осмислене. Фіксація на минулих спогадах, провина за минуле є прямим слідством частого вибору минулого. Переконання в тому, що майбутнє наповнене змістом, будь-який досвід у перспективі майбутнього важливий (залученість і прийняття ризику), сприяє частішому вибору майбутнього, переоцінці травматичного досвіду.

Відповідно до цієї концепції життестійкості переконання можуть формуватися й розвиватися, що актуально для нашого дослідження у процесі розроблення психокорекційної програми підвищення рівня психологічної безпеки особистості фахівців екстремального виду діяльності. У рамках «програми поліпшення життя» автор пропонує три основних техніки роботи з переживаннями: ситуативна реконструкція, фокусування, компенсаторне самовдосконалення [358]. Так, під час ситуативної реконструкції стресові обставини розглядаються у розширеній перспективі (наприклад тимчасовій), наводяться кращі й гірші альтернативи тощо. Життестійкість у цьому випадку є тим ресурсом, де зміна перспективи бачення проблеми не створює нового змісту, але стимулює інтерес, дозволяє інакше глянути на свої можливості контролювати ситуацію і її результат. Зрозуміло, що ситуативна реконструкція дає психотерапевтичний ефект лише тоді, коли основа для неї вже підготовлена, а вибір минулого не є звичним для людини. Фіксація на минулих

спогадах, характерна для психологічної травми після перебування людини в екстремальній ситуації, вимагає розвитку залученості, інтересу до майбутнього. Для цього корисні техніки на фокусування, які дозволяють знайти ресурси залученості, недоступні людині при фіксації на виборі минулого, на рівні тіла й усвідомити, прийняти їх [229].

У компенсаторному вдосконаленні робиться акцент на іншій проблемі: якщо її змінити не вдається, тоді треба навчити людину працювати з тим, що змінити можливо. Психологічні переживання, які можуть з'являтися після перебування у травматичній ситуації, – це складний комплекс проблем, які необхідно вирішувати, можливо, у ньому не все можна змінити, але щось обов'язково можна й потрібно зробити. По суті, ця техніка являє собою вже не опору на ресурси життєстійкості, а на її підтримання, залученість у травматичну ситуацію.

Таким чином, модель життєстійкості, запропонована С. Мадді, може бути прикладом для побудови психологічної реабілітації у цілому, роботи з комплексними переживаннями. Це рух від феноменології переживання стресу та проблеми особистісного опосередкування певного переживання до виявлення стратегій подолання стресів і можливостей впливу на них. Вибір минулого або вибір майбутнього, який робить людина, обумовлений тим, наскільки вона вважає важливим бути активною і зацікавленою, наскільки впевненою у своїй можливості долати труднощі і стреси.

Життєстійкість, за С. Мадді, також має дві сторони для її вивчення: психологічну й діяльнісну, яка має мотиваційну природу [359]. Діяльнісна сторона передбачає дії, спрямовані на досягнення мети, стресової ситуації, постійну турботу про своє здоров'я, даючи зворотний зв'язок про людину, хто вона і що відбувається. Автор вважає, що світ не можна змінити без активності й людина повинна щось робити або світ залишатиметься статичним. Це вимагає часу, сил, наполегливості, проникливості й відповідальності за власне життя, і саме життєстійкість забезпечує необхідну мотивацію.

Психологічна сторона передбачає, що життєстійкість міняє характер

відносин між людьми. Вони стають більш відкритими, здатними почувати любов, установлювати здорові стосунки з іншими. Зростає інтерес до світу в цілому й до оточення людей зокрема. Крім того, люди розуміють, як вони можуть одержати підтримку від інших і це розширює їхнє розуміння буття. Ці два компоненти формують систему, що оберігає людей від непомірної тривоги і втрати здоров'я. Таким чином, турбота про власне здоров'я й перетворювальне подолання, а також одержання соціальної підтримки у вигляді допомоги й підбадьорення від інших людей можуть підвищувати життєстійкість. Однак саме життєстійкість формує у людини мотивацію, яка необхідна, щоб займатися екзистенціально ефективними способами подолання, піклуватися про своє здоров'я і включатись у підтримуючу соціальну взаємодію. Модель індивідуального розвитку людини, що пропонує С. Мадді, складається із розвитку власної життєстійкості і це шлях до відчуття суб'єктивності, до розвитку свідомості [359].

Однак проведений аналіз наукових досліджень показав, що сьогодні серед вітчизняних та зарубіжних науковців не існує єдиного розуміння сутності поняття «життєстійкість». Крім того, цей феномен у науковій літературі часто замінюється іншими термінами: як «життєздатність», *resilience* (у перекладі життєздатність, невразливість, пружність, стійкість), «життєтворчість» тощо [122, 141, 142, 143, 176, 177].

Наприклад, Б. Г. Ананьєв поняття «життєздатність» і «життєстійкість» ставить поряд: постійне тренування інтелектуальних функцій забезпечує найголовніший фактор збереження життєстійкості та життєздатності, загального довголіття людини [11, с.13]. Під цими поняттями він має на увазі загальну працездатність людини протягом життя.

Проаналізуємо наведені вище категорії. Для життєстійкості спорідненою категорією є поняття «життєздатність», уведене в науковий обіг Б. Г. Ананьєвим. Проте «життєздатність» як поняття, що відображає певний якісний стан суб'єкта, також практично не розроблене у науці, хоча в аспекті соціальної філософії, соціології, психології є споріднені поняття «життєві сили

людини», «енергетичний потенціал», «ресурси» тощо, які розкривають його особистісні можливості та соціальні зв'язки в основоположних сферах життєдіяльності.

Сам Б. Г. Ананьєв зі своїми учнями найпереконливішим чином довів, що і в максимально сприятливих для виходу людини на високі для неї досягнення, так і в ситуаціях екстремальних, які перешкоджають таким досягненням, людина виявляє не одну якусь властивість, а цілий комплекс властивостей, включаючи і життєздатність. Однак і в тому, і в іншому випадку структуруватимуться вони по-різному, зміниться роль одних із них стосовно інших, по-новому складеться відношення домінування і підпорядкування, в іншому контексті проявиться виразність кожної якості у структурі [11]. Отже, життєздатність – вихідний компонент загальної працездатності людини, який впливає на конкретні особливості її працездатності, активність інтелекту, рівень волевого зусилля, емоційну витривалість, стійкість установки на реалізацію відстроченої у часі мети та ін. Показники цих психічних проявів погіршуються, знижується життєздатність людини, коли знижується енергетичний потенціал під час переживання нею несприятливих станів. Як бачимо, Б. Г. Ананьєв поняття життєздатності проводить через залежність від потенціалів людини. Він зазначає, що поняття працездатності, здібності, обдарованості, а також життєздатності людини належать до різних класів потенціалів людського розвитку [11, с.140].

Крім цього, Б. Г. Ананьєв підкреслює значущість соціальних відносин, соціальної підтримки (за С. Мадді). Почуття захищеності в колективі підвищує витривалість людини до важких випробувань і зберігає життєздатність у самих критичних обставинах [11, с. 258]. У найзагальніших рисах життєздатність розуміється Б. Г. Ананьєвим як активне довголіття. У своїх працях він підкреслює важливість вивчення складної сукупності актуальних і потенційних характеристик людини, в тому числі життєздатності і життєстійкості: це, на думку Б. Г. Ананьєва, – найважливіше завдання всіх наук про людину [11, с. 275].

Зазначимо, що поняття життєздатності, яке було введене Б. Г. Ананьєвим, сьогодні має дещо інший змістовий відтінок. Для радянської людини проблема життєздатності, «виживання» (на відміну від сьогодення) стояла далеко не на першому місці. Тому поняття життєздатності, яке у подальшому розвивалося І. М. Ільїнським, П. І. Бабочкіним, М. А. Кузнецовим, А. І. Лактіоною, Я. М. Швець та іншими, набуває іншого сенсу, який пов'язаний саме з проблемою виживання людини в сучасному «багатому» на стреси світі.

Життєздатність, за І. М. Ільїнським, – це прагнення людини вижити, не деградувати у складних умовах соціального й культурного середовища, стати індивідуальністю, сформувати смисложиттєві установки, самоствердитися, реалізувати себе і свої задатки, творчі здібності, перетворювати при цьому середовище, робити його сприятливішим для життя [97]. Життєздатна особистість уміє самостійно вирішувати проблеми, які ставить життя. Сучасна людина повина будувати життя за власним сценарієм, керувати ним та бути відповідальною за свій успіх, справлятися з власними невдачами. Вона покликана самостійно вирішувати проблеми, що виникають, усвідомлювати, що без прояву ініціативи і волі до життя вона виявиться беззахисною в дисгармонійному суспільстві. Життєздатність нового покоління, за І. М. Ільїнським, – відповідь на соціальний розпад суспільства, який втратив орієнтири і стимули до збереження і розвитку своїх духовних основ. Це означає, що необхідна висока соціальна активність особистості і покоління, їх готовність взяти на себе відповідальність за майбутнє суспільства.

Схожої точки зору дотримується П. І. Бабочкін, який вважає, що в загальнометодологічному плані життєздатність – це поняття, яке виражає інтегральну здатність цілісної системи до стійкості, до збереження своїх функцій у змінюваних умовах зовнішнього і внутрішнього середовища [22]. На підставі цього вчений аналізує прояв життєздатності людини у її біологічному, психічному і соціальному аспектах. Так, стосовно біологічних аспектів життєздатність являє собою властивість організму вижити у відповідних умовах природного середовища і дати не менш життєздатне потомство. У

соціумі можна говорити про життєздатність покоління, оскільки відтворення здійснюється в основному в одній віковій групі покоління. У психічному аспекті йдеться про **життєздатність як психічну стійкість до впливів** соціального середовища і розвитку здібностей. Отже, з психологічної точки зору життєздатність можна розглядати як наявний потенціал (ресурс) у соціального суб'єкта життєвих сил у різних сферах прояву біологічної, психічної і соціальної активності [22]. Життєздатність стає основним показником, якісною характеристикою особистості, здатної до швидкої адаптації і до «стійкого розвитку» в умовах, що змінюються. Людина організовує своє життя, регулює його хід, вибирає і реалізує вибраний напрям. Долаючи обставини, ситуації, борючись, суб'єкт здійснює свої смисложиттєві цілі. Здатність самовизначитися, за С. Л. Рубінштейном, піднятися над потоком буття, стати «над» ситуацією і є проявом життєздатності суб'єкта життя [238].

Дослідження взаємозв'язку життєздатності і соціальної адаптації підлітків дозволили А. І. Лактіоновій визначити життєздатність як індивідуальну здатність людини до соціальної адаптації і саморегуляції, як механізм керування власними ресурсами (емоційними, мотиваційно-вольовими, когнітивною сферою) у контексті соціальних, культурних норм і умов середовища [122]. Вона науково обґрунтувала, що життєздатність не є тільки вродженою якістю або лише продуктом навколишнього середовища.

Як бачимо, поняття «життєстійкість» і «життєздатність», на які йде посилення в науковій літературі, мають схожий смисловий зміст, на що вказує ряд провідних вітчизняних і російських вчених.

Подібної точки зору на цю категорію – resilience (у перекладі життєздатність, стійкість, опірність, пружність, невразливість дотримуються і зарубіжні науковці А. Ван Бреда, Е. Вернер, К. Вольф, М. Галінські, Н. Гармезі, Р. Грін, Е. Гротберг, Р. Джиліган, Б. Інгланд, Е. Карлсон, М. МакГован, А. Мастен, Дж. Неш, Дж. Річман, Р. Сміт, А. Теллеган, Д. Фостер, М. Фрезер та ін. Вона відображає реагування людини у разі нещасних випадків і травм, під час позитивної адаптації у несприятливих умовах, відсутність відхилення

психічного розвитку у разі серйозних лих і ризиків для розвитку. Так, у наукових дослідженнях цих авторів можна виділити три основних напрямки, пов'язаних із вивченням цієї категорії: дослідження у дитячій психіатрії, де обґрунтовуються фактори психічного здоров'я дітей і підлітків; дослідження у соціальній й сімейній психології; дослідження у ресурсній психології з вивченням факторів захисту.

Дослідники першого напрямку (Е. Вернер, Р. Сміт та ін.) визначали життєздатність (опірність) як відсутність психічних розладів під час і після ситуацій, здатних викликати розлад [405]. К. Вольф запропонував розглядати життєздатність як результат успішної адаптації, незважаючи на ситуації виклику або обставини загрози, психотравмуючої події. Він розділяв складові життєздатності на два блоки: генетичний і середовий. Перший блок складається із таких компонентів: високий інтелект, темперамент, позитивний настрій, моторна активність, відсутність сильної емоційності, здатність до побудови емпатичних взаємин; фізичні атрибути включають привабливість. До другого блоку відносять і сімейні взаємини, систему інших стійких взаємин із людьми, попередні досягнення та компетентності. Результатом виявленої життєздатності можуть бути почуття власної цінності, значущості, компетентність, самоефективність.

У дослідженнях другого напрямку в соціальній і сімейній психології (Н. Гармезі, А. Мастен, А. Теллеган) життєздатність визначається як здатність переборювати нестатки, обставини, пов'язані з ризиком (соціально-економічна напруженість, батьківська психопатологія, ефект множинних загроз). Вона також розглядається і як здатність до відновлення після травми або поганого ставлення. На думку Н. Гармезі, її розвиток відбувається нелінійно, може розрізнятися у людей різної статі, рівня розвитку, залежно від культурного й історичного контексту [335]. Життєздатність не означає невразливості, ймовірніше, це здатність відновлювати функціонування після негативного досвіду, здатність повертатися до достресової компетентності. Причому, вона може зменшуватися згодом, якщо стресогенний досвід накопичується та

відсутня яка-небудь підтримка, а також у разі кардинальних змін середовища.

У соціально-психологічних дослідженнях, проведених М. Фрезером, Дж. Річман, М. Галінські, було науково обґрунтовано й виокремлено цю категорію, представлено концептуальний підхід щодо її визначення та запропоновано основні шляхи для подальшого дослідження [333]. На думку науковців, життєздатність можна вважати психологічною категорією, яка є і результатом, що відображає емоційне благополуччя всупереч всьому, і процесом, що являє собою адаптацію в умовах важких негараздів, і в сукупності – це психологічні якості, котрі можуть допомогти уразливій людині пом'якшити наслідки від знаходження у скрутних умовах і нещастях, справитися, вижити й навіть покращити своє буття в умовах великої шкоди та збитку. Науковцями було доведено, що люди, які володіють життєздатністю, краще підготовлені до протистояння стресу й негараздам, дозволяють упоратися зі змінами й невизначеністю, швидше й повніше відновитися після травматичних подій, що відбулися.

Представники третього напрямку наукового пошуку (Б. Інгланд, Е. Карлсон та ін.), які проводили дослідження в галузі ресурсної психології, розглядають життєздатність у контексті взаємодії генетичних, біологічних, психологічних і соціальних факторів, що залежать ще й від підтримки середовища. Життєздатність вони визначають як процес використання зовнішніх і внутрішніх ресурсів для успішного вирішення складних життєвих завдань. Науковці показали, що бідність є одним з найсильніших факторів ризику, а формування ранньої базової довіри, наявність підтримуючого середовища й інтелектуальних здібностей є важливими факторами захисту і значущими ресурсами.

Проведені дослідження життєздатності виявляють складність щодо визначення самого поняття й неоднозначність його трактування. Деякі науковці (Д. Фостер, Н. Гармезі та ін.) у різний час виділяли афективну, когнітивну й поведінкову складові життєздатності. Вони одностайні у думці, що вона не статична, а визначається ситуацією, може бути нестабільною і також

обумовлена ресурсами або факторами захисту, які більшість дослідників поділяє на індивідуальні та середові. На думку представників різних наукових шкіл, життєздатність може являти собою здатність особистості, результат нормального розвитку, процес опору складним життєвим ситуаціям. Таким чином, життєздатність можна вважати процесом і результатом взаємодії людини з середовищем, пов'язаним із потенційними й актуальними можливостями та ресурсами людини і середовища, що виявляються у здатності справлятися з важкими життєвими ситуаціями, в успішному вирішенні життєвих завдань, у суб'єктивному відчутті успішності.

Близьким до понять життєстійкості і життєздатності вважається поняття «життєтворчість» (Ф. Є. Василюк, Д. О. Леонтьєв, М. І. Меєрович, Л. В. Сохань та ін.). На думку Д. О. Леонтьєва, це поняття поки що вживається не надто широко, але у нього велике майбутнє [135], вона є розширенням світу, життєвих відносин. Життєтворчість, на думку науковця, відбувається у процесі природного розвитку особистості, релігійного звернення або залучення, оскільки розширюються контексти осмислення світу, людина починає сприймати все під кутом більш глобальних речей, під кутом вічності, під кутом деяких моральних цінностей, відбувається певний рух у напрямі розширення світу [134].

Життєтворчість у Д. О. Леонтьєва визначається як особистісно-орієнтована практика розвитку і корекції відносин зі світом. Ця точка зору подібна до концепції життєстійкості С. Мадді. Як було викладено вище, одним із компонентів життєстійкості є залученість, відкритість спілкуванню і світу. Д. О. Леонтьєв вважає, що єдиним позитивним критерієм життєтворчого ефекту є критерій розширення життєвого світу, пояснюючи це тим, що людина сама вибирає, як їй краще: звичайно, якщо у неї буде можливість достатньо широкого вибору, повна і багатовимірна картина світу і відносин зі світом [134]. Творча стратегія життя, зазначає науковець, – це динамічність відносин зі світом, готовність до самозміни в тому напрямі, який максимально сприятиме самореалізації особистості у певній життєвій ситуації [135]. Це пристосування не

до вимог ситуації, а до можливостей, які вона відкриває для реалізації мети і сенсу життя особистості, на що потрібна певна мужність, мужність перед невідомістю.

Безсумнівно, поняття життєстійкості, життєздатності, життєтворчості, перебуваючи на перетині теоретичних поглядів екзистенціальної психології і прикладної психології стресу, відображають екзистенціальні погляди С. Л. Рубінштейна на сутність людини і світу. І насамперед це розуміння людини як відповідального суб'єкта власного життя (контроль – за С. Мадді). За С.Л. Рубінштейном, відповідальність – це здатність людини детермінувати події, дії у момент їх здійснення аж до радикальної зміни свого життя [240]. Особистість як суб'єкт життя – це індивідуально-активна людина, що будує умови життя і своє ставлення до них, яка виступає автором і творцем, життєвий шлях якої має закінчуватися прагненням угору – до моральних, етичних цінностей. Прагнення вгору, зростання і розвиток можливий лише на підставі інтеграції внутрішніх умов. Пояснюючи будь-які психічні явища, С. Л. Рубінштейн розглядає сукупність особистість внутрішніх умов, через які змінюються всі зовнішні впливи. Внутрішні умови виступають причинами (проблема саморозвитку, саморуху, рушійні сили розвитку, джерела розвитку знаходяться у самому процесі розвитку як його внутрішні причини), а зовнішні причини умовами й обставинами. Долаючи обставини, особистість стає індивідуальністю, досягаючи максимального рівня своєї особливості, а суб'єктом вона стає, досягаючи оптимального рівня розвитку своєї людяності [239].

С. Л. Рубінштейн наголошує на значущості внутрішніх умов розвитку людини, що важливо для розуміння сенсу понять життєздатності і життєстійкості. Зокрема, аналізуючи поняття волі, він вважає, що сила опірності несприятливим умовам і здатність пробитися крізь них залежить не тільки від здібностей, але й від вольових якостей особистості [240]. Науковець обґрунтовує, що величезну роль у цьому процесі відіграє енергія, тобто та концентрована сила, яка вноситься в дію, враховуючи яку людину називають

енергійною, і особливо наполегливість під час приведення у виконання прийнятого рішення, у боротьбі з усілякими перешкодами за досягнення мети. Справді цінною якістю енергія стає лише поєднуючись із наполегливістю. Наполегливість виявляється у незниженні енергії протягом тривалого періоду, незважаючи на труднощі і перешкоди. Поряд із рішучістю наполегливість являє собою особливо важливу властивість волі. Істотними вольовими якостями особистості є також самоконтроль, витримка, самовладання. Саме вони забезпечують панування вищих мотивів над нижчими [239].

Ці ідеї знаходять відображені й у концепції життєстійкості С. Мадді [362], розглянутій вище. Однак С. Л. Рубінштейн у своїх поглядах випереджає С. Мадді, зазначаючи, що існують два основних способи існування людини і відповідно два типи її ставлення до життя. Перший – життя, що не виходить за межі безпосередніх зв'язків і відносин (на основі біологічних і соціальних потреб – за С. Мадді). Другий спосіб існування, пов'язаний із появою рефлексії (психологічні потреби – за С. Мадді). Вона мов би припиняє, перериває цей безперервний процес життя і виводить людину подумки за його межі. Людина ніби займає позицію поза ним. Це вирішальний, поворотний момент. Тут закінчується перший спосіб існування і починається філософське осмислення життя. Свідомість виступає тут як розрив, як вихід із повної поглиненості безпосереднім процесом життя для вироблення відповідного ставлення до нього, заняття позиції над ним. З цього моменту кожен вчинок людини набуває характеру філософського судження про життя [239].

П. П. Горностай, А. М. Фомінова зауважують, що аналізуючи поведінку людини, доцільно звернутися до різних рівнів її психіки. Так, з точки зору індивідного рівня розглядається роль нервової системи, темпераменту, характеру людини, акцентуацій, емоційної регуляції в особливостях долаючої поведінки (біологічне – за С. Мадді). Вплив особистісного рівня пов'язаний із функціонуванням людини в соціумі (соціальне – за С. Мадді), з особливостями її міжособистісної взаємодії, тому значущими є мотиваційна сфера особистості, життєві цінності, установки, смисли, відносини, життєві стратегії. Рівень душі,

психологічне (С. Мадді) – це те, що С. Л. Рубінштейн позначає позицією «над» ситуацією, виходом за межі себе або розглядає як трансценденцію. З цим рівнем пов'язані найбільш насичений життєвий сенс, переживання. Цей рівень багато в чому визначається світоглядом, світовідчуттям, тому й категорії, що охоплюють і розкривають його, можуть бути не тільки психологічними, але й філософськими. Трансценденція у філософії та екзистенціальній психології становить невід'ємну частину самості людини, як здатність виходити за межі наявної ситуації, припускає наявність такого модусу поведінки, в якому людина розглядає себе одночасно і як суб'єкт, і як об'єкт; це невід'ємна частина усвідомлення свого «Я». [174].

Таким чином, якщо аналізувати поняття життєстійкості в межах вітчизняної та російської психології, можна зазначити, що життєстійкість – це мобілізація душевних сил, здатність виходити за межі самого себе, стаючи і реалізуючи свою людську сутність, одночасно змінюючи, перетворюючи себе самого і світ навколо – все це безпосередньо стосується поняття «психологічна безпека особистості».

2.4. Теоретико-методологічні засади ціннісно-смислового компонента психологічної безпеки особистості фахівця екстремального виду діяльності

Ціннісно-смисловий компонент психологічної безпеки особистості фахівця екстремального виду діяльності є найважливішою складовою внутрішнього світу особистості, за ступенем розвитку якого можна визначати рівень її сформованості. Він вказує на зміст мотивів, цілей та напрямків особистісного й професійного розвитку. Цей компонент досліджуваного феномена містить дві складові: ціннісну і смислову. Незважаючи на широку представленість вітчизняних та зарубіжних робіт, присвячених вивченню ціннісно-смислового складника особистості, сьогодні немає єдиної теорії, здатної дати вичерпне уявлення про цю проблему.

2.4.1. Ціннісний компонент психологічної безпеки особистості фахівця екстремального виду діяльності

У Великому психологічному словнику ціннісні орієнтації (від англ. value orientations) визначаються як «важливий компонент світогляду особистості або групової ідеології, що виражає переваги та прагнення особистості або групи у відношенні тих або інших узагальнених людських цінностей (добробут, здоров'я, комфорт, пізнання, цивільні свободи, творчість, діяльність тощо)» [166, с. 539].

Поняття ціннісної орієнтації напряду співвідноситься з категорією «цінність». Складність визначення сутності цієї категорії пов'язана з її багатозначністю й об'єктивними особливостями дослідження. У науковій літературі налічується більше ста дефініцій поняття «цінність», у яких пропонуються до розгляду різноманітні підходи й аспекти вивчення цієї проблеми.

Категорія «цінність» у психології займає особливе місце у структурі особистості кожного конкретного суб'єкта, є продуктом життєдіяльності суспільства й соціальних груп. Так, С. Л. Рубінштейн уважав, що наявність цінностей – вираження небайдужості людини до світу, що виникає зі значущості різних сторін, аспектів світу для людини та її життя. Їх система визначає змістовний бік спрямованості особистості й є основою її ставлення до навколишнього світу, до інших людей і до себе самої, основу світогляду і ядро мотивації життєвої активності, основу життєвої концепції і філософії життя [238, 240].

Д. О. Леонтьев зазначав, що цінність як властивість предмета або явища властива людині не від природи, не в силу внутрішньої структури об'єкта, а тому, що вона є носієм певних соціальних відносин, будучи залученою у сферу суспільного буття [127]. Однак вона індивідуальна, а тому оцінок того самого об'єкта може бути стільки, скільки суб'єктів його оцінює. Реальною основою їх різноманітності є індивідуальні особливості суб'єкта, що оцінює специфіка

його потреб та інтересів. Водночас оцінка є відбиттям об'єктивної реальності. На основі цієї оцінки, що повторюється, створюються норми і принципи будь-якого соціокультурного утворення (групи, суспільства в цілому), які мають стійкі оцінки у їх впливі на поведінку людини, вони є величезним особистісним змістом для суб'єкта.

У соціологічних концепціях ціннісні орієнтації нерідко трактуються як соціальні цінності, які «вкладаються» в особистість у процесі її соціалізації й є головним чинником, що регулює та детермінує її мотивацію й, отже, поведінку [69]. Вони виникають і розвиваються всередині певної спільноти, що формується під впливом конкретних екологічних та історичних умов. Коли цінності приймаються більшістю людей у групі, вони стають елементами цієї культури й починають визначати індивідуальну й групову поведінку. Зміна умов існування неминуче спричинятиме переструктурування системи цінностей, що підсилює шанси групи успішно адаптуватися до цього середовища й вижити в ньому.

В. В. Грищенко, Т. М. Смотровва вважають, що розбіжність між пріоритетними цінностями, які декларуються респондентами, і їхньою реальною поведінкою визначається як властивість ментальності певної групи людей [69]. Під цінностями, що декларуються, вони розуміють соціально схвалювані підстави оцінок навколишньої дійсності й орієнтації у ній, які задаються офіційною ідеологією. Реальні (приховані) цінності – реально регулююча поведінка та діяльність людей, які не проголошуються навмисно через розбіжність їх із соціально схвалюваними еталонами або ненавмисно через низький ступінь їх усвідомлення.

В. Б. Ольшанський під цінністю розумів орієнтацію мети, прагнення й життєві ідеали, а ціннісні орієнтації він розглядав у вигляді системи певних норм, прийнятих у груповій свідомості [183]. На його думку, на індивідуальну систему цінностей виразно впливає групова свідомість – індивідуальні відхилення від системи цінностей групи відбиваються у поведінці індивіда. Це визначає ставлення до нього в колективі, що виступає фактором групового

контролю. Однак таке ставлення може виступати й як детермінанта, відповідно з яким людина міняє свою ціннісну орієнтацію.

В. В. Гаврилюк, Н. А. Трикоз у своєму дослідженні пропонують інтегруючу систему цінностей, які консолідують поведінку суб'єктів і роз'єднують їх, виявляючи їх специфічність і особливість у поведінці, що складається з таких елементів: смисложиттєва – поєднує цінності людського життя, що визначають цілі життя, людської сутності, цінності свободи, правди, краси; вітальна – ціннісні судження, які необхідні для збереження й підтримання повсякденного життя, здоров'я, безпеки, комфорту; інтеракціоністська – включає ціннісні судження, важливі у міжособистісному та груповому спілкуванні (добрі стосунки, спокійна совість, влада, взаємодопомога); соціалізаційна – об'єднує цінності, які визначають процес формування особистості [61].

Таким чином, система цінностей завжди лежить в основі конструювання життєвих стратегій людини, вона демонструє її певне ставлення до світу й показує позитивне або негативне значення для неї того чи іншого явища суспільної свідомості, отже, безпосередньо впливає на її психологічну безпеку.

Проведений аналіз поняття «цінність» дозволяє детальніше розглянути категорію «ціннісні орієнтації», які також були предметом вивчення багатьох науковців за різними концепціями, тому теоретичні уявлення про них украй багатозначні. Так, під ціннісними орієнтаціями розуміють: цілі, прагнення, бажання, життєві ідеали, систему певних норм (В. Б. Ольшанський); вісь свідомості, що забезпечує стійкість особистості, послідовність певного типу поведінки та діяльності (А. Г. Здравомислов); установки на цінності матеріальної та духовної культури суспільства (В. О. Ядов); конкретне відношення до навколишнього середовища (В. В. Водзинська); моральність особистості (О. І. Зотова, М. І. Бобнева); детермінанти ухвалення рішення (Ю. М. Жуков); складні узагальнені системи ціннісних уявлень (С. І. Попов, А. О. Ручка); основний канал перетворення культурних цінностей на стимули й мотиви практичної поведінки людей (В. Г. Алексєєва) тощо [265].

Відповідно до теорії діяльності О.М. Леонтьєва ціннісні орієнтації (як цілі) формуються на основі вищих мотивів і, у свою чергу, породжують певний спосіб дій і операцій, спрямованих на досягнення цілей [131]. Це відносно стійке, виборче ставлення людини до сукупності матеріальних і духовних благ та ідеалів, які розглядаються як предмети, цілі й засоби для задоволення потреб життєдіяльності особистості. У цьому визначенні відображена найважливіша роль ціннісних орієнтацій людини одного з регуляторів її поведінки та діяльності.

Н. А. Журавльова під ціннісними орієнтаціями розуміє відносно стійку, соціально зумовлену спрямованість особистості на ті або інші цілі, що мають для неї смисложиттєве значення, і на певні способи їх досягнення, які виражаються у вигляді особистісних якостей, зразків (способів) поведінки й є відносно незалежними від соціальних ситуацій [81]. Ціннісні орієнтації обумовлюють вибір людиною певних способів досягнення поставлених цілей, причому індивідуальні цінності взаємозалежні таким чином, що кожна з них підсилює іншу, утворює погоджене ціле.

А. Г. Здравомислов, В. О. Ядов розглядали ціннісні орієнтації як найважливіший компонент структури особистості, що визначає її поведінку та ставлення, зокрема, до діяльності. У них резюмується весь життєвий досвід, накопичений особистістю в її індивідуальному розвитку. А.Г. Здравомислов відзначав, що сукупність сформованих, сталих ціннісних орієнтацій утворює свого роду вісь свідомості, що забезпечує стійкість особистості, послідовність певного типу поведінки та діяльності, виражену у спрямованості потреб і інтересів [88]. У зв'язку з чим ціннісні орієнтації є важливим фактором, що зумовлює мотивацію дій і вчинків особистості.

Досить цікава диспозиційна концепція особистості В.О. Ядова, в якій ціннісні орієнтації зайняли одне з центральних місць: вищий рівень диспозиційної ієрархії утворюють ціннісні орієнтації, де мета – життєдіяльність, а засоби досягнення цієї мети детерміновані загальними соціальними умовами життя певного індивіда [305]. На думку автора,

ціннісними орієнтаціями є установка особистості на ті або інші цінності матеріальної і духовної культури суспільства, вони поділяються на дві основні групи щодо цілей і завдань: цінності-цілі; цінності-засоби. Першу групу становлять термінальні цінності, які є найважливішими основними цілями людини, що відображають довгострокову життєву перспективу, це те, що вона цінує зараз і до чого прагне в майбутньому. Вони визначають смисл життя людини, вказують на те, що для неї особливо важливе, значуще, цінне. Друга група – інструментальні цінності, за допомогою яких досягається поставлена мета.

У дослідженнях А. В. Соколова, І. О. Щербакової, які вивчали взаємозв'язок між ціннісними орієнтаціями і мотиваційно-потребовою сферою людини, розмежовуються первинні, біогенні потреби, обумовлені природою людини як біологічної істоти, і соціогенні, що виникли в результаті соціально-культурної еволюції людства [262]. Вони також визначали вторинні, інструментальні потреби, що виникають у процесі задоволення первинних потреб у разі недостатніх відповідних засобів. Автори обґрунтовують положення про те, що ціннісні орієнтації, які зумовлені первинними біогенними й соціогенними потребами, – це орієнтації на цілі (термінальні цінності – особисте здоров'я, родина, матеріальне благополуччя), а ціннісні орієнтації, обумовлені вторинними потребами, – орієнтації на засоби (інструментальні цінності – соціалізація (професіоналізація, політика, релігія, патріотизм), самореалізація, пізнавальні, комунікаційні, естетичні, етичні орієнтації. Потреби відбивають динаміку актуальних вимог ситуації взаємодії зі світом, вони спонукають людину до їх реалізації через здійснення відповідної діяльності, спрямованої на насичення й дезактуалізацію потреби. Ціннісні орієнтації є «консервованими» відносинами зі світом, узагальнені і перепрацьовані сукупним досвідом соціальної групи. Асимілюючись у структуру особистості, вони практично не залежать від ситуативних факторів, стабільні і задають вектори життєдіяльності суб'єкта.

Ціннісні орієнтації автори пропонують також поділяти на девіантні, які не відповідають соціальним сподіванням, і нормативні, що не виходять за рамки соціально схвалених культурних зразків [262]. Нормативні орієнтації, пов'язані з соціогенними потребами, пропонують визначати як соціально-культурні, що поділяються на матеріальні (потреби в цінностях матеріальної культури) і духовні (потреби в цінностях духовної культури). Останні орієнтації можна подати у вигляді ієрархічної системи, що складається із двох рівнів: перший – смисложиттєві орієнтації; другий – орієнтації на цілі.

Таким чином, більшість українських та російських дослідників визнає, що ціннісні орієнтації є одними з центральних особистісних утворень, оскільки виражають свідоме ставлення людини до соціальної дійсності. Вони розкриваються у цілях, ідеалах, інтересах, життєвих планах, принципах, переконаннях і є утворенням ідейно-цільового плану, генеральною лінією життя людини. Система стійких ціннісних орієнтацій особистості – показник того, що можна чекати від людини, на досягнення яких цінностей вона спрямовує свої зусилля, які об'єкти для неї найбільш значущі. Отже, ціннісні орієнтації виступають як узагальнений показник спрямованості інтересів, потреб, запитів особистості, соціальній позиції, рівня розвитку її зрілості.

У зарубіжній психології велика кількість робіт, присвячена цінностям і іннісним орієнтаціям, де вивчається їх ієрархія. Нормативно-ціннісний підхід вивчення соціально-політичного менталітету досліджували Е. Дюркгейм, Т. Парсонс, М. Вебер, А. Маршал, В. Парето, У. Томас, Ф. З. Нанецький, Дж. Мід та ін. Вони припускали, що, відображаючи певні якості особистості, ціннісні орієнтації водночас є й засобами реалізації певних суспільних цілей. У рамках цього підходу досліджувалося загальне фундаментальне питання про природу інтересів і спосіб усвідомлення їх діючим суб'єктом.

Е. Дюркгейм уважав, що основою суспільства, яке його інтегрує, є суспільна свідомість: загальні вірування, цінності та норми. Ослаблення загальних вірувань і почуттів загрожує дезінтеграцією суспільства, його розпадом. Чинність суспільної свідомості, її вплив на індивіда автор вбачав у

вигляді найважливіших цінностей забезпечення стабільності соціальної системи і її нормального функціонування. Він зазначав, що пріоритетними є термінальні цінності, тому що вони виражають довгострокову життєву перспективу, визначають смисл життя особистості. Численні дефініції базових ціннісних орієнтацій складаються у дві основні парадигми. Перша – це те, що для особистості найбажаніше, емоційно привабливе, здатне описати ідеальний стан життєдіяльності людини (свобода, безпека, статок, смисл життя), це цінності-цілі, все те, заради чого людина живе (термінальні цінності). Друга – найважливіші елементи внутрішньої структури особистості (інструментальні цінності), закріплені життєвим досвідом індивіда всією сукупністю його переживань, і значуще, що відокремлює істотне для певної людини від незначущого, несуттєвого.

Таким чином, ціннісні орієнтації є особливими психологічними утвореннями, які складаються в ієрархічну систему й існують у структурі особистості тільки як її елементи. Особливості формування ціннісних орієнтацій розглядаються як результат освоєння людиною явищ навколишньої дійсності щодо їх цінності, і залежно від того, на які конкретні цінності орієнтується особистість, вибудовується ієрархія ціннісних орієнтацій. Саме ціннісне сприйняття дає можливість людині переборювати негаразди й перешкоди у життєдіяльності, не порушувати психологічну безпеку особистості.

2.4.2. Смысловий компонент психологічної безпеки особистості фахівця екстремального виду діяльності

Іншим елементом структури психологічної безпеки особистості фахівця екстремального виду діяльності є смислова складова. В останні роки опублікована ціла низка досліджень, присвячених психологічному аспекту проблеми смислу життя [90, 251, 267, 276, 279, 293 та ін.]. Разом із тим недостатньо розроблені питання про смисл життя як феномен, що має свої

особливості виникнення й етапи розвитку, як психологічне утворення, що істотно впливає на думки, почуття та вчинки людини, не виявлений взаємозв'язок між смыслом життя і психологічною захищеністю людини.

Якщо розглянути етимологію поняття «смысл», то вона має два значення: по-перше, це суть, головне, основне у певному предметі, явищі; по-друге – особистісна значущість для людини цієї суті, головного, основного. Категорія смыслу життя містить у собі також обидва аспекти цього поняття. Таким чином, вже сама сутність поняття вказує на наявність ієрархії: суть, головне домінує над неголовним, другорядним.

У психологічних і соціально-психологічних дослідженнях часто можна натрапити на дуже подібні за змістом поняття: «задоволеність життям», «суб'єктивне благополуччя», «цілі життя», «усвідомленість життя» тощо. У соціології і соціальній психології перші два виступають як індикатори суспільного благополуччя, які залежать від зовнішніх факторів, що опосередковуються суб'єктивними факторами – життєвими категоріями й оцінками, зокрема, наявністю життєвих цілей і смыслів. Індивідуально-психологічні дослідження присвячені, ймовірно, психологічним механізмам формування задоволеності життям, що також залежить від того, як розвиваються і взаємодіють між собою значеннєві структури свідомості людини, системи його суб'єктивних відносин.

У психології особистості центральними поняттями є цілі, смысли і значення, результатом взаємодії яких із зовнішнім середовищем є відчуття благополуччя та задоволеності, а смысл життя розглядається, в основному як щось, до чого треба прагнути, знайти й осмыслити. Резонно зазначається, що втрата смыслу життя – трагедія для людини, яка має самі серйозні наслідки, аж до виникнення аутоагресивної поведінки [186, 261]. Однак знаходження смыслу життя також не гарантує позитивного розвитку особистості – смысложиттєві орієнтації можуть ставати механізмом засвоєння, укорінення негативних, у тому числі, злочинних ідей, почуттів і вчинків.

С. Л. Рубинштейн визначив два способи існування людини і два ставлення її до життя. Перший – людина поглинена безпосередніми зв'язками, вона вся «всередині життя»: спочатку в батьках, друзях, потім у родині. Людині властиво в цьому випадку відношення до окремих явищ, але не до життя в цілому. Другий спосіб існування пов'язаний з появою рефлексії. Вона наче б припиняє, перериває цей безперервний процес життя й виводить людину подумки за її межі. Людина наче б займає позицію поза нею. Це вирішальний, поворотний момент, із нього власне, й постає проблема відповідальності людини в моральному плані, відповідальності за все вчинене й упущене, тобто виникає проблема пошуку смислу життя [237, с. 351].

На думку О. М. Леонтьєва, особистісний смисл є складовою індивідуальної свідомості, виражає її зв'язок із мотиваційно-потребовою сферою суб'єкта, з реальністю його життя у світі. У психічному образі присутній момент суб'єктивної особистісної упередженості, відбиття не тільки самих явищ або предметних відносин, але і їх життєвого змісту для людини [131].

Традиційно вважалося, що проблема смислу життя – суто теоретичне питання, а також предмет міркувань людей похилого віку про прожите й пережите. Однак безсумнівна її практична значущість для визначення особливостей формування особистості та вибору власного особливого й неповторного життєвого шляху незалежно від віку людини. Природно, що проблема смислу життя значуще і в юнацькому віці, коли сама реальна дійсність ставить людину перед необхідністю вибору подальшого життєвого шляху. Проте, на думку В. Е. Чудновського, є підстави вважати, що процес формування й перетворення смисложиттєвих орієнтацій є «наскрізним», він наче «прокреслює» все життя людини від народження до глибокої старості, вступаючи у складні взаємодії з віковими особливостями й середовими факторами [291]. Науковець уважав, що смисложиттєві орієнтації виникають не на порожньому місці: їх «дозрівання» підготовлюється всім ходом попереднього особистісного розвитку. Він визначив цей період як появу

«особистісного фундаменту» смисложиттєвих орієнтацій, котрі становлять певну сукупність особистісних властивостей (здібностей людини, схильності до праці, адекватного становлення до успіхів і невдач, спілкування із самим собою тощо), взаємодія яких створює основу, сприятливе психологічне підґрунтя для виникнення й розвитку смисложиттєвих орієнтацій. Останні істотно зумовлюють не тільки час і темп їх розвитку, але і зміст та вибір життєвого шляху особистості, що формується.

Пошук смислу життя орієнтований насамперед на майбутнє, однак минуле також може бути джерелом смислу. Коли людина не знаходить ні в чому смислу, настає екзистенціальний вакуум, тобто відсутність смислу життя. Одна з причин його формування – руйнування уявлень про цінності, які конкретизують, відкривають значеннєві канали зв'язку людини зі світом і шлях до життєво важливих цінностей людини таких, як робота, кохання, родина, наявність друзів тощо. Отже, формування смислу життя й розвиток ціннісно-смилових орієнтацій є «ядерною» складовою професійного становлення фахівця, оскільки забезпечують загальну спрямованість його поведінки, соціально значущий вибір цілей і цінностей [291].

Проте визначення смисложиттєвих орієнтацій – це лише один аспект процесу пошуку смислу життя. Дуже важливо встановити, наскільки ця домінанта продуктивна, якою мірою вона сприяє позитивному розвитку особистості. У цьому зв'язку доцільно мати на увазі адекватність смислу життя як одну з основних його характеристик. В. Е. Чудновський визначив дві ознаки адекватності смислу життя: реалістичність (відповідність смислу життя, з одного боку, наявним об'єктивним умовам, необхідним для його реалізації, з іншого – індивідуальним можливостям людини) і конструктивність смислу життя (характеристика, що відбиває ступінь позитивного або негативного впливу на процес становлення особистості й успішність діяльності людини) [290].

Оскільки смисложиттєві орієнтації людини не вичерпуються однією, хоча б і дуже важливою ідеєю, життєвою метою, вони є структурною ієрархією

великих і малих смислів, автор обґрунтував та охарактеризував різні типи структурних ієрархій смислу життя, що розрізняються за рівнем адекватності, і виділив певну характеристику смислу життя – «оптимальний смисл життя», що поєднує в собі реалістичність і конструктивність, відповідність смислу життя зовнішнім і внутрішнім факторам [293]. Оптимальний смисл життя, на думку В. Е. Чудновського, – це гармонійна структура смисложиттєвих орієнтацій, які істотно зумовлюють високу успішність у різних галузях діяльності, максимальне розкриття здібностей та індивідуальності людини, її емоційний комфорт, що виявляється в переживанні повноти життя й задоволеності нею. Однак людина часто діє не в рамках звичайної відповідності, вона максимально реалізує свої можливості, досягаючи високих результатів як у конкретній діяльності, так і в розкритті власної індивідуальності.

Науковець зазначав, що оптимальний смисл життя є динамічною структурою, яка може істотно змінюватися під впливом різних умов і ситуацій, наприклад, серйозної хвороби, втрати близької людини, різкої зміни соціального статусу, того, що істотно змінює умови існування людини. Кожний віковий період може вносити певні корективи у процес пошуку і становлення оптимального смислу життя. Протягом життя людини можна виділити два типи змін смисложиттєвих орієнтацій: еволюційні й революційні. Поступові, еволюційні зміни частково трансформують структуру смисложиттєвої ієрархії, але не її основу – головний компонент, при цьому видозмінюється, але не зникає головна лінія життя. Вони поступово приводять до якісного перетворення структурної ієрархії смислу життя. Революційні зміни в житті людини зумовлюють порушення і зламування колишньої структурної ієрархії смислу життя і можуть мати два наслідки: створення ієрархічної структури нового типу й поява нової головної лінії життя або зникнення основного смислу життя, його заміна на численні неосновні смисли.

Однією з умов становлення оптимального смислу життя є наявність «наскрізної лінії життя», яка проходить через усі вікові етапи, може змінюватись у деталях, другорядних ланках структурної ієрархії, але незмінна її

основа. Разом із тим вона може містити в собі й деструктивні тенденції, які зрештою призводять до усвідомлення неадекватності смислу життя і втрати життєвої перспективи.

Таким чином, В. Е. Чудновський обґрунтував систему смислу життя, що має певну ієрархічну структуру, динаміка якої обумовлена такими факторами: соціальні обставини, індивідуальні та вікові особливості людини, її суб'єктивна активність. Автор виділив сім типів структур смислу життя за показником характеру динаміки між провідними й підлеглими компонентами системи смислу життя: «конгломерат життєвих смислів»; «монолітна» структура; «авторитарна» ієрархія; «розірвана» структура; «номінальна структура»; структура життя, яка «розпадається»; гармонічна ієрархія [292].

Заслуговує на особливу увагу дослідження взаємозв'язку між смислом життя і професійною діяльністю людини. Професійна діяльність – одна з найзначущих цінностей людини, і досить важливий компонент структури її смисложиттєвих орієнтацій. Разом із тим результати емпіричних досліджень Т.В. Максимової показали, що вона може займати різне місце у структурі смисложиттєвих орієнтацій [155]. Професійна діяльність може бути провідним компонентом і становити головний смисл життя, в інших випадках вона є досить вагомим компонентом структурної ієрархії, не будучи її головним смислом, а також іноді стає її «периферійним» компонентом. У цьому дослідженні було показано, що існує зв'язок між зазначеною градацією й особливостями прояву індивідуальності людини.

Дійсно, коли професійна діяльність посідає значуще місце в структурі смисложиттєвих орієнтацій, відбувається зближення, з'єднання вимог професії та проявів індивідуальності особистості. Професійна діяльність, убираючи в себе неповторні індивідуальні риси професіонала, виходить на висщий рівень майстерності, професія й індивідуальність об'єднуються в одне ціле. Якщо професійна діяльність займає периферичне місце у структурі смисложиттєвих орієнтацій, нерідко виникає дисонанс між вимогами професії і проявами індивідуальності. Остання не справляється з вимогами професії або їх

реалізація супроводжується надмірною напруженістю сил, може виникати емоційне вигорання.

В. Е. Чудновський у своїх дослідженнях також звертав увагу на роль професійної діяльності в екстремальних умовах на становлення оптимального смислу життя. Були отримані дані, що екстремальність професії (вивчалися особливості смисложиттєвих орієнтацій у працівників Державної інспекції з безпеки дорожнього руху) може сприяти формуванню філософського ставлення до життя, глибшого розуміння життєвих цінностей, прагнення до самовдосконалення [290]. науковець зробив висновок, що різні рамки, обмеження, які накладаються професійною діяльністю, її складність і напруженість, пов'язана з ризиком для життя та здоров'я, все це також може бути чинниками становлення оптимального смислу життя.

Г. Ю. Криловою було встановлено, що усвідомлений вибір професіоналом стратегії діяльності визначається морально-ціннісними й мотиваційно-когнітивними ресурсами [119]. У її дослідженні представників екстремальних професій виявлено достовірний взаємозв'язок між стресогенними факторами і сформованістю смисложиттєвих орієнтацій: чим менш сформовані у співробітника смисложиттєві орієнтації, тим більший вплив на нього чинять стресогенні фактори, і, навпаки, тривала схильність до їх впливу змінює внутрішню структуру особистості. Чим більше співробітником усвідомлюється вплив на нього стресогенних факторів, тим серйозніше він замислюється над результатами свого життя, тим критичніше оцінює власні можливості, активніше виявляється його суб'єктна активність. Основні форми неузгодженості та порушення у структурі особистості співробітника окремих якостей, що виникають у результаті негативного впливу стресогенних соціально-психологічних факторів діяльності, виявляються у вираженій професійній деформації особистості. Проте в екстремальних видах професійної діяльності, на думку науковця, ці зміни є необхідною умовою адаптації до умов і особливостей професійної діяльності [119].

Д. О. Леонтьєв запропонував «мультирегуляторну» модель особистості, яка включає шість контурів регуляції поведінки людини: задоволення потреб, відповідна реакція на стимул, поведінковий стереотип, конформність у дотриманні соціальних нормативів, смисл або життєва необхідність; вільний вибір [126]. На погляд науковця, людина є особистістю тою мірою, якою її життя має смисл. При цьому рівень особистісної зрілості залежить від здатності залишатися вільним у виборі стратегій поведінки. Тому останні два контури саморегуляції поведінки Д.О. Леонтьєв вважає вищими, у соціально зрілої особистості ці контури повинні залишатися домінуючими в будь-якій обстановці [126]. Інакше людиною будуть маніпулювати інші, що може негативно позначитися не тільки на формуванні особистості, але й на стані здоров'я. Щодо цього в подальшому емпіричному дослідженні стає актуальним вивчення психологічних механізмів саморегуляції поведінки людини, яка діє в екстремальних умовах і жорстко регламентованої діяльності, та визначенні захисних механізмів різних стресових ситуацій.

Таким чином, функція смислу життя як психічного механізму, котрий суттєво зумовлює поведінку людини, залежить не тільки від змісту основної цілі життя, але й від структури цього психічного утворення, є не просто певною ідеєю, життєвою метою, що стала для людини цінністю високого порядку, психологічну основу смислу життя становить структурна ієрархія, система великих і малих смислів. Структурно смисл життя можна уявляти як ієрархію життєвих цілей (цінностей), у якій життєві смисли можуть посідати провідне місце, бути відносно рівнозначними з іншими або відігравати другорядну роль у загальній структурі смисложиттєвих орієнтацій, що мають її різні типи.

Кожна людина володіє певною системою особистих цінностей, життєво важливих інтересів, які вона прагне захистити, зберегти й розвинути. Безпека є однією з базових цінностей як кожного окремого суб'єкта, так і соціальних цінностей суспільства в цілому. Безпосередньо про особисту психологічну безпеку людини можна говорити в тому випадку, коли соціальні інтереси являють собою відображення її власних найважливіших цінностей, інтересів,

потреб. Захищаючи особистісну психологічну безпеку, людина захищає своє життя, а суспільство, держава – своє існування й національну безпеку.

2.5. Теоретико-методологічні засади компонента внутрішнього комфорту психологічної безпеки особистості фахівця екстремального виду діяльності

Найважливішим аспектом життя людини є його свобода й захищеність від різних небезпек і загроз, ступінь її уразливості від сучасних ризиків. Складність, комплексність проблеми безпеки людини зумовлюється, з одного боку, різноманітністю змістових визначень поняття «безпека», які нами були розглянуті в першому розділі, з іншого боку – інтегративністю феномена людини, що відображається в різноманітні аспекти його розгляду.

Теоретичний аналіз проблеми дослідження показав, що безпека людини може розглядатись як: стан її життєдіяльності (актуальна або ситуативна безпека) і властивості особистості, що характеризують її можливості в забезпеченні власної безпеки, а також тих систем, до яких вона включена. Проведене дослідження структурних елементів компонента «внутрішнього комфорту» психологічної безпеки особистості показало, що основними показниками, які вірогідно значуще корелюють між собою, є безпека, відсутність загрози та захищеність. Саме ці компоненти ми детальніше розглянемо нижче.

В останні десятиріччя проблема безпеки людини стала розглядатися не тільки вченими, але різними міжнародними організаціями. Так, програма розвитку ООН (ПРООН) United Nations Development Programm з 1990 р. розробляє нові концепції і робить щорічні доповіді, присвячені різним аспектам життєдіяльності людини і їх подальшому розвитку. Основні положення концепції безпеки людини викладені в доповідях ПРООН про розвиток людини за 1994-1999 р. Ця концепція визначає безпеку людини як можливість використати право вибору в умовах свободи й безпеки, а також повна впевненість у тому, що ці можливості збережуться й завтра [399]. При цьому в ній виділяються два

основних аспекти безпеки людини: свобода від постійних загроз (голод, хвороби й репресії); захист від раптових і небезпечних потрясінь, що радикально змінюють звичний уклад життя. Відмінна риса цієї концепції – підхід до розроблення проблем безпеки щодо розвитку людини. Змістовно вона відображає сім основних аспектів безпеки людини: економічна, продовольча, екологічна, політична, суспільна та культурна, а також безпека для здоров'я й особиста безпека.

Розглядаючи різні загрози безпеки людини, необхідно зауважити, що вони мають безліч форм прояву, при цьому одні загрози можуть бути однаковими для всіх людей, такі, наприклад, як тероризм, екологічні катастрофи, злочинність, хвороби. Інші загрози можуть становити небезпеку тільки для певної групи людей – наприклад, насильство жінок і дітей; дискримінація за етнічною приналежністю, віком тощо. Докладніше зупинимося на розгляді змісту загроз, що безпосередньо стосується особистої безпеки людини і її здоров'я, які становлять для нас інтерес, пов'язаний із відчуттям внутрішнього комфорту, захищеністю людини.

Загрози безпеці здоров'я включають несприятливі умови життя: неповноцінне харчування, небезпечні для здоров'я умови праці, малі й нестабільні грошові доходи, низький рівень життя, зниження доступу до ефективного медичного обслуговування. Забруднення середовища перебування (грунту, питної води, атмосферного повітря, хімічне й радіаційне забруднення харчової продукції) – один з основних ризиків для здоров'я людини. Екологічні ризики стають усеосяжними й визначальними, нерегульовані екологічні параметри житло-побутових умов створюють додатковий та істотний ризик для здоров'я людини.

До загроз особистої безпеки належать природні, техногенні аварії і катастрофи; ризик виникнення нещасних випадків на виробництві, транспорті, у побуті; смертність від дорожньо-транспортних пригод, кількість яких на сьогодні в Україні надзвичайно висока тощо. Зростання злочинності – один із головних факторів і характерних ознак збільшення загроз особистої безпеки. Наявність численних передумов зростання злочинності, у тому числі економічних умов, створює вкрай несприятливу криміногенну обстановку. Безпосередню небезпеку

становить інтенсивне зростання економічних злочинів – прихована реклама, продаж недоброякісної продукції, виготовлення фальшивих грошей тощо. На особисту безпеку людини негативно впливають злочини, вчинені із застосуванням вогнепальної зброї і вибухових пристроїв, убивства за найманням, рекет, захоплення заручників, шантаж, прояв тероризму.

Розглядаючи глобальні загрози безпеки людини, необхідно зазначити, що сучасні тенденції розвитку людства підсилюють ризики великомасштабних природних і техногенних катастроф. Інша характерна риса – збільшення небезпек, що загрожують людині постійно: різке прискорення ритму життя та підвищення нестабільності розвитку спричиняють більшу вразливість людини в повсякденному житті. Ризики втрати робочого місця, доходів, забруднення середовища перебування, хвороби, загрози насильства стають дедалі актуальнішими для кожної людини. Дія загроз безпеки людини обмежує свободу вибору, а також може призвести до крайніх наслідків – особистісна криза або катастрофа. Однак безпека людини визначається не тільки ризиками великомасштабних аварій і катастроф, але також і ризиками повсякденного життя, крім того, це можуть бути так звані «тихі катастрофи».

Проведений аналіз численних наукових досліджень з цієї проблеми дозволив виявити, що безпека людини – це певний стан і властивість, яка може розглядатись із чотирьох різних сторін [207]. По-перше, щодо зовнішнього середовища безпека людини визначається як відсутність небезпек (загроз) – факторів, яка порушують або здатних порушити нормальне функціонування психофізіологічної підструктури людини. По-друге, щодо захищеності людини, поряд із зовнішніми внутрішні умови безпеки, у число яких входять елементи досвіду суб'єкта, пов'язані зі знаннями й уміннями по розпізнаванню й подоланню небезпек. По-третє, безпека розглядається як здатність людини до виживання й розвитку. По-четверте, як суб'єктивне утворення – психічний стан, який визначається ступенем задоволення потреби в безпеці й характеризується відсутністю тривоги, страху тощо.

Для уточнення змісту безпечної особистості Н. О. Лизь виділяє кілька підходів до забезпечення її безпеки [149]. Перший передбачає усунення небезпек або переміщення людини в безпечне середовище. Це підхід, що відмежовує, оскільки сама людина виступає як об'єкт безпеки, для якої створюють необхідні умови. Другий, освітній підхід, виходить із визнання активності людини, розгляду її як суб'єкта власної безпеки. У рамках цього підходу пропонується навчати людину передбаченню й розпізнаванню небезпек і загроз, способам поведінки в небезпечних ситуаціях (ухиленню від небезпек і подоланню), формувати готовність до забезпечення безпеки. У такій готовності як особистісному утворенні доцільно виділяти:

1) когнітивно-інструментальний аспект, що визначається особливостями предмета діяльності – знання про небезпеки, уміння їх розпізнавати, володіння способами дій із забезпечення безпеки, достатній для здійснення цієї діяльності рівень розвитку інтелектуальних, вольових та інших якостей;

2) інтенціональний аспект, що визначається потребами й цінностями суб'єкта – суб'єктивна значущість безпеки, інтенція на її забезпечення, наявність відповідних мотивів діяльності.

Третій, індивідуально-розвиваючий підхід до забезпечення безпеки передбачає формування особистісних утворень, що дозволяють людині бути стійкою до негативних, у першу чергу, інформаційно-психологічних впливів [64]. З цих позицій забезпечення безпеки людини включає підтримання формування її особистісної цілісності – наявності власного центру, що інтегрує всі підструктури «Я» і дозволяє виконувати керівні функції, і суб'єктності – здатності особистості регулювати, організовувати свій життєвий шлях як ціле, що підкоряється її цілям і цінностям. Тут людина розглядається не тільки як суб'єкт безпеки, але й як суб'єкт життя. Її безпека забезпечується тим, що вона як цілісна особистість, котра самовизначилася, стійка до негативних інформаційно-психологічних впливів, як суб'єкт життя здатна перетворювати небезпеки на фактор власного розвитку, а також маючи внутрішню несуперечність і досвід вирішення життєвих суперечностей, мінімізує кількість

небезпек, створюваних для самої себе. Це розуміння забезпечення безпеки співвідноситься з формуванням індивідуально-психологічного рівня системної стабільності людини.

Четвертий, творчий підхід до забезпечення безпеки людини виходить із того, що головною причиною створюваних небезпек є сама людина, вона розглядається як суб'єкт власного розвитку, фактор прогресу людства й еволюції світу і передбачає виховання моральної людини, що реалізує себе в контексті єдності з природою, соціумом і людством. Такий підхід до забезпечення безпеки співвідноситься з розвитком духовно-морального рівня системної стабільності людини.

Такі підходи відображають чотири напрямки забезпечення безпеки й захищеність людини: усунення небезпек, готовність до самозабезпечення безпеки, стабільність і здатність до небезпек, мінімізація створюваних небезпек, і виходять із чотирьох якісно різних засад: людина – об'єкт безпеки (перший підхід), суб'єкт безпеки (другий), суб'єкт життя й розвитку (третій і четвертий підходи) [149]. Формуючи готовність до самозабезпечення безпеки, слід переходити у забезпеченні безпеки від огорожувальних заходів до підвищення захищеності людини, піклуватися про її особистісний і духовний розвиток – до профілактики стосовно вироблених небезпек і творення (по суті). Виділені підходи не суперечать один одному, а кожний наступний певною мірою взаємозалежний із попереднім, спирається на нього. Так, суб'єкт власного розвитку неможливий без формування суб'єкта життя, який, у свою чергу, є інтегральним суб'єктом багатьох діяльностей: навчальної, трудової, комунікативної тощо, необхідним аспектом яких є діяльність по самозабезпеченню безпеки. З іншого боку, кожний наступний підхід, звертаючись до вищих підструктур людини, включає попередній, надає йому певного наповнення, орієнтації. Відомо, що рівні властивостей людини, що характеризуються суб'єктністю, можуть бути подані ієрархічною структурою, де найвищий рівень у цій системі займає суб'єкт життя, що інтегрує суб'єктів різних видів діяльності та відносин [29]. Із цих позицій, наприклад, готовність

до забезпечення безпеки – наслідок розвитку особистості як суб'єкта життя, а життєві цілі й цінності як інтегратор особистості й основа її психологічної безпеки – наслідок становлення суб'єкта розвитку [148].

Така багаторівнева модель системної стабільності, запропонована Н. О. Лизь, і виділені підходи до забезпечення безпеки людини, її характеристики (суб'єкт безпеки, суб'єкт життя й розвитку) задають напрям досліджень безпечної особистості. На основі цього безпечну особистість можна визначити як суб'єкта, що будує своє життя в контексті єдності із власним «сутнісним початком», суспільством, природою, який реалізує свій потенціал, свої ідеали і прагнення за допомогою сформованої системи значеннєвої регуляції життєдіяльності, а також має готовність до забезпечення безпеки, здатний підтримувати свою системну стабільність за рахунок перетворення зовнішніх небезпек у фактор власного розвитку [149].

Таким чином, основний зміст компонента внутрішнього комфорту структури психологічної безпеки особистості може становити почуття відсутності зовнішніх небезпек (загроз), захищеність психіки, здатність людини до виживання й розвитку у складних умовах життєдіяльності.

2.6. Теоретико-методологічні засади компоненту стратегії подолання стресових ситуацій (копінги) психологічної безпеки особистості

За родом своєї діяльності представникам екстремальних професій доводиться постійно стикатися з різними складними ситуаціями і труднощами, які можуть перевищувати особистісні ресурси для їх , результатом чого може бути виникнення стресу. Унаслідок цього збільшується можливість розвитку різних психічних і соматичних розладів, які негативно впливають на ефективність професійної діяльності. Один із таких аспектів відбито у структурному компоненті трансформаційної моделі психологічної безпеки особистості, що відображає процеси стресових ситуацій (копінги), під якими розуміються когнітивні та поведінкові способи специфічних зовнішніх і

внутрішніх вимог, що постійно змінюються, які оцінюються людиною як значні або такі, що переважають її можливості [353]. Уперше термін «копінг» було введено у 1962 р. Л. Мерфі, який його використовував у вивченні криз розвитку дітей [179]. У 1966 р. Р. Лазарус звертався до цього поняття для опису усвідомлених стратегій подолання стресу та інших подій, які викликають тривогу [355]. Із практичної точки зору вивчення проблеми стресової ситуації безпосередньо пов'язане з необхідністю підтримання психологічної безпеки і благополуччя людей, які переживають різні важкі життєві події, екстремальні ситуації, і успішністю їхньої діяльності, незважаючи на проблеми, що їх супроводжують. Копінг включає процеси, спрямовані на якомога краще вирішення особистісних, міжособистісних або професійних проблем, адаптацію людини до вимог ситуації, що викликає стрес, і дозволяє її, ослаблення або пом'якшення цих вимог і відновлення психологічної безпеки особистості.

У багатьох дослідженнях зазначається, що люди по-різному реагують на однакову стресогенну ситуацію [36]. У більшості випадків їм вдається зберегти або швидко відновити працездатність, хоча кожна людина по-різному переносить в цих умовах негативні переживання, емоційні порушення та психічну напруженість. Наявність індивідуальних розходжень у реагуванні на стрес і формуванні стійкості до нього визначає дедалі більший інтерес до вивчення механізмів регуляції цього стану, обґрунтуванню шляхів і способів його.

Вивчення наукових праць із цієї проблеми показало, що в них зустрічається безліч термінів – копінг, копінг-процеси, копінг-стратегії, копінг-ресурси, копінг-поведінка, стратегії подолання, захисні механізми, психологічні захисти і їх різне трактування [230, 316, 354, 385, 386, 390, 402]. На думку Р. Лазаруса, С. Фолькман, звичайне визначення копінга належить до стратегій безпосереднього реагування на стрес, а стійкі паттерни копінгів формують копінг-стратегії або особистісні стилі [353]. Проведений авторами факторний аналіз дозволив виділити два типи копінгів: проблемно-орієнтовані, які спрямовані на самого джерела стресу, і емоційно-орієнтовані, що направлені

на емоційного збудження, викликаного стресором. Механізмом перших є пошук інформації, навчання новим умінням, що сприяють плануванню роботи з проблемою та її вирішенню. Другі спрямовані на емоцій, які супроводжують сприйняття стресу і включають активне їх вираження, керування почуттями, медитації, процедури систематичної релаксації тощо [352]. В. Вейтен, М. Ллойд до запропонованої класифікації додали третій тип – когнітивно-орієнтовані стратегії, які спрямовані на зміну ставлення до ситуації, наприклад, її заперечення, ментальне дистанціювання, зміну цілей і цінностей (за принципом «не можеш змінити ситуацію – зміни ставлення до неї»), застосування гумору [404]. Звичайно, люди використовують усі три типи копінг-стратегій.

У багатьох дослідженнях копінг часто розглядаються в контексті емоційної регуляції: пусковим механізмом активних дій завжди є емоційне збудження, викликане стресором [397, 408]. Так, Н. Ейзенберг і співавтори [331] виділяють три взаємозалежних види емоційної регуляції: регуляція пережитих емоцій (емоційно-орієнтовані копінг), тобто процеси виникнення, підтримання, управління емоційними станами; регуляція поведінки (власних дій і вираження емоцій) і регуляція контексту – джерела стресу, що викликає емоції (проблемно-орієнтовані копінг). Автори визначили, що тип копіngu не завжди пов'язаний з його природою: емоційно-орієнтовані копінг нерідко бувають когнітивними (переведення уваги, спогади про що-небудь приємне тощо).

Розглядаючи таке поняття, як «механізми подолання» або копінг-процеси, необхідно зазначити, що вони розкривають потенційні можливості суб'єкта, що забезпечують адаптаційну активність відносно обставин, які вимагають подолання [187]. Роботу механізмів подолання, що демонструє їх розгортання, можна спостерігати в екстремальній ситуації. Вона, важка й небезпечна, водночас є адекватною вмінням і здібностям суб'єкта, і переживається ним як потік реакцій і дій.

При аналізі поняття «стратегії подолання стресових ситуацій», слід зауважити, що на сьогоднішній день існує їхня велика кількість, деякі автори

вказують до 400 [384]. У зв'язку з тим, що існують численні та різноманітні визначення цього поняття та емпіричні підходи до їх дослідження й оцінки, доцільно їх систематизувати, а також проаналізувати їх відмінність від інших споріднених понять, про які йшлося вище, визначити особливості їх продуктивності та зв'язку з психологічною безпекою особистості й ефективністю професійної діяльності фахівця в екстремальних умовах.

Проведений аналіз наукових досліджень показав, що невід'ємною складовою процесу подолання стресової ситуації людини є її поведінка як реакція на таку подію [171]. Сучасні погляди на копінг-поведінку розглядаються як результат взаємодії стратегій подолання стресу, які виникають як відповідь особистості на сприйняту загрозу, вони є засобами управління діючим стрес-чинником і копінг-ресурсами – відносно стабільних характеристик людини, які сприяють розвитку способів стресу. У теорії копінг-поведінки виокремлюють базисні копінг-стратегії, поділяючи їх на активні й пасивні [270]. До активних відносять стратегію «вирішення проблеми», що передбачає всі варіанти поведінки людини, спрямовані на вирішення проблемної або стресової ситуації і стратегію «пошук соціальної підтримки», що включає поведінку, спрямовану на одержання соціальної підтримки від середовища. До пасивної копінг-поведінки відносять варіанти поведінки, які містять базисну копінг-стратегію «уникнення».

Оскільки зміст подолання полягає в забезпеченні психологічної адаптації до ситуації, вирішенню проблеми або поліпшенню (відновленню) рівня психологічної безпеки, важливо зрозуміти, наскільки окремі копінг-стратегії сприяють цим процесам. Сам термін копінг означає подолання й, відповідно, саме поняття копінг-стратегії відноситься до продуктивних або конструктивних стратегій, які сприяють зниженню переживання стресу й вирішенню ситуації. Проте деякі копінг-стратегії є по суті дезадаптивними проявами, які у довгостроковій перспективі призводять до зниження психологічної безпеки й фізичного благополуччя людини.

Отже, копінг-стратегія «вирішення проблеми» – найважливіша складова

копінг-поведінки, метою якої є відкриття широкого кола альтернативних рішень, що сприяють загальній соціальній адаптації. За даними Т. А. Ткачук, найчастіше у стресовій ситуації поведінка та дії людини неадекватні й дезорганізовані [270]. Така реакція на дію стрес-чинника вимагає від людини мінімум двох дій: оцінювання ситуації та усунення або зменшення джерела стресу. Копінг-стратегія «вирішення проблеми» розглядається як когнітивно-поведінковий процес вибору особистістю ефективних стратегій складних життєвих ситуацій. Вона передбачає активну розумову діяльність, яка полягає в аналізі стресової ситуації і засобів її зміни. Необхідною умовою реалізації цієї стратегії є фокусування на проблемі та визначення шляхів її вирішення.

«Пошук соціальної підтримки» – копінг-стратегія, орієнтована на складної життєвої ситуації за допомогою інших людей. Основою її механізму є пошук емоційної підтримки у рідних, товаришів, знайомих у складних життєвих обставинах без зміни себе і ситуації, що склалася. Ця стратегія дозволяє визначити можливі джерела соціальної підтримки для стресової ситуації за допомогою актуальних когнітивних, поведінкових та емоційних відповідей. Пом'якшуючи вплив стресорів на організм, ця копінг-стратегія зберігає здоров'я та психологічну безпеку людини, формує її поведінку. Попередні невдалі спроби її отримати у подальшому пригнічують прагнення її пошуку. Ефективному сприйняттю соціальної підтримки сприяє впевненість особистості у тому, що реалізується її потреба у підтримці, інформації і зворотному зв'язку, оскільки вона є одним із проявів турботи про тих, хто шукає можливість розповісти про свої проблеми людям, спроможним допомогти.

Копінг-стратегія «уникнення» орієнтує поведінку людини на відновлення емоційного благополуччя за рахунок спроб уникнути будь-якої взаємодії з існуючою проблемою. Вона дозволяє особистості зменшити емоційний компонент стресу до зміни самої ситуації. Зазвичай, це виявляється у намаганнях не думати про проблему, не звертати на неї увагу, переноситися в уявленнях із неприємної реальності до більш благополучного часу, забуватися

за допомогою алкоголю, наркотичних засобів тощо. Психологічний механізм такої поведінки характеризується інфантильною оцінкою того, що відбувається і дуже близький до механізмів психологічного захисту і тому є неконструктивним засобом вирішення проблемної життєвої ситуації.

Інший варіант цієї ж самої стратегії полягає в тому, що людина може намагатися змиритися з ситуацією, прийняти її як невідворотну, навчитися співіснувати з новими обставинами, які не можна розв'язати об'єктивно, приймаючи їх як частину свого життя. У психологічній практиці така поведінка розглядається як найпродуктивніша в ситуаціях втрати (життя близьких, власного здоров'я тощо) [270]. У таких ситуаціях зусилля людини спрямовані на зміну власного ставлення до ситуації з урахуванням негативних обставин, які оцінюються як незворотні. Активне використання індивідом копінг-стратегії «уникнення» можна розглядати як домінування у поведінці мотивації уникнення невдачі над мотивацією досягнення успіху, а також як сигнал про можливі внутрішньоособистісні конфлікти. Домінування мотивації успіху над мотивацією уникнення сприяє формуванню ефективної адаптивної поведінки, проте ця закономірність не є універсальною [31]. У деяких випадках професійної діяльності внутрішньоособистісний конфлікт закладено в самій її природі. Так, практично рівну виразність прагнення до успіху і адаптації відмічали в ефективно працюючих підривників, діяльність яких постійно пов'язана з вітальною загрозою, отже, уникнення неуспіху становить істотну частину професійної компетентності [374].

Копінг-стратегія «уникнення» стає однією з провідних поведінкових стратегій під час формування аддиктивної поведінки. При цьому з'являється тенденція до зняття, уникнення емоційної напруженості, яка виникає у стресових ситуаціях шляхом психофармакологічної редукції. З іншого боку, копінг-стратегія уникнення – це механізм, спрямований на стресу, який сприяє його редукції, але забезпечує функціонування й розвиток індивіда на нижчому функціональному рівні. Отже, метою цієї стратегії є регулювання емоцій і підтримання афективної рівноваги, що послаблює вплив стресорів за рахунок

використання інтрапсихічних механізмів регуляції поведінки в ситуаціях, розв'язання яких вимагає відстроченої дії.

Л. Ф. Бурлачук, О. Ю. Коржова визначають стратегію поведінки людини в складних ситуаціях як особливі поведінкові синдроми, що характеризуються актуалізацією адаптивних механізмів психічної саморегуляції [49]. Необхідно зазначити, що поняття стратегій поведінки ширше, ніж психологічний захист, який має місце у складних ситуаціях. Крім психологічного захисту їх сутність відбивається, також у поняттях форм перероблення конфлікту, реакцій на фрустраційні ситуації, «технік буття», архетипів тощо. Стратегії поведінки є різними варіантами процесу адаптації, що охоплює соматичні, особистісні й соціально-психологічні аспекти життєдіяльності, і вони розуміються як процес взаємодії особистості й середовища з метою підтримання психологічної рівноваги та гомеостазу. Тому психічне здоров'я і психологічну безпеку особистості забезпечують регуляція поведінки, яка залежить насамперед від ставлення особистості до ситуації, з якої вона взаємодіє.

Складна ситуація піддає людину випробуванню, отже, завдання негативних життєвих обставин полягають у тому, щоб або перебороти труднощі, або зменшити їх негативні наслідки, або уникнути цих труднощів. Р. Мосс визначає такі завдання, що виникають перед людиною у важкій ситуації:

- 1) установити зміст ситуації, визначити її смисл для себе;
- 2) спробувати протистояти вимогам ситуації;
- 3) підтримувати відносини з тими людьми, які можуть посприяти у вирішенні проблем;
- 4) управляти негативними почуттями, зберігати емоційний баланс;
- 5) зберігати й підтримувати образ себе, соціальну ідентичність, упевненість у собі [372].

Отже, принципова схема реагування на стресор у копінг-поведінці умовно складається з певних послідовних етапів і містить первинні та вторинні когнітивні оцінки, а також емоційно-оцінні реакції. Первинна оцінка стресора людина приписує спочатку певний знак, тобто подія оцінюється як позитивна

або як негативна (шкідлива, небезпечна), або як нейтральна. Потім, виходячи з первинної когнітивної оцінки події, відбувається неусвідомлюване включення емоційно-оцінних реакцій, які є підконтрольними когнітивній оцінці. Після цього формується певний керований психічний стан, в умовах якого виникає відповідна поведінка. На третьому етапі реагування на стресор включається вторинна когнітивна оцінка, яка за механізмом організації зворотного зв'язку або схвалює первинну оцінку й діяльність на її основі, при цьому можливе деяке коригування психічного стану й поведінки, або, якщо діяльність і психічний стан оцінюються як неправильні, виконує функції психологічного захисту.

Результати проведеного аналізу наукових досліджень дозволили виявити, що копінг-стратегії належать до медіаторних факторів, які є проміжними між більш узагальненими психологічними конструктами і результатом поведінки [230, 325]. Тому місце копінг-стратегій у дослідженнях особистісних ресурсів залишається до кінця не визначеним. Це обумовлено й існуючими підходами щодо дослідження копінг-стратегій: з одного боку, вибір і реалізація копінг-стратегій є психологічним чинником, що впливає на переживання стресу, ефективність діяльності, здоров'я та хворобу. У цьому випадку копінг-стратегії розуміються та досліджуються як повноправні незалежні змінні і мають входити у структуру потенціалу особистості на правах його повноцінних компонентів. Свідченням такого розуміння є, наприклад, дослідження копінг-стратегій і життєстійкості у медсестер, де всі змінні розглядаються як однопорядкові, що впливають на здоров'я людини [351]. З іншого боку, копінг як паттерни поведінки самі є наслідком інших психологічних факторів і можуть уважатися залежними змінними. Активна зміна стресової ситуації, її позитивна переоцінка свідчать про успішне стресу.

Якщо розглядати ефективність копінгів, то виділяють дві великі групи: продуктивні і непродуктивні. Ця ідея була започаткована у результаті емпіричних досліджень Р. Лазаруса, С. Фолькман у рамках транзактної моделі стресу, де автори показали, що проблемно-орієнтовані копінг-стратегії

позитивно корелюють із адаптацією та здоров'ям і негативно – з рівнем пережитого стресу [353]. Вони обґрунтували, що емоційно-орієнтовані копінги, навпаки, відіграють негативну роль і підсилюють стрес, оскільки не вирішують самої ситуації. низка досліджень підтвердили цю гіпотезу, наприклад, у лонгитюдному дослідженні стресових подій у студентів проблемно-орієнтовані копінги виявилися суб'єктивно ефективнішими, ніж пошук соціальної підтримки, а остання, у свою чергу, розцінювалася як ефективніша, ніж емоційно-орієнтований копінг [379]. Однак згодом було отримано дані про те, що такий зв'язок неоднозначний.

Можна припустити, що в неконтрольованих ситуаціях доцільне використання такої емоційно-орієнтованої стратегії, як прийняття [230]. Отже, залежно від міри контрольованості ситуації, що викликала стрес, міняється й мета копіngu – у випадку її контрольованості можлива активна зміна ситуації і зовнішнє вирішення проблеми, а у випадку неконтрольованості актуальна адаптація до ситуації і її прийняття (наприклад, у ситуації важкої травми, поранення, хвороби). Контрольованість ситуації залежить від багатьох факторів, вона може змінюватися з часом, при цьому варто враховувати об'єктивну й суб'єктивну (з погляду суб'єкта) контрольованість. У цілому професійна діяльність більше контрольована суб'єктом, аніж міжособистісні стосунки, оскільки в останніх велика частина належить цілям і намірам інших учасників взаємодії, які, у свою чергу, більш контрольовані, ніж такі стресори, як втрата близького або важка травма (хвороба). Однак і у більш контрольованих видах діяльності можуть виникати неконтрольовані суб'єктом ситуації. Наприклад, у процесі при виконання типових службово-бойових завдань особовим складом трапляються раптові ускладнення оперативної обстановки (під час конвоювання засуджених напад і чатових та втеча злочинця).

Розглядаючи стратегію подолання стресових ситуацій, як уникнення, вона не завжди пов'язана із психологічною адаптацією і станом справ на роботі. Уникнення направлено на переживання негативних емоцій на роботі, тоді як

переоцінка ситуації і вирішення проблем – як позитивний афект. Однак у цілому уникнення практично в усіх дослідженнях розглядається як неефективний копінг, що призводить до погіршення ситуації, отже, і до зниження рівня психологічної безпеки, а надалі – й порушення здоров'я.

Наступним кроком теоретичного розроблення поняття продуктивних копінгів стали спроби С. Мадді, який у моделі життєстійкості пропонує поняття трансформаційного копінгу. Трансформаційне подолання – це активне ситуації, у рамках якого людина шукає та випробовує нові форми поведінки. Навпаки, регресивне подолання пов'язане з підтримкою звичного рівня напруженості. У результаті цього в ситуації стресу людина використовує різні моделі уникнення. С. Мадді називає такі два способи поведінки вибором минулого (звичного рівня напруженості і тривоги) й вибором майбутнього (дії і пошук, незважаючи на тривогу та відсутність гарантій) [357]. Постійний вибір минулого призводить до життєвого стилю, який він називає конформізмом. Під дією стресу конформізм може призводити до втрати смислу й появи одного з варіантів уникнення. Однак під час проведення досліджень автор стикнувся з труднощами його операціоналізації при розроблення теоретичного обґрунтування взаємозв'язку між життєстійкістю й копінгамі щодо їх продуктивності.

Таким чином, до найбільш продуктивних стратегій труднощів відносять стратегії активного проблем, планування діяльності, звертання до інших людей за соціальною підтримкою, а також копінг, спрямований на пошук смислу життя і стратегії гумору. Крім того, до продуктивних стратегій належать такі, що спрямовані на фізичне благополуччя – звертання до відновлення повноцінного режиму харчування, сну, відпочинку, фізичної активності, релаксації, оскільки здоровому, організму легше впоратися зі стресом та відновити достатній рівень психологічної безпеки особистості.

Для вирішення проблеми ефективності різних копінг-стратегій і визначенні її критеріїв О. І. Рассказова, Т. О. Гордєєва пропонують урахувати такі фактори: 1) мета копінгу (психологічне й фізичне

благополуччя суб'єкта, вирішення проблеми та/або зміна ставлення до проблеми); 2) тип і контекст діяльності/ситуації (наприклад, контрольовані/неконтрольовані); 3) рівень пережитих негативних емоцій (сила перенесеного стресу); 4) культурні фактори (наприклад, звертання до релігії може означати різні внутрішні процеси в різних культурах і релігіях і, відповідно різну ефективність цього виду копіngu) [230]. Крім того, на думку авторів, ефективність може залежати від етапу стресу (до, під час або після) і місця конкретної копінг-стратегії у структурі інших копінгів (проблема послідовності реалізації різних копінг-стратегій).

Розглядаючи функції копінгів у ситуаціях стресу, О. І. Рассказова, Т. О. Гордєєва, Є. М. Осін виділяють такі. По-перше, копіngи забезпечують функцію, яка відбувається в ситуації стресу та проявляється на рівні поведінки. Крім цього, копіngи тісно пов'язані з функцією реалізації діяльності, особливо в умовах її ускладнення, виникнення труднощів. По-третє, копінг-стратегії можуть сприяти тому, що людина зауважує потенційні труднощі й можливості для розвитку. Остання точка зору була запропонована Р. Шварцером, Н. Кнолем [382]. Розробляючи поняття «позитивного» копіngu, автори пропонують таку класифікацію копінг-стратегій: реактивні, орієнтовані на конкретну загрозу або втрату в минулому; антиципаційні, які орієнтовані на конкретну загрозу в найближчому майбутньому; превентивні – орієнтовані на невизначену загрозу у віддаленому майбутньому; проактивні копінг-стратегії, які орієнтовані на уявлення можливостей світу та потенційний саморозвиток. Таким чином, автори розглядають проактивний копінг як прототип позитивних копінг-стратегій, оскільки він не вимагає негативної оцінки ситуації як загрози, збитку або втрати. Ця точка зору співвідноситься з підходом Р. Лазаруса, відповідно до якого ситуація може оцінюватися людиною як загроза, втрата або можливість. Отже, при проактивному копіngu людина мобілізує й розвиває свої ресурси з метою досягнення нових цілей і особистісного зростання. Як форму такого копіngu можна розглядати пошук смислу в нових ситуаціях для людини – позитивна переоцінка події, пов'язана з баченням можливостей і позитивних

емоцій, сприяє кращій якості життя і збереженню психологічної безпеки у стресовій ситуації.

Важливим фактором зниження дистресу, збереження психологічної безпеки та благополуччя людини вважається також різноманітність копінг-стратегій. Використані з більшою розмаїтістю копінг-стратегії люди переживають той самий рівень стресу, що з невеликою розмаїтістю копінгів, однак подальше психологічне благополуччя осіб, які їх використали, вище, на що вказують дослідження Е. Харді, С. Крітчлі, З. Морріса [338].

Розглядаючи особливості взаємозв'язку психологічних захисних механізмів та копінг-стратегій, П. Крамер виділяє два основних критерію, які відрізняються один від іншого: довільна або мимовільна природа процесів та усвідомлений або несвідомий характер [326]. Згодом М. Міцелі, К. Кастельфранчі був запропонований ще один критерій – спрямованість на перекручування або перегляд стану [370]. Під перекручуванням автори розуміють зміну установок, що викликана неусвідомленим бажанням їх відкинути та підпорядкувати мету задля уникнення негативних емоцій, такий перегляд стану здійснюється через зміну установок, що викликані усвідомленим бажанням їх відкинути. При копінг-стратегіях людина відкидає або спотворює певне уявлення, і якщо перевірка доступних доказів переконує її, що це уявлення помилкове або не має певних доказів, в інших випадках вона намагається прийняти його. Зрозуміло, у випадку копінг-стратегій людина може помилятися, однак її дії керуються з метою наближення до реальності. У цьому випадку завжди наявне визнання проблеми, але зовсім неважливо, вирішили її чи ні. При захисних механізмах людина не перевіряє реальність, а змінює свій стан для того, щоб зменшити негативні емоції. Відповідно до цієї точки зору емоційно-орієнтовані копінги – це неоднорідне поняття: з одного боку, вони містять низку феноменів, пов'язаних з уникненням або мінімізацією проблеми для зменшення негативних емоцій. Тоді до них належать класичні захисні механізми – заперечення, пригнічення, раціоналізація тощо. З іншого боку, до них також належать власне копінг-стратегії, які спрямовані на

прийняття проблеми і пов'язаних із нею емоцій.

Більш диференційований підхід у різниці між психологічними захисними механізмами і копінг-стратегіями пропонується у праці І. Р. Абітова [1], де виділяються такі параметри порівняння, як особливості мети (адаптація – комфортність стану), характер пристосування (активний–пасивний), ступінь усвідомленості (усвідомлена зміна ситуації – несвідоме реагування на загрозу), можливість корекції (навчання–усвідомлення). Він пропонує розглядати три типи поведінки оволодіння зі стресом: адаптивний, дезадаптивний та дефіцитарний. При адаптивному типі механізми психологічного захисту, копінг-стратегії і складові прогностичної компетентності взаємопов'язані один з одним, стресу здійснюється з опорою на випереджувальне (прогностичні здібності) та копінг-стратегії оптимізму і збереження самовладання, такий стиль властивий здоровим людям. Для дезадаптивного типу характерно, що механізми психологічного захисту, копінг-стратегії та складові прогностичної компетентності невзаємопов'язані між собою, відмічаються тісні зв'язки між копінг-стратегіями стресу розгубленості та протесту з опорою на механізми психологічного захисту (проекцію та раціоналізацію), цей тип притаманний особам з невротичними розладами. При дефіцитарному типі виявлено зворотні зв'язки між складовими прогностичної компетентності, копінг-стратегіями та механізмами психологічного захисту, тут існує більша представленість у структурі поведінки оволодіння прогностичних здібностей, ніж в групі осіб з невротичними розладами, копінг-стратегії стресу (розгубленість та емоційна розрядка) з опорою на механізм психологічного захисту (проекцію).

Іншу точку зору на проблему співвідношення захисних механізмів і копінг-стратегій запропонував Дж. Вейллант [401], який вважає доцільним виділяти три класи копінг-стратегій у широкому розумінні. До першого відносить стратегії, пов'язані з отриманням допомоги й підтримки від інших людей – пошук соціальної підтримки. До другого – усвідомлені когнітивні стратегії, які люди використовують у важких ситуаціях (копінг-стратегії у

традиційному розумінні Р. Лазаруса, С. Фолькман). Третю групу становлять мимовільні психічні механізми, які змінюють наше сприймання внутрішньої або зовнішньої реальності з метою зменшити стрес. При цьому Дж. Вейллант виділяє серед цих психічних механізмів рівень високоадаптивних захистів, куди відносить передбачення (антиципацію), альтруїзм, гумор, сублімацію та пригнічення. Ці адаптивні механізми, по-перше, найефективніші щодо задоволення людини й, по-друге, передбачають можливість усвідомлення своїх почуттів, уявлень і їх наслідків. Хоча у більшості випадків головний вплив на результат чинять копінг-стратегії перших двох груп, копінг-стратегії третьої групи мають три основні переваги: вони не залежать від освіти й соціального статусу, дозволяють регулювати ситуації, які неможливо змінити, і можуть викликати реальні зміни. Використання адаптивних механізмів прогнозує краще суб'єктивне здоров'я (аж до 30 років після першої оцінки), але воно не пов'язане з погіршенням об'єктивного здоров'я, тобто не погіршує реальної ситуації.

Проведений аналіз досліджень проблеми подолання стресових ситуацій дозволив їх систематизувати та запропонувати структурно-функціональну схему копінгів, яка представлена у табл. 2.5.

Таблиця 2.5.

Структурно-функціональна схема стратегій оволодіння зі стресовими ситуаціями

Тип	Механізм	Регуляція	Дія	Присто- совність	Ефектив- ність
Проблемно-орієнтовані	Звертання до пошуку інформації, навчання новим умінням, що сприяють плануванню роботи з проблемою та її вирішенню	Направлена на джерела стресу та власну поведінку (дії та вираження емоцій)	Активні	Адаптивні	Продуктивні
Емоційно-орієнтовані	Подолання емоцій, які супроводжують сприйняття стресу, керування почуттями	Управління процесом емоційного стану (виникнення, розвинення, підтримання)	Пасивні	Дезадаптивні	Непродуктивні, крім ситуацій, які неконтрольовані

Завершення табл. 2.5.

Когнітивно-орієнтовані	Трансформація цілей і цінностей, а також зміна ставлення до ситуації	Активна пошукова діяльність, аналіз стресової ситуації та розроблення засобів її зміни	Активні	Адаптивні	Продуктивні
------------------------	--	--	---------	-----------	-------------

Для подолання стресової ситуації у людини повинні бути певні психологічні ресурси. Розглядаючи класифікацію копінг-ресурсів, Д. О. Леонтьєв виділяє основні «універсальні метаресурси»: фізіологічні (загальний стан здоров'я, тип нервової системи, від якого залежить фізіологічна «вартість» адаптації до стресу), психологічні (особливості особистості, характеру, здібностей, психічних процесів) та соціальні (індивідуальне соціальне середовище й інші види соціально-підтримуючої системи) [128].

Психологічні копінг-ресурси автор поділяє на ресурси стійкості (ціннісно-сміслові, задоволеність життям та його осмисленість, відчуття зв'язності, суб'єктивна вітальність, базові переконання); саморегуляція (казуальні орієнтації, локус контроль, орієнтація на дію (стан), самоефективність, толерантність до невизначеності, схильність до ризику, полenezалежність, рефлексія, параметри часової перспективи); мотиваційні ресурси, які відображують енергетичне забезпечення дій індивіда з стресової ситуації; інструментальні ресурси (здобуті навички і стереотипи, наприклад, реагування на різні ситуації, в тому числі психологічні захисти або механізми оволодіння в узькому розумінні). Деякі психологічні змінні, такі як оптимізм або життестійкість, на думку Д. О. Леонтьєва, проявляються одночасно і як ресурси стійкості, знижуючи загальну міру вразливості людини до стресових ситуацій, і як ресурси саморегуляції, визначаючи характер конкретних рішень, які приймає суб'єкт у процесі взаємодії з обставинами його життя. Ресурси стійкості створюють найнадійніший захист від несприятливих обставин життя, з іншого боку, вони багато в чому блокують використання більш гнучких ресурсів саморегуляції. Останні в ситуації стресу компенсують дефіцит ресурсів стійкості навіть у найекстремальніших життєвих обставинах. Ця група ресурсів

заснована на переструктуруванні системних зв'язків у взаємодіях зі світом, завдяки цьому вона здатна перетворювати на переваги навіть те, що на перший погляд є певним негативом, наприклад, розпач, песимізм і недовіра, травма й інші життєві обставини, які різко обмежують можливості суб'єкта. Це його мобілізує на зміну структури та компенсаторне підвищення якості саморегуляції власної життєдіяльності. Так, у певної категорії осіб з обмеженими можливостями здоров'я травма парадоксальним чином стає ресурсом зростання (ці дослідження детально буде розглянуто у розд. 2.7).

О. О. Петрова пропонує поділяти копінг-ресурси на два види: індивідуальні та середовищні [195]. До індивідуальних копінг-ресурсів відносяться: фізіологічні (особисте здоров'я, витривалість, сила), когнітивні (критичність мислення, знецінювання проблеми, досвід вирішення складних ситуацій та ін.), особистісні (відчуття успішності та самореалізації, оптимізм, гумор, лідерство, здатність ефективно спілкуватися, самодисципліна, відчуття незалежності, інтуїція та ін.). Середовищні включають ресурси фізичного (їжа, транспорт, одяг, гроші, вільний час та ін.) та соціального (родина, робота, суспільство) середовища.

Зовсім інший підхід щодо визначення основних стратегій подолання стресових ситуацій запропонував М. Лаад [192]. Вчений у науковій та практичній діяльності, стикаючись і вивчаючи поведінку людини в складних ситуаціях, у пошуках «психологічного коду людського виживання», проаналізувавши основні психологічні теорії поведінки людини, сформулював власну теорію людиною кризової події. Вона базується на шести складниках, які дозволяють людині переборювати кризові ситуації, це вірування та цінності (Belief and values), емоційний афект (Affect), соціальний (Social), уява та фантазія (Imaginative), когнітивний (Cognitive), фізіологічний (Physiological). Комбінація даних елементів складає стиль «виживання кожної людини», що одержала назву «BASIC Ph» [350]. Безумовно, людська реакція на складну подію проходить більше ніж в одному з цих елементів, і людина може користуватися всіма шістьма. Проте кожний виробляє власну конфігурацію (у

більшості людей у різних ситуаціях бувають різноманітні стилі реагування), широко використовуючи вироблені й апробовані методи стресу.

Досліджуючи фактори, які дозволяють людині зберігати фізичне та психічне здоров'я після впливу травматичної ситуації, А. Антоновський запропонував концепцію салютогенезу (від лат. *salus* – благополуччя, здоров'я) на протигагу патогенетичній теорії, яка переважала в той час та відповідала на питання про те, яким чином вплив стресорів призводить до небажаних хворобливих наслідків [311]. Ці фактори можуть бути як психологічними (наприклад, оптимізм як особистісна риса), так і пов'язаними з соціальним оточенням (соціальна підтримка) або фізичним середовищем. Наслідки стресу (негативні, нейтральні або позитивні) залежать не від його характеру, а від індивідуальних способів реагування на нього. Автор концепції салютогенезу пропонує розглядати психічне здоров'я людини як її положення в деякій точці континуума, що знаходиться між психічним розладом і психологічним благополуччям. Це дозволяє перейти від питання про боротьбу з тим або іншим конкретним захворюванням до питання про фактори, завдяки яким людина, незалежно від того, в якій точці континуума вона перебуває, буде рухатися до полюсу здоров'я. При цьому останнє розуміється не як відсутність хвороби, а як психологічне благополуччя, як характеристики «роботи усвідомлюваних стратегій подолання (копінгів) замість неусвідомлюваних захисних механізмів, здатність до постійного творчого пристосування та зростання, продуктивне використання емоційної енергії замість її розтрати, почуття радості замість почуття страждання, самовіддачу замість нарцисизму, взаємодія замість експлуатації інших людей» [312, с. 276].

На думку А. Антоновського, навіть сам по собі стрес не завжди є патогенним: за певних умов він може бути й салютогенним фактором, викликаючи напруження організму, здатне провокувати нові адаптивні реакції [311]. У результаті успішного стресу людина може придбати позитивний досвід, отже, є сенс говорити скоріше про виклики, ніж про стресори, конфлікти або проблеми. «Питання вже не в тому, яким чином ми можемо

виключити той або інший стресор, але в тому, як ми можемо навчитися жити, і жити добре, під дією стресорів, і, можливо, навіть звернути їхнє існування собі на користь» [313, с. 44].

Таким чином, аналіз проведених досліджень показав, що негативні наслідки зіткнення зі стресовими ситуаціями можуть бути пом'якшені стратегіями їхнього подолання. Тому стратегії подолання стресових ситуацій є важливим структурним компонентом психологічної безпеки особистості, предиктором психічного здоров'я людини й успішності її професійної діяльності. Копінг-стратегії є своєрідним медіатором, через який глибинні психологічні конструкти забезпечують саморегуляцію поведінки людини в стресовій ситуації: з одного боку цим визначається їхній зв'язок з компонентами особистості, з іншого – з різними аспектами ситуації та її когнітивною оцінкою.

2.7. Теоретико-методологічні засади компоненту посттравматичне зростання / регрес психологічної безпеки особистості фахівця екстремального виду діяльності

Проведений аналіз наукових досліджень проблеми посттравматичного зростання показав, що з кінця XIX і до середини XX ст. травматичні реакції розглядалися як прояв симуляції, моральної слабкості, наслідок органічних порушень. З часом акцент поступово зміщувався у бік нормалізації симптомів і виявлення чинників ризику розвитку стресових розладів. Сучасні дослідження вказують на певну зміну парадигм: увага вчених все більше переноситься зі слабкості на силу, з оцінювання чинників ризику на вивчення здатності людини переживати, долати, справлятися з травматичною ситуацією [277].

Для з'ясування генезису та динаміки розвитку ПТЗ необхідно розглянути феномен, що часто супроводжує різні травматичні події: посттравматичний стресовий розлад – психопатологічний стан, що виникає в результаті психотравмуючих ситуацій, які виходять за межі звичайного людського досвіду

та загрожує фізичної цілісності суб'єкта або іншим людям. Відповідно до визначення можна виділити дві особливості цього стану: психогенно детерміновану природу розладу й особливу важкість перебігу психогенії. Такий стан відрізняється пролонгованою дією, має латентний період і проявляється від шести місяців до десяти років і більше після перенесення однократної або повторюваної психологічної травми. Подібні розлади, що розвиваються в результаті пережитої травми, описувалися та діагностувалися ще наприкінці XIX ст. Так, у 1888 р. Х. Оппенгейм увів у практику термін «травматичний невроз», у рамках якого описав багато ознак сучасного ПТСР. Отже, з тих часів і до кінця 1970-х років був накопичений значний практичний та емпіричний матеріал щодо психопатологічних й особистісних розладів в учасників різних війн та інших травматичних подій. Подібна симптоматика виявлялася в осіб, які постраждали в інших ситуаціях – техногенних катастрофах, землетрусах, інших лихах, близьких за важкістю психогенного впливу на людей. У зв'язку з тим, що даний симптомокомплекс не відповідав ні одній із загальноприйнятих нозологічних форм, у 1980 р. М. Горовіц запропонував виділити його як самостійну одиницю, назвавши даний феномен «посттравматичним стресовим розладом» (posttraumatic stress disorder). Надалі група авторів на чолі з М. Горовіцем розробила діагностичні критерії ПТСР, прийняті спочатку для американських класифікацій психічних захворювань, а потім для МКХ–10.

Протягом останнього десятиліття проблема феномена фіксації на екстремальному досвіді постає в багатьох працях вітчизняних і закордонних вчених, таких як Е. Аддингтон, А. Альмедом, М. Алворд, Т. Вішневски, В. Гіл-Рівас, Дж. Градос, Р. Еммонс, Л. Калхоун, А. Канн, А. Каневелло, Р. Кілмер, М. Плайс, К. Ліндстрем, К. Таку, Р. Тедеші, К. Триплетт, О. В. Тімченко, Н. Ю. Федуніна, А. Харді, С. Л. Чачко, Л. Ф. Шестопалова та ін. Розглядаючи основні ознаки ПТСР, вчені дійшли висновку, що він починає прогресувати після гострої реакції на стрес, яка проявляється виникненням тривоги, страху, паніки, психомоторного порушення, розгубленістю, у деяких випадках ступором, звуженням свідомості, порушеннями пам'яті тощо. Іноді виникають

гострі психози з дезорієтацією, слуховими та зоровими галюцинаціями, що відбивають пережиті події. На відміну від гострої стресової реакції, ПТСР виникає не в момент надзвичайної події, а у віддалений період. Прийнято розрізняти гострий розлад, якщо тривалість симптомів менше трьох місяців, і хронічний розлад, якщо тривалість ознак становить три і більше місяці, а також розлад з відстроченим початком, якщо проявлення ПТСР починаються щонайменше через шість місяців після впливу травматичного стресу. Дані про поширеність ПТСР в осіб, що пережили різні екстремальні ситуації, різні, відмічається коливання від 10 % у свідків подій до 95 % серед важко потерпілих.

Необхідною умовою виникнення ПТСР вважається фактор залученості індивіда до екстраординарних ситуацій подій з надпотужним впливом на психіку. У проявах ПТСР можна виділити три основні особливості: постійне нагадування та переживання травми у різних станах людини (під час сну, постійні думки в бадьорому стані); емоційна глухота до всіх інших переживань у житті, включаючи відносини з близькими й іншими людьми; супутні проявлення у вигляді вегетативної лабільності, ознак депресії й різних когнітивних порушень [288].

Однак, починаючи з середини ХХ ст. у роботі з пацієнтами з ознаками ПТСР окремі фахівці-практики і вчені у своїх дослідженнях неодноразово звертали увагу на певні шляхи розвитку критичних, травматичних ситуацій, які надавали можливості для виникнення не тільки негативних наслідків після даних подій, але й появу у людини позитивних особистісних змін. Дослідники відмічали, що душевний біль, який виникає у відповідь на травматичну ситуацію, як це не парадоксально, породжує не тільки негативні та руйнівні наслідки. У деяких осіб часто спостерігалися позитивні зміни самоідентичності, життєвих цілей, філософії життя. Позитивні наслідки визначалися використанням людиною страждання, негативу як джерела зростання, розвинення мужності.

Ця посттравматична трансформація отримувала різні назви і описувалася

як «користь пошуку» (Дж. Аффлек, Х. Теннен, К. Гершман, 1985 та ін.), «процвітання» (В. О'Лері, Дж. Іковіц, 1995; С. Ріфф, Б. Сінгер, 1998 та ін.), «життєстійкість» (С. Кобейса, 1978, С. Мадді, 1984, Д. Кошаба, 1996, Д. О. Леоньєв, І. О. Рассказова, 2006 та ін.), «життєздатність» (Б. Г. Ананьєв, 1970, Р. Ахмед, А. Алмедом, А. Ван Бреда, Н. Гармезі, Р. Грін, Дж. Бонанно, 2004–2011 та ін.), «відчутні вигоди» (Л. Калхоун, Р. Тедеші, 1991), «позитивні психологічні зміни» (І. Ялом, М. Ліберман, 1991) «позитивні побічні продукти» (С. Мак-Міллен, М. Ховард, Л. Ноуер, С. Чанг, 2001), «позитивні емоції» (С. Фолкман, Дж. Московичі, 2000), «зростання, пов'язане зі стресом» (С. Парк, Л. Кохен, Р. Мач, 1996), «трансформаційний копінг» (С. Алдвін, 1994, С. Мадді, 1994, К. Паргамент, 1996 та ін.), «посттравматичне зростання» (Р. Тедеші, Л. Калхоун, 1995–2012, М. Ш. Магомед-Емінов, 1986–2008 та ін.) тощо. Р. Тедеші, Л. Калхоун стверджують, що термін «посттравматичне зростання» є найвірнішим виразом для опису цього явища, оскільки він відображує позитивні зміни перетворення життя фізичних осіб, колишнього рівня адаптації, психологічної роботи або розуміння життя після серйозних криз. ПТЗ, як правило, значно впливає на подальше життя таких людей і включає в себе фундаментальні зміни або ідеї про життя, що вони не здаються, просто іншим є механізм вирішення проблем [324].

Одна з вищезгаданих концепцій позитивних змін після переживання травми – концепція посттравматичного зростання, є провідною в дослідженнях, направлених на вивчення цілого спектра як негативних, так і позитивних наслідків для психічного здоров'я людини від отриманої травми. ПТЗ визначається як досвід переживання людиною позитивних психологічних змін в результаті боротьби з травмою або будь-якою надзвичайно стресовою подією [391].

За такого визначення ПТЗ – це більше, ніж просто виживання або опір негативним наслідкам травми, після неї у людини кардинальним чином змінюються погляди на своє життя, вона стає надзвичайно чутливою до життєвого процесу. Людина починає усвідомлювати, що для неї найважливіше,

інакше розставляє пріоритети, робить свідомий вибір свого життя, яке вона так недавно почала цінувати. Людина розуміє, що їй невідконтрольні якісь серйозні життєві події, наприклад, травматична ситуація або її наслідки, але їй підконтрольний той вибір, який вона здійснює кожен день після травми. Вона починає більше цінувати життя, бере на себе добровільні зобов'язання, відповідальність за своє життя. Крихкість і швидкоплинність життя надає йому ще більшу цінність, у результаті чого людина починає більш творчо й відповідально ставитися до визначення цілей та свого вибору. Люди, які пережили травму, вибирають для себе такі заняття, які вони дійсно цінують і вважають гідними вкладання сил і часу. Після травматичних життєвих подій особи, що вижили, ретельно вибирають, за що вони готові віддати своє життя, особливий акцент роблять на такі важливі сфери життя, як спілкування з родиною, друзями, громадське життя, більше проявляються релігійні почуття. Все це не тільки забезпечує структуру і джерела самоідентичності, але й надає відчуття напрямку та смислу життя, таким чином, особи, що пережили травматичну подію, формують власні цінності. Така переоцінка цінностей спричинює до переживання мети і смислу життя, їм стає зрозуміло, що і кого вони дійсно люблять, з ким вони б бажали спілкуватися. У результаті такі особи стають, у цілому, щасливішими, проживають життя у всій повноті, не дивлячись на те, що страждання, заподіяне травмою та її наслідки, не зникають повністю і теж присутні в житті.

У ряді досліджень було виявлено, що разом можуть співіснувати негативні і позитивні наслідки травми. Ті ж самі події викликали одночасно зростання особистості та відчуження [322] і розчарування [309, 327]. Пояснити цей парадокс у своїх дослідженнях спробували Р. Тедеші, Л. Калхоун на прикладі вивчення клімату організації [393]. Вони довели, що клімат організації включає як позитивні, так і негативні компоненти, і що ці компоненти є незалежними конструктами. Негативні компоненти (низька зарплата, слабкий менеджмент, високі навантаження) викликають дистрес, тоді як позитивні компоненти (відповідальність, спільне навчання, підтримка, громадська думка,

спілкування) визначають позитивні наслідки, включаючи моральний стан і ПТЗ. Тип травматичної події, її тривалість, наявність соціальної підтримки – ці та інші чинники впливають на те, як відбувається адаптація людини до травматичних подій [310].

Дослідження зв'язків між ПТЗ і ПТСР дають різні результати, хоча в цілому при проведенні стандартизованих вимірів між цими двома феноменами виявляються значущі кореляції. Так, для розвитку ПТЗ необхідно більше, ніж просто невеличка травматизація (помірна або висока), з іншого боку вкрай важка травма може викликати зростання з меншою часткою вірогідності, тобто дані дослідження доводять, що ПТСР і ПТЗ можуть співіснувати, взаємозв'язок між ПТЗ і депресією продемонстрував негативну кореляцію між ними [393]. Різні результати також були отримані й стосовно ролі ПТЗ у передбаченні майбутнього зниження дистресу і забезпеченні буферної дії на наслідки травми. Всі лонгітюдні дослідження, що були проведені, продемонстрували позитивні зв'язки між усвідомленим зростанням і адаптацією [393]. Були також встановлені зв'язки між ПТЗ і витривалістю, оптимізмом, самоефективністю, надією, гумором і внутрішнім локусом контролю. Відчуття узгодженості – ще одна риса, яка, на думку деяких дослідників, впливає на ПТЗ, оскільки було виявлено, що вона є чинником, який сприяє успішному розв'язанню складних ситуацій [309, 393].

Результати досліджень Р. Янофф-Бульмана, показали, що ПТЗ може створити специфічну «готовність до дій», що дозволяє тим, хто пережив травму, долати подальші тяжкі події більш спокійно і впевнено [342]. Якщо людина пережила серйозну травматичну ситуацію і перебудувала свій життєвий світ так, щоб включити в нього цей досвід і потенційну можливість горя, втрати, трагедії тощо, то труднощі, з якими вона стикається в подальшому, вже не виступають як істотний розрив життєвої історії і не вимагають всієї тієї роботи з опрацювання, яка була необхідна в першому випадку. У подальших подіях і негодах будуть негативні наслідки, але людина вже вміє їх долати і не сприйматиме ці обставини як травму. Вони не

призведуть до трансформації сприйняття себе, відносин з іншими людьми та життєвої філософії. Подібна «готовність» у чомусь схожа з життєстійкістю, яку ми розглянули раніше. Щоб досягти ПТЗ, людина повинна відмовитися від попередніх певних цілей і базових життєвих переконань, і водночас навмисно і наполегливо вибудовувати інші життєві схеми, цілі і смисли. Зміна уявлень про життя, трансформація цілей створюють таке поєднання, яке дає людині можливість відчувати, що вона рухається у напрямку до власних цілей, наскільки це можливо. Відчуття просування у напрямку до власних цілей є ключовим для задоволеності життям.

Отже, процес ПТЗ починається тоді, коли виникає якась серйозна життєва криза, яка руйнує стійкі уявлення людини про світ і своє місце в ньому. Низка особистісних якостей, таких як екстраверсія, відкритість новому досвіду, оптимізм, можуть значно підвищити ймовірність виникнення ПТЗ. Постраждали також повинні вміти справлятися з емоціями, що переважають. Обов'язковою умовою є когнітивне перероблення важких життєвих обставин, адже ступінь когнітивної залученості особистості до кризової ситуації – найважливіший елемент ПТЗ. Це може створити специфічний феномен, що дозволяє тим, хто пережив травму, адаптуватися до наступних тяжких подій більш вдало та зі значно меншими психологічними втратами.

Таким чином, ПТЗ як результат вдалих спроб особистості впоратися з важкою життєвою ситуацією, незважаючи на всі свої суперечності, відіграє значну роль у збереженні та відновленні психологічної безпеки особистості. Адже вона виявляється, насамперед, саме в адекватному сприйнятті оточуючого середовища, зацікавленості у собі та суспільних подіях, оптимізмі, активності, цілеспрямованості, креативності, адекватному самооцінюванні, емоціональній стабільності та здатності до самоконтролю, які відновлюються під час ПТЗ і допомагають людині відчувати справжнє задоволення життям.

Проведений аналіз літератури щодо феномену ПТЗ показав, що на сьогодні існує декілька обґрунтованих сучасних теорій ПТЗ, які в останні роки знайшли своє відображення у закордонній науковій психологічній літературі.

Так, С. Жозеф, П. Лінлі, Дж. Харрис запропонували організмичну оцінкову теорію зростання через негаразди, яка визначає, що активні люди, орієнтовані на власне зростання, схильні природно включати свій досвід в єдиний, сповнений почуття власного «Я» та інтегруватися у більш широкий соціальний контекст [345]. Організмична оцінкова теорія заснована на ідеї, що особистість має вроджену схильність знати свої кращі напрямки в досягненні благополуччя і їх реалізацію, і ця тенденція є організмичною оцінкою процесу. Вона складається з чотирьох теоретичних принципів: по-перше, такі особи мають тенденцію до завершення будь-чого, так, коли людина стикається з травматичною подією, її уявлення про навколишній світ руйнується, і вона повинна інтегрувати цю травму з інформацією, пов'язану з попередніми уявленнями. Часто цей процес інтеграції призводить до порушення психіки людини і виникнення нав'язливих симптомів, характерних для ПТСР. По-друге, як тільки досягнуто базовий рівень між вторгненням і уникненням, індивід починає когнітивно засвоювати травматичну пам'ять або змінює існуючі схеми для розміщення нової інформації. По-третє, людина починає шукати смисл у несприятливих подіях, а не просто розуміти їх значимість. По-четверте, зростання може зробити людину більш сумною, але вона також може стати мудрішою і мати більш тісні відносини з іншими, більшу впевненість в ухваленні, більш глибокий рівень духовності.

За даними згаданих вчених, особи, які відчувають зростання після нещастя, зазвичай розглядають свій травматичний досвід як можливість навчання і, як правило, повідомляють про три переважаючі зміни в своєму житті: а) покращення взаємовідносин шляхом підвищення оцінки і виникнення альтруїзму та віри в себе; б) зміну поглядів на себе через підвищення почуття таких особистісних якостей, як стійкість, мудрість і сила; в) зміну філософії життя, підвищення вдячності за життя. Важливо відзначити, що ці люди демонструють зростання після травми, не заперечуючи негативних аспектів та наслідків травми, вони, скоріше, здатні знайти власний смисл і користь для травматичного досвіду, незважаючи на ці негативні події [383].

Р. Тедеші, Л. Калхоун описали теорію ПТЗ, що ґрунтується на передумові, що люди володіють не тільки здатністю протистояти пошкодженням за дуже несприятливих подій скоріше вони можуть насправді виходити за рамки рівнів функціонування, що передували травмі [393]. Процес ПТЗ починається зі складання деяких окремих схем щодо причин подій, які дають загальне уявлення про смисл і мету життя. Таке зростання пов'язане з боротьбою індивідуального досвіду при спробі «примирити нові враження від травми зі старими схемами». В цьому процесі існує когнітивний та емоційний компонент реструктуризації, а також додаткові процеси, які залучені до зростання та пов'язані з успішним управлінням емоціями лиха, підтримки та розкриття інформації. Модель авторів цієї концепції складається з п'яти життєвих етапів зростання в період після травми: підвищується цінність самого життя; стають теплішими, більш близькими стосунки з іншими людьми; підвищується почуття особистої сили; з'являється визнання нових можливостей для спрямування свого життя та духовний розвиток.

Незважаючи на те, що ПТЗ вимагає певного рівня когнітивної реконструкції, С. Кридер, Р. Кілмер, Р. Тедеші, Л. Калхоун дослідили зміни такого зростання в осіб різних вікових категорій [327]. Вони встановили, що в дитячому віці (6–14 років) зростання пов'язане з компетенцією вірування, в той час як у підлітків воно пов'язане з соціальною підтримкою. Одне з пояснень відносно слабких доказів позитивного зростання у дітей та підлітків, за даними Дж. Милам, є те, що вони відчують себе менш незалежними, отже, можуть сприймати менше контролю над своєю ситуацією [371].

У результаті проведених досліджень науковцями було виявлено декілька факторів, пов'язаних з позитивними результатами ПТЗ. Наприклад, більш вірогідніше зростання пов'язано з виникненням роздумів, щоб розібратися, зрозуміти і вирішити незабаром після того, як сталася трагедія, це збільшує ймовірність того, що таке зростання відбуватиметься (Calhoun, Cann, Tedeschi, MacMillan, 2000) [321]. Однак коли ці думки стають нав'язливими або негативними, відбуваються протягом тривалого періоду часу, швидше за все,

спостерігатимуться низькі темпи зростання і високий рівень лиха. Крім того, Armeli, Gunthert, Cohen (2001) виявили, що зростання, швидше за все, відбувається, коли такі особи відчувають дуже стресову подію, але мали перед нею високий рівень особистих і соціальних ресурсів, а також використовують адаптивні стратегії подолання стресових ситуацій [314].

Необхідно підкреслити, що це суб'єктивні переживання людини, пов'язані з травматичною подією, а не об'єктивна важкість травми, яка суттєво пов'язана з ПТЗ (Updegraff, Taylor, 2000) [400]. Наприклад, уміння знаходити смисл у контексті негараздів пов'язане з підвищенням зростання (P. Frazier, H. Tennen, M. Gavian, C. Park, P. Tomich, T. Tashiro, 2009) [334]. Вони визначили, що особи, які пережили травму, осмислюють це значення, яке складається з двох компонентів: глобального значення та ситуаційного смислу. Перший складається з припущень людей, переконань й очікувань про світ, в той час як другий відноситься до інтеграції глобальних переконань людини, цілей і обставин з навколишнім середовищем. Примирення між глобальним значенням перед травмою і посттравматичним ситуаційним смислом вони визначили як смисл процесу прийняття рішень. Він може ефективно впоратися з травмою.

Більшість досліджень ПТЗ до сьогодні зосереджені на створенні моделі цього явища (Р. Тедеші, Л. Калхоун, 2004), а також встановленні терміну ПТЗ або його побудові за допомогою інших засобів зростання (С. Джозеф, П.Лінлі, Дж. Харріс, 2005) [345]. Однак останні дослідження, як правило, націлені на виявлення факторів і механізмів, пов'язаних з ПТЗ [310, 323]. Цей новий напрям наукових досліджень припускає, якщо чинники, що сприяють зростанню, можуть бути визначені, то вони можуть бути використані з метою поліпшення симптомів стресу та / або для сприяння економічному зростанню.

С. Макміллен (2004) припускає, що явище ПТЗ притаманне американській культурі [369]. Але вчені після проведення власних досліджень дійшли висновку, що ПТЗ не є виключно американським явищем, респонденти з різних країн повідомили про наявність подібних ознак ПТЗ (німецькі: А. Меркер, Р. Лангер, 2001; боснійські: С. Пауел, Р. Роснер, И. Батолло,

Р. Тедеші, Л. Калхоун, 2003; ізраїльські: Л. Візел, 2003; китайські: Хо, Чан, 2004; іспанські: Т. Вейс, П. Бергер, 2006) [403]. Але запропонована структура факторів ПТЗ у неамериканських дослідженнях показала деякі відмінності (Р. Тедеші, Л. Калхоун, 2004) [364, 377, 389].

Досліджуючи американських студентів, які пережили травматичні події, Р. Тедеші і Л. Калхоун (1995) спочатку визначили три основні категорії змін: уявлення про себе, стосунки з іншими людьми, філософія життя [394]. Згодом їх було розширено до п'яти чинників змін ПТЗ: «відношення до інших, нові можливості, сила особистості, духовні зміни, підвищення цінності життя».

Так, чинник «відношення до інших» пов'язаний зі значними змінами у відносинах, у тому числі підвищеним почуттям співчуття, близькості. Людина починає більше розраховувати на інших у скрутну хвилину, частіше висловлювати власні емоції, витрачати більше зусиль на налагодження відносин з оточуючими, частіше визнавати, що має потребу в інших, цінує їх. Чинник «нові можливості» характеризується виникненням нових інтересів, впевненості, що можна зробити своє життя кращим, виникненням можливостей, недоступних раніше, бажанням змінити те, у чому є потреба. Фактор «сила особистості» відображає загальне відчуття збільшення особистої сили, змінене сприйняття себе, впевненість, здатність сприймати речі такими, якими вони є. Особистість усвідомлює, що є сильнішою, ніж вважала себе раніше. Чинник «духовні зміни» передбачає краще розуміння духовних проблем, збільшення відчуття релігійності. Чинник «підвищення цінності життя» спричиняє зміни життєвих пріоритетів, кращого розуміння цінності власного життя [396].

У німецькій версії ПТЗ (Maercker, Langner, 2001) були відтворені чотири з цих вихідних чинників: відношення до інших, нові можливості, духовна зміна і розуміння життя [363]. У дослідженнях боснійських вчених вказано на три чинника: зміни в ставленні до життя, філософії життя і ставлення до інших (Powell, 2003) [377]. Китайська версія також показала чотири структурні фактори: особистісний, духовний, життєвий та міжособистісна орієнтація, а

також два структурні фактори другого порядку: інтерперсональний й інтраперсональний виміри (Но, 2004). Іспанськими вченими було виділено три фактори структури, подібної до боснійської (Weiss, Berger, 2006).

Таким чином, проведені дослідження показали, що структурні фактори ПТЗ можуть відрізнятися в різних країнах або культурних групах, але вони виникають, щоб бути сумісними з трьома основними областями ПТЗ: зміни в собі, у відносинах та у філософії життя [398].

Процес відновлення після травми є наслідком когнітивної реструктуризації або зростання. Так С. Петерсон та співавтори (2008) стверджують, що травматична подія містить велику кількість інформації, більшість з якої не відповідає існуючим когнітивним схемам [376]. У результаті виникає перевантаження і особистість спочатку не в змозі обробити всю сукупність подій. Проте, ці науковці вважають, що людська природа має тенденцію до завершення, і тому травма переходить у свідомий напрямок, так що вона повинна бути обробленою. Така тенденція має різні назви, наприклад, І. Ялом (1980) припускає, що людина прагне до смислу, атрибуції [409]. Ж. Піаже говорить про асиміляцію і акомодацию, за яких особистість адаптується до вимог, що висувають до її навколишнього середовища. Ця тенденція до переформулювання та інтеграції подій вимагає наявності процесу, в рамках якого це може мати місце. Р. Тедеші, Л. Калхоун (1995) вважають, що існує рух між запереченням і нав'язливими думками, що дає людині можливість обробляти травми в керованих дозах. Необхідність роздумів збільшується зі ступенем негативного впливу травматичної події. Дослідження Таку, Канн, Тедеші і Калхоун (2009) розрізняють чотири типи роздумів: нав'язливі роздуми одразу після події; роздуми, які виникають через певний час після події; навмисні роздуми незабаром після цієї події; навмисні роздуми останнього часу. Результати дослідження підтримують позитивні відносини між усіма чотирма типами роздумів і ПТЗ. Це дослідження підкреслює не тільки важливість роздумів у когнітивній переробці травматичної події, але і розглядає ПТЗ як процес, а не просто як результат.

Роздуми – функція з головних завдань травматичної події. Р. Тедеші, Л. Калхоун (1995) з'ясували ці завдання, вони їх поділяють на три категорії: керованість, зрозумілість і значимість. У завданні керованості вони припускають, що людина стикається з визначенням, по-перше, чи можна повернутися до стану, що був їй притаманний до виникнення травми, і в більшості випадків, коли це неможливо, оцінює, який ступінь впливу травматичної події є керованим. Внутрішньо це завдання постає як первинний і вторинний контроль. Перший можна розглядати як активні спроби повернення назад або поліпшення наслідків травматичних подій. Позитивний ефект може призвести до посилення почуття власної ефективності і контролю щодо майбутніх результатів. Однак негативні наслідки можуть призвести до зниження почуття власної ефективності, а також до відмови слідування в цьому напрямку. Альтернативною відповіддю на досвід негативних наслідків може бути індивідуальне очікування регулювання – одна з форм вторинного контролю. Людина, як правило, живе з основними припущеннями про світ і про себе, які умовно позначаються схемами. Ці загальні схеми дозволяють людям бачити світ як зрозумілий, але вони можуть бути порушені в результаті травми. У період після травми вони не є незвичайними і в деякому сенсі заперечуються. При досягненні певного розуміння травми стають в певному смислі прийнятними та зрозумілими. Завдання значимості включає два можливі шляхи: знайти смисл у травмуючій події і збереження того, що має смисл життя, незважаючи на цю подію.

Дж. Даркін та С. Джозеф (2009) виявили, що ПТЗ пов'язане з підвищенням добробуту, точніше, психологічного благополуччя. [330]. ПТЗ також розглядається не тільки як позитивний ефект від травми, але й як стратегія психологічного травми. Jackson (2007) відзначає адаптивне значення ПТЗ, яке може бути як окремим результатом травматичної події, так і виявлятися одночасно з симптоматикою ПТСР (саме в цьому випадку прогноз є більш сприятливим). Кількісно оцінюючі ПТЗ, було виявлено, що воно перевершує попередній рівень адаптації, але ці зміни стають стійкими лише

тоді, коли якісно змінюється рівень розвитку адаптивних здібностей, що проявляється через ментальні моделі, внутрішньоособистісні процеси та характеристики професійної культури (Paton, Jackson, 2002; Paton et al., 2004; Paton, 2005) [48]. У деяких постраждалих спочатку виникають симптоми, які схожі на процес виникнення стресу, але в результаті вони відновлюються і демонструють особистісне зростання. Процес відновлення може бути повільним, навіть у відносно стабільні періоди життя особистісне зростання – дуже складне завдання. Підготовка до ПТЗ починається з краху, дефіциту, спочатку потрібно багато часу для відновлення, необхідно повернути впевненість у собі, зцілитися на духовному, емоційному та фізичному рівнях.

За даними Р. Wong (2003) було визначено 7 основних стадій у ПТЗ: прийняття, ствердження, визначення, впевненість, релігійна віра, відносини, оптимізм [407]. На першій стадії людина приймає власну обмеженість та нещастя, більш того, вона визнає, що страждання є джерелом позитивних змін, вони дають поштовх до розвитку, вдосконалення. Виникає відчуття свободи, більш реалістичне сприйняття світу, з'являються сили протидіяти минулим стражданням, травмам, зникають заперечення й уникнення.

На другій стадії у людини виникає відчуття, що гіршого з нею не могло статися, світ стає похмурим, майбутнє – невизначеним, оточуючі люди сприймаються як егоїсти здається, що зовсім немає справедливості. У людини виникає питання: як далі жити, який взагалі смисл життя? Згодом відкриваються нові можливості, з'являється усвідомлення свого місця в житті, смислу страждання, людина займає позитивну позицію, вважаючи, що це єдиний вихід з похмурості. Потім виникає насолода від природного становища речей, потужне бажання боротися, пробуджується інтерес до життя.

Третя стадія характеризується готовністю зберігати мужність та наполегливість у досягненні смислу життя, достовірності, людину не лякають труднощі та перепони, завзятість і рішучість дозволяють досягнути прогресу. На четвертій стадії поступово повертаються рішучість та довіра, зростає впевненість, через прийняття власної вразливості людина знову встановлює

контроль над власним життям. На п'ятій стадії може з'являтися віра в те, що Бог піклується про людину, він не захищає від страждань, а дає насагу терпіти та навчатися. Людина вже не відчуває себе самотньою, відновлює своє життя завдяки вірі.

Якщо раніше людина була заклопотана власними потребами, вболівала за себе, то на шостій стадії вона відкриває себе для тих, хто страждає більше за неї, вона шукає можливості допомагати іншим, піклуватися про своїх близьких, родина стає важливішою за особистісні досягнення, а їх підтримка та піклування надихають та зцілюють. Сьома стадія дарує надію: трагічний смисл життя змінюється на позитивне сприйняття світу, людина усвідомлює, що в подальшому житті з нею може статися щось жахливе, проте це не буде заважати їй жити, майбутнє здається як світле та перспективне [407].

Р. Тедеші, Л. Калхоун вказують на такі позитивні наслідки ПТЗ [394]:

- збільшене сприйняття компетентності та впевненості в собі;
- покращення відносин з оточуючими;
- збільшення співчуття по відношенню до інших;
- більш активні зусилля, що спрямовані на покращення відносин;
- підвищена оцінка особистого існування;
- велика вдячність за життя;
- позитивні зміни в особистісних пріоритетах;
- сильніші релігійні, духовні переконання;
- велика особистісна близькість з Богом;
- величезне почуття контролю та безпеки на основі віри в Бога;
- збільшення смислу життя через релігію.

Однак операціоналізація ПТЗ ускладнюється тим, що час від часу воно розглядається як результат, а в інших випадках, як процес. Таким чином, хоча вчені часто бачать зростання як результат здобуття смислу (Л. Калхоун, Р. Тедеші, 2006; R. Janoff-Bulman, 2006), інші розглядають його як процес, завдяки якому відбувається зростання (Affleck, Tennen, 1996; Nolen-Hoeksema, Davis, 2004) [314].

З урахуванням нечітких кордонів концептуалізації конструкції ПТЗ зрозуміло, що існує багато дискусій, а іноді плутанина в літературі про відносини між ПТЗ і деякими іншими поняттями, наприклад, такими, як *resilience* (у перекладі життєздатність, опірність, пружність, стійкість, невразливість), що представляє собою індивідуальну здатність людини до соціальної адаптації та саморегуляції, механізм керування власними ресурсами (емоційними, мотиваційно-вольовими, когнітивною сферою) у контексті соціальних, культурних норм і середовищних умов [122].

Поняття стійкості охоплює ряд суміжних термінів, одне з яких сьогодні користується великим інтересом у закордонній психології – *resilience*, у перекладі життєздатність, який нами детально розглянуто у підрозділі 2.3.3. Нещодавно інтерес вивчення стійкості, пов'язаний з отриманням травматичного досвіду і втрати, привернув увагу американського дослідника в області втрати Дж. Бонанно, який на противагу терміну відновлення почав говорити про життєздатність [318], що відображає здатність людини до підтримки стабільної рівноваги, здоровий рівень функціонування після дуже руйнівних подій або підтримки позитивного регулювання в складних умовах (Bonanno, 2004, 2005, Bonanno et al., 2011). Вона може бути розглянута, на відміну від ПТЗ, як підкреслення стабільності в контексті травми, а не як траєкторія підвищення позитивного функціонування. У наукових дослідженнях, пов'язаних з проблемою ПТЗ, досить часто деякі види зростання розглядаються як підвищення життєздатності (Л. Калхоун, Р. Тедеші, 2006) або як форма стійкості (Lepore, Revenson, 2006).

Дж. Бонанно запропонував розглядати цю категорію не лише у дітей, але й у дорослих людей, які піддавалися дії «руйнівних подій», таких як смерть близького, насильство, загроза життю. Значення робіт Дж. Бонанно зі співавторами [317–320] полягає не просто в зміні терміна, але в обґрунтуванні чинника життєздатності, завдяки якому акцент з розвитку психічної травми і аномального лиха переноситься на позитивні явища, що визначають функціонування людини. На їхню думку, за високого рівня життєздатності такі

особи також відчують швидко зникаючі порушення нормального функціонування, хоча в цілому в них зберігається стабільна траєкторія здорового функціонування та життєдіяльності.

Після проведених досліджень Р. Тедеші, Л. Калхоун припустили, що ПТЗ відрізняється від життєздатності тому, що воно трансформує особистість, у той час як життєздатність – ні. Крім того, вони обґрунтували, що люди, які можуть бути стійкими, життєздатними навряд чи відчують ПТЗ, тому що травматичний досвід для них не може бути дуже складним. Тим не менше, Lepore, Revenson описали ПТЗ як одну з форм стійкості, показали, що вона може розвинутиися від перетворень. Результати цього дослідження дозволяють стверджувати, що деякі фактори ПТЗ можна розглядати як окремі форми стійкості.

Результати дослідження D. Nishi, Y. Matsuoka, Y. Kim свідчать що деякі фактори ПТЗ, такі як особиста сила, ставлення до інших і нові можливості позитивно корелюють з життєздатністю, в той час як інші фактори, такі як оцінка зміни життя і духовного світу, позитивно корелюють з ПТСР [375]. Ці дані сприяють глибшому розумінню психологічних змін людей, що пережили травматичну подію.

Мастен, Бест і Гармезі виділяють три типи результатів життєздатності: 1) позитивний результат, не дивлячись на чинники ризику; 2) компетентне функціонування в ситуації гострих і хронічних стресорів; 3) відновлення після травми [308]. Ця типологія підкреслює, що життєздатність – це щось більше, ніж відсутність патології.

Із життєздатністю також пов'язані такі феномени, як локус контролю, оптимізм, самоефективність, мудрість. Остання розглядається і як процес, і як результат позитивної адаптації до травми, що дозволяє впоратися з невизначеністю, інтегрує афект і інтелект, передбачує прийняття обмежень, властивих людині [356]. Посттравматична мудрість позитивно перетворює трагедію через її осмислення і переживання (як шанс пережити ситуацію неможливості).

На відміну від поняття «життєздатність», ПТЗ і синонімічні поняття відображають здатність людини до особистісного зростання. Позитивна адаптація робить акцент на тому, що людина придбала в результаті травми, а не на тому, що було втрачене і відновлене, або що не було втрачене, не дивлячись на травму [345].

ПТЗ ще більш чітко відрізняється від інших суміжних понять, наприклад, таких як *well-being*, у перекладі «процвітання». Останнє визначається як психологічний стан, в якому люди відчують підвищення життєвої сили і сенсу навчання (Spreitzer, Satkliff, Dutton, Sonenshein, Grant, 2005). Процвітаючі особистості розуміються як сповнені емоційною життєздатністю, позитивно функціонуючі у приватній і суспільній сферах життя (Kiz, Haidt, 2003). Хоча і процвітання, і ПТЗ пов'язані з позитивним функціонуванням фізичних осіб на вищому рівні в порівнянні зі звичайними очікуваннями, у випадку ПТЗ це відбувається тільки в контексті значного лиха, у той час як процвітання може бути або може не відбутися після того, як виникла негативна подія. Крім того, ПТЗ призводить до трансформації, що менш провідне в процвітання, і це перетворення зосереджено на досить конкретних сферах – власне особистості, стосунках з іншими людьми, життєвих пріоритетах.

Визнаючи, що люди можуть знаходити сенс і мету, проходячи через страждання, науковці (S. Joseph і співавтори, 2005) почали замислюватися не лише над тим, як пом'якшити посттравматичні симптоми, але і як можна сприяти особистісному зростанню і позитивним змінам [344]. Це пов'язане із зміною сприйняття себе, стосунків з іншими та філософії життя, що передбачає настільки радикальні зміни в розумінні та проживанні життя, що не дозволяє його зводити до ще одного механізму [377].

Е. Salter, Р. Stallard (2004) виділили три форми посттравматичного зростання [381]. Перша – сприйняття себе – має три елементи. Перший елемент – зміна сприйняття себе від жертви до того, хто вижив і поява думки, що постраждалий володіє особливим статусом і сильними сторонами. Другий елемент – збільшене відчуття впевненості в собі, яке може бути пов'язане з

думкою «якщо я пережив це, я впораюся і з іншими труднощами». Третій елемент – відчуття невразливості, яке може проявлятися в загостреному розумінні особистої смертності, цінності і крихкості життя. Друга форма ПТЗ пов'язана з міжособистими стосунками, відвертістю, емоційною експресивністю. Не дивлячись на травму, люди можуть ставати ближче до своїх рідних, бути відкритішими і щирішими, співчуваючими, бути готовими допомогти іншим в скрутну хвилину. Третя форма зростання характеризується зміною життєвих пріоритетів, умінням цінувати життя в цілому і в дрібницях, духовним зростанням, мудрістю.

R. Janoff-Bulman (2004) говорить про три моделі посттравматичного зростання: 1) отримання сили в стражданні; 2) психологічної готовності; 3) екзистенціальній переоцінці [341]. З трьох моделей перша найбільш явно представлена в культурній традиції, що відображається в таких виразах, як «все, що не вбиває, робить мене сильніше». Про смисл страждання говорять багато релігій і філософські традиції. Через стресу, болю людина може розкрити в собі невідомі до того сили і можливості, а також сформувати нові навички, по-новому побачити себе й інших. Модель психологічної готовності засвідчує, що завдяки ефективному подоланню людина не просто виявляється краще підготовленою до подальших екстремальних ситуацій, але і менше до них схильною. Модель екзистенціальної переоцінки стосується таких несподіваних в контексті трагедії змін, як здатність більше цінувати життя у всіх його дрібницях, духовного перетворення, зростання, що стають результатом екзистенціальної боротьби за відновлення внутрішнього світу, осмислення того, що відбувається, переоцінкою смислу життя.

С.Л. Чачко зазначає, що процес ПТЗ спричинює рух у разі, коли виникає якась серйозна життєва криза, що руйнує стійкі уявлення людини про світ і своє місце в ньому [288]. Особистісні якості, такі як екстраверсія, відкритість новому досвіду, оптимізм, можуть значно підвищити ймовірність виникнення ПТЗ. Для запобігання цьому індивіди повинні вміти справлятися з емоціями, що переживають. Також необхідна когнітивна переробка важких життєвих

обставин, адже ступінь когнітивної залученості особистості в кризову ситуацію – найважливіший елемент ПТЗ. Це може створити специфічний аттитюд, що дозволяє тим, хто пережив травму, адаптуватися до наступних важких подій більш вдало та зі значно меншими психологічними втратами.

ПТЗ, як результат вдалих спроб особистості впоратися з важкою життєвою ситуацією, незважаючи на всі свої суперечності, відіграє значну роль у збуренні та відновленні рівня психологічної безпеки людини. Адже психологічна безпека особистості виявляється насамперед саме в адекватному сприйнятті оточуючого середовища, зацікавленості у собі та суспільних подіях, оптимізмі, активності, цілеспрямованості, креативності, адекватній самооцінці, емоціональній стабільності та здатності до самоконтролю, які порушуються після травматичної події та у процесі ПТЗ допомагають людині поступово відчувати свою психічну захищеність та відновлювати справжнє задоволення життям.

Серед російських дослідників на особливу увагу заслуговують погляди на феномен ПТЗ М. Ш. Магомет-Емінова, який почав займатися проблемою ПТСР і ширше – питаннями психологічних проблем уцілілих, починаючи з 1986 року, коли у процесі використання традиційних методів психотерапії (психодинамічного та гуманістичного напрямків) були визначені виникнення особливі труднощі роботи з ветеранами війни в Афганістані у психотерапевтичних групах [154]. Автором виявлено, що смисловий дисонанс між уцілілим та його оточенням тісно пов'язаний зі смисловим конфліктом, тобто конфліктом у духовному житті постраждалого і індукцією цього конфлікту на звичайних людей. М.Ш. Магомет-Емінов ввів поняття «смислового конфлікту», не дивлячись на те, що відомий фахівець в цій області В. Франкл заперечував можливість смислового конфлікту [154]. «Трансординарний синдром», відзначає автор, полягає в стражданнях від повсякденності, які відчуває людина, що пережила неповсякденність – ординарне існування трансординарної особи. Утворилася нова особистість, яка не знаходить свого місця в житті, отже, йдеться про наслідки перебування

людини в особливій ситуації існування. Остання характеризується тим, що вцілілі опиняються в системі координат виживання. Їх мотивація трансформується та спрямовується на такі цінності, які в звичайному повсякденному житті для нас не характерні, проте, властиві екстремальній ситуації [154].

У посттравматичній ситуації активізується ретроспективна робота особистості, яка спрямована на вирішення конфлікту смислу, що почався в травматичній ситуації. «Психічний конфлікт» і «психічна травма» – поняття, які не зводяться один до одного. Мотивація пошуку смислу актуалізується в ситуації втрати: коли смисл втрачено, то й життя втрачає орієнтири, але актуалізується трансситуативна активність пошуку орієнтирів. Існування в ситуації втрати смислу може відбуватися різними лініями розвитку й їх неможливо передбачити з точки зору логіки.

Вчений розглядає посттравматичну симптоматику людини, що вціліла, як кризовий стан особистості, наслідок трансординарного досвіду. Динамічно-сміслові трактування підкреслює мотиваційну, рушійну силу смислу, який розуміється як створення структур особистості. У смисловій концепції травми враховується роль тенденції зростання особистості в розвитку і подоланні ПТСР, травми.

Запропонована М. Ш. Магомет-Еміновим модель, вимагає зміни розуміння як стадій розвитку горя, так і методів психологічної інтервенції, допомоги при переживанні гострого горя. Адже горе, його переживання є функцією горя, стійкості, зростання. Він вважає, що наслідки психічної травми можна поділити на позитивні, негативні та нейтральні. Негативний полюс проявляється в тому, що порушується нормальне функціонування людини, виникають розлад, хвороба, страждання, дістрес. Якщо значні зміни з точки зору розладу в психічному функціонуванні людини відсутні, спостерігається ефективна адаптація до умов, що змінилися – це є проявом нейтральних наслідків. Позитивні проявляються у конструюванні ідентичності зростанню як наслідок роботи особистості, що відроджує трансформації. Таким чином,

психічні феномени, що виникають внаслідок дії психічної травми, він розглядає як тріаду «розлад – стійкість – зростання» [154]. Розлад вводить тему травми, втрати, хвороби з одного боку, і страждання, горя, кризи – з іншого; він пов'язаний з процесом порушення нормального функціонування психічної системи індивіда і подальшим відновленням його вихідного рівня. В цьому випадку є ризик, що порушення не відновиться.

У роботі автора позитивно з точки зору повноти існування розкривається турбота про буття – затвердження власного буття всупереч небуттю, тривалість існування всупереч розриву тривалості, втраті часу, існуванню людини після травматичної події у майбутньому. Трансформація, що відроджується, є основою зростання, викликаного екстремальністю. Зростання є відповіддю на виклик небуття і заклик буття в екстремальності. Тріадична схема, яку пропонує вчений, визнає феномен екстразростання – зростання в екстремальній ситуації, різновидом якої є ПТЗ, не співпадаючий з двома іншими феноменами – розладу і стійкості. Кращим способом підтримки стійкості, запобігання розладу і відновленню після розладу, якщо запобігти йому не вдалося, є зростання особистості. Травма кидає виклик не лише економіці і структурі психічного апарату, адаптивним ресурсам, але і способам існування людини в світі, цінностям і смислу буття. Позитивні наслідки травми не означають, що людина не відчуває страждань і не бореться з розладом рівноваги, порядку в життєвому світі та хаосом власних переживань і станів. Переживаючи душевні, фізичні, духовні страждання, відновлюючи порушену рівновагу, людина трансформує себе і свій світ. Переживаючи страждання, людина в своїй пасивній психічно-духовній роботі констатує свою ідентичність зростання. Самоідентичність жертви, яка характерна для розладу, і самоідентичність людини, що вціліла, в якій високий рівень стійкості, змінюється самоідентичністю зростання. Цей процес опосередкований формуванням транзитної самоідентичності «продовження бути» [154].

Коли людина стикається з загрозою існуванню, природно, вона починає

страждати, хвилюватися, лякатися, турбуватися, переживати психічно-духовні, фізичні страждання, горе, сум, провину за зроблене або незроблене. При цьому, всі кризові переживання можуть мати відстрочений характер і тривати ще довго після того, як фактична загроза небуття минула. Всі різноманітні чинники особистості – оберігаючі й ефективності – М. Ш. Магомет-Емінов об'єднав у термін «стійкість», обґрунтовуючи, що вони відображають роботу особистості, спрямовану на самозбереження і в контексті адаптації, і в контексті розвитку. Стойкість не абстрактний чинник, а робота, що забезпечує протидію травматизації, підтримку стійкості психічної діяльності, її відновлення при порушенні рівноваги, ефективну адаптацію і розвиток. Процеси, пов'язані з нейтральними наслідками і, відповідно, зі схемою «дія – стійкість» автором розглядаються як процес підтримки стабільності або рівноваги організму – «дія – стійкість – ефективність». Явище стійкості охоплює такі характеристики, як підтримка стабільної рівноваги системи; слугує механізмом пластичного відновлення порушеної рівноваги; виконує функцію оберігання від виникнення порушення, хвороби; виражається в ефективній адаптації, готовності до реагування, у тому числі, до екстреного реагування; відповідає ефективному виконанню завдань розвитку в ситуації лиха, ризику, травми, втрати.

Стойкість забезпечується не лише певними особистісними особливостями і процесами підтримання рівноваги, але й особливою психічною роботою особистості людини, яку М. Ш. Магомет-Емінов називає «роботою особистості». Феномен стійкості пов'язується з роботою особистості, отже, смисловою роботою. Але йдеться не про стресостійкість, толерантність до стресу, емоційну стійкість, нервово-психічну стійкість, а про стійкість особистості, точніше, стійкість буття особистості – «збереження» буття можливо тільки як його становлення. У цьому плані стійкість безпосередньо пов'язана з мужністю бути (П. Тіллх, 1992), волею до сенсу (В. Франкл, 1990), життестійкістю (С. Кобейса, С. Мадді, 1982; С. Мадді, Д. Кошаба, 1994 та ін.).

Отже, процеси життєвої стійкості, стабілізації переплітаються з

процесами розвитку і в самій ситуації втрати, у людей актуалізуються, розвиваються ефективні способи адаптації більш високого рівня, виникає ПТЗ. Цей процес, який характеризує підтримку рівноваги у випадку дістресу і під час відновлення порушеної рівноваги, ефективної адаптації, розвитку, стійкості до випробувань, на наш погляд, включає в своє термінологічне поле такі феномени, які виділені різними авторами: 1) власне стійкість (Р. Тедеші, Л. Калхоун, 1995–2012, М. Ш. Магомет-Емінов, 1986–2008); 2) опір екстремальному, травматичному переживанню (І. Ялом, М. Ліберман, 1991); 3) життєздатність – спроможність залишатися здоровим і поступово розвиватися всупереч скрутним умовам (Б.Г. Ананьєв, 1970, Garmezy, 1985; Rutter, 1987; Werner, 1982, 1992; Masten, 1989; Luthar, 2000 та ін.) і еластичність, швидкість відновлення при травмі, втраті, що відрізняється від розладу (Дж. Вонанно, 2004, 2005); 4) життєстійкість, витривалість (Kobasa et al., 1978; Werner, 1982, 1992; Maddi et al., 1984); 5) оптимізм (Scheier, Carver, 1985); 6) відчуття когерентності (Antonovsky, 1982, 1987) – розуміння, пошуку сенсу життя, які покращують стресу; 7) сила Его (З. Фрейд, Р. Кеттелл); 8) процвітання (В. О'Лері, Дж. Іковіц, 1995; С. Ріфф, Б. Сінгер, 1998 та ін.).

Більшість дослідників ПТЗ одноголосно стверджують, що ПТЗ розвивається спільно із зусиллями адаптації до високозатратних подій, що викликають сильний психічний дістрес. Травма і зростання або страждання і зростання, співіснують – вони не замінюють один одного. Таким чином, катастрофічні події викликають кризу – травму, з якою людина бореться одночасно з боку подолання і з боку зростання.

Якщо зростання не є одним з процесів, що закінчується оволодінням травмою та відновленням після розладу, а потребує переживання життєвої кризи, тоді воно не співпадає з безболісним розвитком, позитивним розквітом та благополуччям у трактуванні сучасної гуманістичної психології. ПТЗ передбачає «хворобу зростання», боротьбу з життєвими лихами. Тому потрібно розрізняти не тільки травматичне переживання та трансформативні переживання зростання, але й трансформаційні, кризові переживання і

трансгресивні, які охоплюють ще тріумф, страждання, переживання роботи з кризовим переживанням зростання.

Отже, виникає двозначність терміну «травма»: з одного боку, це психічний розлад, викликаний руйнуючою дією, а з іншого – криза, що супроводжується трансформацією картини світу, призводить до невірного розуміння ПТЗ. Складається враження, начебто людина повинна пережити травму для того, щоб відчувати зростання. Подібна думка виникає з трактування досліджень Р. Тедеші, Л. Калхоуна, які підкреслюють, що суттєве зростання потребує суттєвої загрози, руйнування фундаментальної схеми, руйнування життя людини, психологічного лиха [391]. Переживання кризи, пов'язане зі зростанням, та переживання кризи, пов'язане з травмою як розладом, не розрізняються. Однак залишається незрозумілим, чи то мова йде про паралельну «експлуатацію» травматичним розладом і зростанням однієї й тієї ж стимуляції, чи то визнається необхідність особливого екстремального переживання події для того, щоб формувалося зростання, а не розлад. Подібна двозначність і породжує відчуття, начебто людина повинна відчувати травму, щоб посттравматично зрости. Очевидно, що між зростанням і подією зростання, яку неможливо розглядати аналогічно травматичній події, здійснюється напружена робота особистості, яка переживається як духовна ломка, трансформація та криза.

Таким чином, одна й та сама екстремальна подія в одному випадку викликає травматичну реакцію, в іншому – реакцію зростання. Тому для більш глибокого розуміння динаміки психологічної безпеки особистості після травматичної ситуації необхідно диференціювати травматичну подію та подію зростання – вони виникають з різних площин роботи особистості, психологічна криза зростання та психологічні страждання від травми розрізняються.

Визнання того, що ті самі психічні процеси спрямовані як на керування розладом, дістресом, так і на створення зростання, усувають якісну специфіку зростання та травматичного розладу. Травматична подія є джерелом й страждання (розладу), й стійкості, й зростання. Питання виникає в

співвідношенні цих трьох форм роботи особистості. В екстремальній ситуації людина повинна зберігати не тільки фізичне благополуччя – самозбереження поширюється також на збереження «Я» (свого та близьких), смислу, цінностей, порядності, честі, людяності. Найсильніші страждання в екстремальній ситуації створюються не фізичними стресорами, а психічно-духовними подіями особистості в ситуації [154]. Аномальний розвиток особистості та конструктивний розвиток особистості в екстремальній ситуації – дві сторони трансформації особистості в екстремальній ситуації. Як вказує М.Ш. Магомет-Емінов, три синдроми трансформації особистості в екстремальній ситуації: нормальний розвиток, субнормальний розвиток (аномалії особистості), супернормальний розвиток (зростання) відображають три позиції роботи особистості з власною життєвою ситуацією [154].

Дуже цікавими є дослідження вчених, які звертаються до кількісних показників ПТЗ після травматичних подій. Так, аналіз 39 власних досліджень дозволив С. Джосефу, П. Лінлі та Дж. Харрісу (2005) визначити, що про позитивні зміни зазвичай повідомляє приблизно 30–70 % людей, які пережили різні травматичні події, в тому числі транспортні пригоди (авіакатастрофи, автомобільні аварії), стихійні лиха (урагани, землетруси), міжособистісний досвід (війна, зґвалтування, сексуальне насильство, жорстоке поводження з дітьми), проблеми зі здоров'ям (рак, інфаркт, травми головного та спинного мозку, ВІЛ (СНІД), лейкемія, ревматоїдний артрит, розсіяний склероз), інший життєвий досвід (розрив відносин, розлучення батьків, імміграції тощо), і що зростання пов'язане з більш високим соціально-економічним статусом, вищою освітою, молодим віком, рисами особистості, такими як оптимізм, екстраверсія, позитивні емоції, соціальна підтримка [345].

В. Хелгесон, К. Рейнолдс та П. Томіч (2006) провели мета-аналітичне вивчення 87 досліджень, спираючись на які було зроблено висновок про користь зростання, яке пов'язане зі зниженням депресії та підвищенням добробуту, включаючи самооцінку і задоволеність життям, важкість змін, уникнення посттравматичного досвіду [339]. Ця остання обставина викликала

певну плутанину, в результаті чого деякі дослідники ставлять під сумнів корисність адаптивного зростання, в той час як інші пропонують посттравматичні симптоми стресу розглядати як ознаки когнітивних процесів, які призводять до зростання [346]. Разом з тим, В. Хелгесон зі співавторами виявили, що ПТЗ не пов'язане з тривогою, глобальним лихом, якістю життя і суб'єктивним фізичним здоров'ям. Деякі перехресні дослідження виявили негативний зв'язок між економічним зростанням і лихом (Девіс, 1998; Фрезер, 2001), в той час як інші не знаходять ніякого зв'язку (Кордова, 2001; Сearс, 2003). В. Хелгесон і колеги розглянули можливість пом'якшуючого впливу часу з моменту отримання травми і вважають, що відносини між економічним зростанням і благополуччям, зростанням і депресією сильніші з моменту події, і зростання пов'язане з ними тільки тоді, коли подія відбулася зовсім недавно. Ці дані показують про те, що адаптивне значення ПТЗ може вступити в силу тільки з плином часу. Такий висновок підтримали деякі лонгитюдні дослідження зростання і перебудови (Park і Helgeson, 2006; Zoellner і Maercker, 2006).

Отже, з точки зору позитивної психології зростання є критично важливим результатом для особистості. Багато психологічних теорій розглядає зростання як універсальну людську схильність, вважаючи, що люди використовують можливості для зростання за її наявності (Маслоу, 1968; Перлз, 1969; Роджерс, 1964) та ін. Це виникає навіть в тому випадку, коли зростання не забезпечує легкий шлях, як після травми, коли воно часто перетинається з горем і екзистенціальною мудрістю (Р. Янофф-Бульман, 2006; Л. Калхоун, Р. Тедеші, 2004). Однак, незважаючи на цінності, які властиві ПТЗ, також існує значний інтерес до його результатів і відносин між зростанням, різними заходами психологічної і фізіологічної перебудови як позитивними, так і негативними. Отже, на перший план виходять процеси особистісних й міжособистісних змін, зростання й розвитку, які можуть відбуватися навіть перед небезпекою, коли криза стає не просто фактом порушення рівноваги та психологічної безпеки особистості, але й початком оновлення, народження нового сенсу.

Таким чином, проведене дослідження показало, що більшість вчених вважають, що посттравматичне зростання – це багатовимірний феномен, який об'єднує в собі різноманітні компоненти та відображує фундаментальні аспекти людського існування. Життя людини сьогодні наповнене різноманітними стресами, все частіше звичайні люди опиняються в надзвичайних обставинах. І одна з головних цілей, що постає перед ними, не втратити себе в кризовій, травматичній ситуації, зберегти психологічну безпеку, а якщо це одразу не вдалося, то швидко відновити своє психічне здоров'я, і навіть поліпшити його в деяких сферах.

Результатом переживання важких, критичних, травматичних ситуацій для людини можуть бути не тільки негативні, але й позитивні наслідки. Одним із найзначущих позитивних наслідків перенесених важких психічних травм може бути посттравматичне зростання особистості. Воно характеризує переживання та досвід людей, чий розвиток, принаймні в деяких галузях, після травми перевершив те, що було до травми. Це означає, що людина не просто вижила, але в її житті виникли значущі з її точки зору, позитивні зміни, які вийшли за межі звичного стану.

Незважаючи на збільшення досліджень у сфері вивчення позитивних змін, поняття посттравматичного зростання, яке почали використовувати в психологічній літературі зовсім недавно, ще не набуло сталого змісту і перебуває в стадії формування. Але вже сьогодні зрозуміло, що ПТЗ може обумовлювати збереження, відновлення та поліпшення стану психічного здоров'я особистості, підвищення рівня її психологічної безпеки.

Таким чином, мета системи психологічної безпеки особистості полягає у створенні, за можливості, безпечних умов для реалізації особистості та здійсненні при перетинанні різних аспектів самореалізації особистості вибору, який визначає напрямок подальшої самореалізації та його безпечність, є актом

самовизначення, тому що тільки в русі і вчинках можливе існування особистості.

Для реалізації даної мети системою психологічної безпеки особистості використовується потенціал чотирьох структурно-функціональних компонентів у звичайних умовах діяльності: морально-комунікативного, мотиваційно-вольового, ціннісно-смислового, внутрішнього комфорту. Під час діяльності людини в екстремальних умовах відбувається трансформація системи психологічної безпеки особистості з утворенням інших чотирьох структурно-функціональних компонентів: морально-вольова урегульованість (нормативність), стратегії подолання стресових ситуацій (копінги), ціннісно-смисловий, посттравматичне зростання. Завданнями морально-комунікативного компонента є врегулювання стосунків з оточуючим світом, яке забезпечить максимально сприятливі умови для самореалізації: мотиваційно-вольового – забезпечення реалізації в різних за сприятливістю умовах обраного напрямку самореалізації; ціннісно-смислового – формування осі свідомості, яка забезпечує стійкість особистості до несприятливих умов її життєдіяльності і послідовність самореалізації за будь-яких обставин; внутрішнього комфорту – оцінка обраного напрямку розвитку, стратегії, засобів і способів його реалізації на відповідність «Я», здійснення вибору напрямку розвитку як акту самовизначення.

Функціонально елементи системи психологічної безпеки особистості співвідносяться як компоненти внутрішньої структури діяльності за О.М. Леонтьєвим: мотив – ціль – засіб, при цьому рефлексія визначає відповідність цілі та засобів смислу діяльності. Зміщення мотиву на ціль чи засіб є механізмом розвитку системи психологічної безпеки особистості через те, що остання розглядається як система мотивів (діяльностей), а психологічна безпека особистості – як система реалізації життєдіяльності.

Механізмом формування системи психологічної безпеки особистості є соціалізація особистості. Соціалізація, забезпечуючи наступність між індивідуальною і колективною (груповою) системами психологічної безпеки

особистості, вносить певні обмеження у можливості для самореалізації особистості (сприяє реалізації формальних статусів особистості, соціального рівня «Я»). Переступити через такі обмеження допомагає механізм рефлексії, який сприяє реалізації особистісного рівня «Я». Саме рефлексія є джерелом трансформації системи психологічної безпеки особистості, у тому числі й при її реалізації в екстремальних умовах діяльності.

Розроблена структурно-функціональна трансформаційна модель психологічної безпеки особистості фахівця екстремального виду діяльності дає змогу об'єднати значні для розуміння механізму забезпечення психологічної безпеки особистості концепції: життєздатності (Б. Г. Ананьєв, І. М. Ільїнський), життєстійкості (С. Мадді, Д. О. Леонтьєв), оптимального смислу (В. Е. Чудновський), конфліктного смислу «Я» (В. В. Столін). У кожній із зазначених концепцій зроблено акцент на реалізації того чи іншого механізму забезпечення безпеки особистості, які співвідносяться з завданнями окремих елементів системи психологічної безпеки особистості.

РОЗДІЛ 3

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ БЕЗПЕКИ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ НАЦІОНАЛЬНОЇ ГВАРДІЇ УКРАЇНИ В ЗВИЧАЙНИХ ТА ЕКСТРЕМАЛЬНИХ УМОВАХ ДІЯЛЬНОСТІ

3.1. Психологічні особливості службово-бойової діяльності військовослужбовців Національної гвардії України та її вплив на психологічну безпеку особового складу

Національна гвардія є військовим формуванням Міністерства внутрішніх справ України, на яке покладається виконання правоохоронних функцій, вони призначені для охорони і оборони важливих державних об'єктів, участі в охороні громадського порядку та боротьбі зі злочинністю. Національна гвардія входить у систему Воєнної організації держави і готові до виконання завдань протидії внутрішнім загрозам воєнного характеру разом з іншими її складовими.

Наразі відбувається зміна змісту основних видів професійної діяльності військових фахівців НГУ різних спеціальностей у зв'язку з об'єктивним процесом подальшого розвитку та реформування силових структур України, що зумовлено необхідністю вдосконалення озброєння, військової та спеціальної техніки, всебічного забезпечення військової сфери, функціонування військових формувань у сучасних економічних умовах, загальною тенденцією до інтелектуалізації військової праці тощо. Це своєю чергою, сприяє підвищенню вимог до військових фахівців, отже, до їх готовності ефективно виконати покладені на них завдання.

Основним видом професійної діяльності військовослужбовців Національної гвардії України є службово-бойова діяльність, яка визначається як сукупність охоронних, режимних, ізоляційно-обмежувальних, захисних заходів (дій), що проводяться у мирний час, за надзвичайних обставин та у воєнний час з метою охорони об'єктів, громадського порядку та забезпечення громадської безпеки, законності та правопорядку, суверенітету та

територіальної цілісності держави, її конституційного ладу [188]. Взагалі СБД є видом правоохоронної діяльності, який властивий силам внутрішньої безпеки держави і полягає у виконанні правоохоронних завдань переважно через їх службову діяльність правоохоронними методами, а у випадках загострення обстановки – і військовими методами.

Проведений аналіз СБД військовослужбовців НГУ різних спеціальностей дозволив виявити загальні принципи й ознаки, що органічно сполучаються, характерні для будь-якого виду діяльності військових фахівців НГУ, і специфічні особливості конкретної професії, що мають місце в усіх її складових: цілях, завданнях, функціях, результатах діяльності, умовах, змісті й технології її здійснення.

До загальних принципів СБД військовослужбовців НГУ відносять такі:

- соціальна обумовленість і регламентованість військової праці законодавством, статутами, наказами, розпорядженнями тощо;
- поліфункціональність, яка виявляється у сполученні різноманітних завдань і функціональних обов'язків;
- комплексність, що зумовлена одночасною, достатньо інтенсивною залученістю військовослужбовця у процесі службово-бойової діяльності практично до всіх систем праці: «людина – людина», «людина – техніка (озброєння)», «людина – знакова система»;
- екстремальність умов виконання функціональних обов'язків;
- колективний характер праці;
- психолого-педагогічний і психофізіологічний супровід професійної діяльності.

Аналіз СБД військовослужбовців НГУ різних спеціальностей показав, що залежно від умов її виконання в ній розрізняються два періоди: повсякденна діяльність у звичайних умовах і виконання СБЗ в екстремальних умовах. Однак необхідно відмітити, що військова служба належить до таких видів діяльності, які практично завжди пов'язані з екстремальними умовами й елементами ризику для здоров'я та життя.

Аналізуючи працю військовослужбовців НГУ під час повсякденної діяльності, необхідно зазначити, що вона відбувається в умовах депривації, монотонії та комбінованого впливу інших несприятливих факторів, що спричиняють тривале психічне напруження, виснаження адаптаційних механізмів і різні психічні розлади, які призводять до значного зниження працездатності й ефективності діяльності. У процесі впливу негативних військово-професійних факторів людина, яка потрапила в незвичайне середовище стикається з новими для неї вимогами до властивостей особистості, вперше усвідомлює свої здібності та резерви організму і відповідно перебудовує себе. При цьому індивідуальне реагування набирає форми певного стилю поведінки залежно від рівня розвитку пізнавальних процесів, типу темпераменту, характеру, загальних здібностей, рівня знань, умінь, навичок, досвіду, інтересів тощо. Це може бути нормальна професійна діяльність і неадекватне реагування, яке виникає епізодично у вигляді відмов від діяльності, помилок, обману, що призводить до конфліктних ситуацій з командирами та товаришами по службі. Успішність пристосування до умов життя та побуту військовослужбовців НГУ визначається також рівнем фізичного розвитку, когнітивними, комунікативними особливостями особистості тощо.

Розглядаючи професійну діяльність військовослужбовців НГУ різних спеціальностей в умовах, наближених до бойової обстановки (під час виконання спеціальних СБЗ та операцій, тактико-спеціальних навчань із бойовою стрільбою тощо), необхідно зазначити, що для неї характерні надзвичайно швидка зміна видів праці, висока ймовірність виникнення реальної вітальної загрози і значні психоемоційні навантаження, які безпосередньо відбиваються на якості професійної діяльності, психічному стані військовослужбовців, психологічній безпеці особистості.

Екстремальні фактори посідають особливе місце в ієрархії зовнішніх подразників організму людини, зокрема військовослужбовців НГУ. За визначенням О. В. Тімченко та інших фахівців у галузі екстремальної психології, до екстремальних необхідно відносити такі «фактори професійної діяльності, вплив яких призводить до стану динамічної неузгодженості, такий стан може

характеризуватися порушенням адекватності фізіологічних реакцій або порушенням адекватності психологічних і поведінкових реакцій» [79, с. 113]. Під екстремальною ситуацією автори розуміють будь-яке сполучення компонентів зовнішнього середовища, які характеризуються наявністю безпосередньої загрози фізичної або моральної шкоди персоналу, опосередкованих соціальних загроз (соціально-правові санкції, матеріальний збиток, можливі наслідки фахових невдач і т. п.), опосередкованої або неопосередкованої загрози власному життю.

За інтенсивністю впливу еколого-професійних факторів В. С. Новіков пропонує виділяти три ступені екстремальності середовища проживання та діяльності [180]:

- відносно екстремальні умови, в яких життя хоча й утруднене, але можливе;
- абсолютно екстремальні умови, коли для підтримання життя потрібні спеціальні системи захисту;
- суперекстремальні умови, в яких існування людини неможливе.

У психологічному аспекті як екстремальні розглядаються умови життя та діяльності людини, що характеризуються непередбачуваністю, невпорядкованістю майбутнього при несформованості, нез'ясовності для суб'єкта способів досягнення мети, коли у відповідь на дію цих несприятливих умов (факторів) можуть виникати стани крайньої напруженості функціональних систем організму, що характеризуються вираженою напруженістю механізмів адаптації з явищами дезадаптації та дезорганізації професійної діяльності [204, 205].

Аналіз психологічних особливостей службово-бойової діяльності в екстремальних умовах показав, що незалежно від інтенсивності психоемоційних навантажень зміна структури психологічних характеристик людини, в основному, має негативний характер [200–203, 378]. Сучасні дослідження показують, що тільки 25 % військовослужбовців, які беруть участь у збройних конфліктах і локальних війнах, адекватно реагують на бойову обстановку і спроможні вести активні бойові дії [180]. У інших відбувається дезорганізація психічної діяльності, аж до розвитку патологічних реактивних станів: у 10–25 % особового складу

виникають гострі реактивні психози, у 35 % військовослужбовців виникають стійкі психічні порушення, які можуть зберігатися протягом усього життя. Необхідно враховувати, що в психічних реакціях військовослужбовців на вплив психогенних факторів в екстремальних умовах відзначаються істотні розходження, що, насамперед, пов'язано з суб'єктивністю сприйняття подій, які відбуваються. Так, в умовах психологічного стресу в одних виникає руховий ступор, в інших, навпаки, з'являється психомоторне збудження. Деякі сприймають те, що відбувається, як смертельну загрозу, інші відзначають усього лише певний елемент ризику. Якщо враховувати, що характер психічних реакцій людини на вплив психогенних факторів залежить від психологічних особливостей особистості, то можна припустити, що й характер наслідків впливу факторів психотравмуючих ситуацій для конкретної людини багато в чому зумовлюватиметься її індивідуально-психологічними особливостями.

Крім вищезазначених особливостей екстремального характеру діяльності особового складу додатково знижують його психологічну безпеку протиріччя у службово-бойовій діяльності персоналу ризиконебезпечних професій. Аналіз наукової літератури показав, що на сьогодні існує два основних підходи до вивчення протиріч у професійній діяльності людини: на макро- та мікрорівнях. Так, А. І. Субетто в авторській теорії визначив сім фундаментальних протиріч людини (на макрорівні) [266], інші вчені досліджували протиріччя, які виникають у професійній діяльності людини (на мікрорівні): С. Maslach, M. Leiter, W. Schaufeli в концепції професійного вигорання обґрунтували протиріччя людини, які виникають в їхньої діяльності, через що у фахівців з часом з'являється даний феномен [355, 356], В. Й. Бочелюк вивчив протиріччя в управлінні сучасною школою [43], Л. В. Лежніна визначила протиріччя між попитом сучасного суспільства на висококваліфікованих фахівців та недостатнім рівнем реальної готовності до професійної діяльності випускників вищих навчальних закладів [123], М. Ш. Магомед-Емінов досліджував інтрапсихологічні смислові протиріччя при відстоюванні смислових позицій в інтерпсихологічній взаємодії в осіб з посттравматичними стресовими

розладами [152], О. В. Шленков проаналізував протиріччя, які виникають у курсантів під час навчально-виховного процесу у вищих навчальних закладах Міністерства з надзвичайних ситуацій [299].

Аналіз наукових результатів проблеми психологічного вивчення професійної діяльності В. О. Бодрова, А. А. Деркача, Е. Ф. Зеєра, Є. П. Ільїна, О. О. Конопкіна, В. О. Лефтерова, Б. Ф. Ломова, А. К. Маркової, Є. М. Потапчука, О. М. Столяренка, О. В. Тімченка, В. О. Толочка, В. Д. Шадрикова та ін., а також власні дослідження, дозволяють виділити в психологічній структурі екстремальних видів діяльності три рівні узагальнення (конкретні види діяльності та ситуації; типові професійні завдання та функції; професійні дії, вміння та навички) та три інтегральні компоненти (блоки): мотиваційний, операціональний і блок саморегуляції та самоактуалізації. Запропонована психологічна структура професійної діяльності достатньо повно відображує її зміст. Більш детально психологічні аспекти діяльності трьох рівнів узагальнення (на прикладі військових фахівців тилового та технічного забезпечення Національної гвардії України) нами розглянуто в [215].

Розглядаючи перший інтегральний компонент психологічної структури екстремальних видів діяльності, відзначимо, що мотиваційний компонент, як багатокomпонентне динамічне утворення, складається з багатьох ієрархічно організованих мотивів та потреб, характер змін яких обумовлений особливостями професійної діяльності, він створює у людини готовність до діяльності, підтримує інтерес до неї в ході її виконання, направляє та регулює професійну активність людини. Потреби конкретизуються в системі складних ієрархічних мотивів: основних, стрижневих і додаткових мотивах-стимулах. За твердженням О. М. Леонтьєва, стрижневі мотиви набувають для людини особистісного змісту: діяльність мотивує людину до такого ступеня, в якому вона набуває для неї особистісного змісту [132].

Операціональний компонент психологічної структури діяльності є системою типових блоків (модулів), які відображують особливості змісту професійної діяльності, реалізують її виконавчу частину, забезпечують

одержання необхідного результату та беруть участь у процесі регуляції за механізмом зворотного зв'язку, який несе інформацію про результати діяльності.

Психологічний блок саморегуляції та самоактуалізації, обумовлений здібностями особистості на високому рівні свідомо ініціювати та довільно управляти своєю діяльністю в обраній професії, включає емоційно-вольові процеси та психічні властивості, забезпечує здатність людини до саморегуляції та самоактуалізації діяльності, її поведінки.

Особливістю психологічного вивчення військових фахівців НГУ було те, що нами вивчалася професійна діяльність та поведінка фахівця в різних умовах праці. Було досліджено індивідуальні передумови конкретною спеціальністю, а також її вплив на структуру особистості. Головна увага зверталася на професійні досягнення, обумовлені когнітивними, мотиваційними та психомоторними ознаками особистості. Також аналізувалися відносини між людиною і професією, професійною роллю особистості фахівця та структурою професії, досліджувалося соціальне сприйняття різних професійних ролей.

Проведене дослідження показало, що протягом всього періоду професійної діяльності фахівців екстремальних видів (військова служба у Національній гвардії України, робота в органах внутрішніх справ, праця рятувальників тощо) відбувається розвиток професійної спрямованості, компетентності, соціально значимих і професійно важливих якостей, формується їхня інтеграція, з'являється готовність до постійного професійного росту, відбувається пошук оптимальних прийомів якісного та творчого виконання діяльності відносно до індивідуально-психологічних особливостей людини.

Необхідно відзначити, що важливе значення в професійній діяльності фахівців екстремальних видів має її характер. У результаті проведеного аналізу психологічних особливостей екстремальних професій було виявлено, що монотонна, одноманітна, алгоритмізована праця сприяє професійному розвитку працівника лише на стадіях професійної підготовки та первинної професійної адаптації, потім настає професійна стагнація. Різноманітна, цікава,

неалгоритмізована праця надає більше можливостей для професійного розвитку фахівця та становлення професіонала екстремальних видів діяльності.

У результаті проведеного психологічного аналізу професійної діяльності фахівців екстремальних видів визначено два блоки протиріч (на мікрорівні): 1) між особистістю та зовнішніми умовами екстремальної діяльності; 2) внутрішньоособистісні протиріччя.

Професійні протиріччя формуються в процесі зіставлення умов, особливостей, змісту професійної діяльності й індивідуально-психологічних особливостей особистості, її можливостей здійснювати працю, мотивів і потреб. На рівень розвитку професійних протиріч впливає рівень вимог професії до людини при виконанні діяльності в певних (звичайних, особливих, екстремальних) умовах, це може бути розбіжності між:

1) характером виконання професійної діяльності в різних умовах і рівнем професійної компетентності, низький рівень якої може породжувати внутрішньоособистісні конфлікти;

2) усвідомленою необхідністю в підвищенні кваліфікації та недостатньою професійною активністю;

3) відсутністю перспектив службового кар'єрного росту та рівнем професійної компетентності;

4) незадоволеністю змістом і результатами праці та бажанням змінити професію тощо.

Негативними факторами професійного середовища, які знижують рівень психологічної безпеки персоналу екстремальних професій, залежно від індивідуальних особливостей є такі полярні характеристики, як одноманітність, монотонність діяльності, її перевантаженість, висока темпова напруженість. У загальному випадку і монотонія, і висока темпова напруженість негативно впливають на успішності та результат діяльності, а в цілому – на рівень психологічної безпеки фахівця екстремальних видів діяльності.

Під час вивчення психологічних особливостей професійної діяльності були виявлені психологічні, фізіологічні й службові ознаки, що характеризують

монотонність повсякденної діяльності: вартова служба під час виконання різних службово-бойових завдань (охорона особливо важливих державних об'єктів, дипломатичних представництв та консульських установ іноземних держав тощо); охорона громадського порядку при знаходженні на маршруті, конвоювання та охорона підсудних і засуджених; чергування тощо. Психологічні ознаки характеризуються проявом відчуття втоми, сонливості, апатії, розумової недостатності, нудьги. Фізіологічні ознаки відзначаються зниженням частоти пульсу та дихання, зниженням споживання кисню та мускульного тону. Службові ознаки позначаються періодичними коливаннями середньої тривалості виконання службово-бойового завдання, загальним зниженням його ефективності від початку виконання до завершення. Напруженість праці персоналу екстремальних видів також пов'язана з дією таких факторів, як дефіцит часу на прийняття рішень у процесі виконання завдання; сенсорне перевантаження або недовантаження; негативний вплив умов та факторів навколишнього середовища; недостатній рівень професійної підготовки особового складу тощо.

У процесі вивчення діяльності було виявлено, що при виконанні роботи в особливих та екстремальних умовах відсоток випадкових помилок істотно нижче, ніж у звичайних умовах. На нашу думку, це пов'язане з тим, що в таких умовах людина особливо чітко усвідомлює, що потрібна надійна та ефективна робота, з'являється відповідальність за результат своєї роботи й усього колективу, тому що її невиконання може створювати реальну загрозу психологічній безпеці, здоров'ю й життю персоналу екстремальних професій. Але робота в таких умовах вимагає від людини значного психічного напруження, тому можуть з'являтися помилки, викликані перенапруженням, дією перешкод, почуттям небезпеки тощо.

Наявність у людини почуття впевненості в стабільності умов своєї життєдіяльності є передумовою позитивно оцінюваної події, оптимістичного погляду, що проявляється в усвідомленні своєї значимості та впевненості у своїх силах, необхідних для підтримки такої стабільності. Почуття тривожності,

яке пов'язано з можливою втратою місця служби, зниження посадового статусу, зменшення матеріальної винагороди за результати труда знижують рівень психологічної безпеки персоналу екстремальних видів діяльності.

До факторів, які впливають на виникнення професійних протиріч, також відносяться: небезпека для здоров'я та життя персоналу екстремальних професій; нераціональні умови діяльності; висока фінансова та моральна відповідальність; складність діяльності або її незначимість; висока ціна помилки; непрестижність професії; відсутність у фахівця необхідних та достатніх для ефективної діяльності знань, вмінь і навичок тощо.

У разі виникнення професійних протиріч у діяльності персоналу екстремальних професій можуть виникати внутрішньоособистісні конфлікти, які на відміну від міжособистісних, людиною не завжди усвідомлюються. Зазвичай вони проявляються у вигляді астенічних емоційних переживань, пригніченого настрою, фрустрації, підвищеної дратівливості, агресивності, тривожності тощо. Симптоми емоційного неблагополуччя спонукають людину до пошуку різноманітних шляхів зняття психічного напруження, деякі з них є причиною до девіантної та асоціальної поведінки персоналу екстремальних професій. Способи вирішення внутрішньоособистісних конфліктів залежать не тільки від індивідуальних-психологічних особливостей особистості, умов, в яких вона знаходиться, а також і від характеру протиріч, неузгодженостей, що виникають у процесі професійної діяльності. Вирішення внутрішньоособистісного конфлікту вимагає високої психологічної компетентності та не завжди під силу самій людині.

Організаційні протиріччя формуються в процесі порівняння людиною особливостей екстремальної діяльності та власних уявлень про її раціональну організацію. До протиріч та факторів, що визначають рівень цієї невідповідності, можна віднести: тривалість робочого дня, яка часто за службовою необхідністю збільшується, а додатковий час, затрачений на службу, нічим не компенсується; змінний та ненормований характер роботи; шаблонність у роботі (чітке та обов'язкове виконання статутів, інших

нормативно-правових документів, які регламентують професійну діяльність); наявність тривалих службових відряджень тощо.

Середовищні протиріччя та фактори, які виникають під час діяльності персоналу екстремальних професій, пов'язані з відсутністю певного часу для спілкування з родиною, дітьми, друзями тощо. На виникнення таких протиріч також впливають смерть і важкі захворювання близьких; матеріальні проблеми, які існують, особливо, у молодих фахівців; особистісна неупорядкованість; складні статево-рольові взаємовідносини; недостатня увага, що приділяється членам родини; відсутність нормальних житлових умов; незадоволеність самореалізацією в різних життєвих і професійних ситуаціях тощо.

Соціальні протиріччя формуються в процесі:

1) порівняння соціально-економічної політики держави в цілому, розвитку силових структур зокрема, з однієї сторони, й уявленням людини про певний гарантований рівень соціальної захищеності персоналу екстремальних професій, який на сьогоднішній день практично відсутній;

2) соціально-професійних очікувань (соціальна престижність професії, можливість отримання соціальних пільг тощо) та реальної професійної діяльності персоналу екстремальних видів;

3) спрямування особистості на досягнення успіху в професійній діяльності, кар'єрного зростання за недостатнього рівня розвитку соціально-професійних здібностей, якостей, властивостей або неможливості їх реалізувати;

4) оцінювання особистістю професійного потенціалу і здібностей та усвідомлення соціальних обмежень, обумовлених віком, статтю тощо.

Матеріальні протиріччя в діяльності персоналу екстремальних професій формуються в процесі порівнювання умов оплати праці й уявленням фахівця про рівень значимості та необхідності для суспільства своєї роботи, а також винагороду (матеріальну, моральну) за успішне виконання СБЗ. Низька оплата праці часто є основним мотивом незадоволеності роботою та звільнення молодих фахівців. У оцінюванні рівня значимості своєї праці фахівець може

враховувати такі фактори, як складність діяльності, її небезпека для особистості та оточуючих, матеріальна, моральна відповідальність за результати праці, можливість дострокового отримання військових та спеціальних звань, нагород тощо, але відсутність чітких критеріїв їх отримання.

Комунікативні протиріччя формуються в процесі порівняння змісту елементів комунікативної культури в організації (військовій частині, підрозділі) й уявленням особистості про позитивні технології спілкування й взаєморозуміння. Склад цих протиріч визначається відсутністю навичок комунікації й уміння виходити зі складних ситуацій під час спілкування з різними особами (наприклад, у випадках спілкування з начальниками, а також звичайними громадянами, порушниками громадського порядку тощо); невмінням регулювати власні емоції; особливостями, прийнятими у спілкуванні з командирами, співслужбовцями, колегами, підлеглими тощо.

Акмеологічні протиріччя формуються в процесі порівняння існуючих обмежень у діяльності фахівців екстремальних професій, можливостей самореалізації особистості, з одного боку, та професійною мотивацією, здатністю особистості до творчості, створення нового, з іншого. Вони виникають між:

- 1) мотивами професійного росту щодо досягнення успіху та рівнем матеріального благополуччя;
- 2) високим рівнем самоповаги і домагань (самооцінювання) та реальною дійсністю, за якою можуть бути не повною мірою реалізовані;
- 3) неусвідомлюваними мотивами (прагнення до влади, підпорядкуванню) і власними ціннісними орієнтаціями;
- 4) розбіжністю між уявленням про свої професійні переваги та реальні професійними можливостями: протиріччями між «Я–можливим» і «Я–реальним», між «Я–ідеальним» і «Я–деформованим».

Найважливішим конфліктоутворюючим фактором виступає мотив відповідності самому собі, цей мотив пов'язаний із самооцінкою та забезпечує несуперечність «Я–образів».

У процесі професійної діяльності фахівців екстремальних професій може також виникати таке протиріччя: з одного боку, підвищення професійних вимог за рахунок самореалізації та розвитку суб'єкта діяльності підвищує рівень його психологічної безпеки, з іншого, – підвищені вимоги професії до людини можуть бути одним з факторів руйнування її психологічної безпеки. Тому інтерес та мотивація до такої діяльності, наявність творчості, націленість людини на створення нового є гарантом успіху в діяльності, отже, задоволеності нею. Якщо переживання цього протиріччя не спонукає людину до пошуку нових способів саморозвитку в професійній діяльності, то часто відбувається зміна даного виду діяльності, професії, що в останній час спостерігається в діяльності особового складу, особливо молодих фахівців.

Інше протиріччя може виникати, коли способи діяльності перетворюються у стереотипи та відбувається тимчасове припинення активного руху особистості до виконання інноваційних завдань, пошуку нових, більш ефективних способів діяльності, все це негативно відображається на психологічній безпеці особистості.

Проведений психологічний аналіз особливостей професійної діяльності показав, що певна ціннісна позиція фахівця по відношенню до різних факторів середовища та умов діяльності припускає і певний рівень його психологічної безпеки. Як правило, визначаючи рівень значимості того або іншого фактора діяльності, людина створює якусь «ідеальну модель» цієї діяльності. Чим більше різниця між уявленнями фахівця про таку модель і її реальними характеристиками, тим вище рівень незадоволеності умовами, змістом діяльності, отже, тим нижче рівень його психологічної безпеки.

Етичні протиріччя формуються в процесі співставлення та порівняння загальноприйнятих у суспільстві норм етики, а також професійної (корпоративної) етики персоналу екстремальних видів діяльності та особистісної етики з одного боку, і колективної етики, – з іншого. Перераховані норми можна схарактеризувати так:

- загальнолюдська етика увібрала в себе позитивний багатовіковий досвід

людського спілкування;

- колективна етика представляє норми та цінності, прийняті в конкретній організації (Національна гвардія, поліція та ін.);

- групова етика відображує цінності й норми, прийняті (або насаджені) у малій професійній групі конкретної організації (частині, підрозділі);

- професійна (корпоративна) етика – цінності й норми, які прийняті в конкретному професійному співтоваристві (НГУ, поліція та ін.);

- особистісна етика обумовлена спрямованістю конкретної особистості та обумовлена особистісними цінностями, мотивами, потребами, досвідом.

Отже, для визначення механізму процесу формування, розвитку та підтримки психологічної безпеки персоналу екстремальних професій необхідно враховувати, що детермінантами поведінки людини в різних ситуаціях, пов'язаних із професійною діяльністю, з одного боку, виступають особливості та умови самої ситуації, з іншого боку – професійна підготовленість, професійні протиріччя, особистісні індивідуально-психологічні особливості та внутрішньоособистісні конфлікти суб'єкта діяльності. Наприклад, почуття загрози або страх виникають, коли людина оцінює ситуацію як небезпечну, коли, на її погляд, не має достатньо надійних способів її вирішення (завищення об'єктивної небезпеки). Отже, загроза, як ми визначили, сама по собі ще не є джерелом психологічної небезпеки. Особовий склад, у якого сформовані навички роботи в небезпечних умовах, і який опанував способи усунення особистісної загрози, як правило, не відчуває непевності, страху або пригніченості. У тому випадку, коли загроза виникає зненацька, людині доводиться шукати вихід із ситуації, змінюючи раніше існуючі форми копінг-поведінки та плани дій. Отже, чим вище рівень професійної компетентності суб'єкта діяльності, який дозволяє йому вирішити проблему здійснення діяльності в певних умовах, тим вище рівень його психологічної безпеки.

Проведене дослідження дозволило виділити також ряд типових **психологічних протиріч**, які пронизують всю професійну діяльність фахівця екстремального виду та можуть викликати внутрішньоособистісні конфлікти в

його роботі: неузгодженість ідеального і реального образів професії й самооцінки («Я–реального», «Я–можливого» і «Я–деформованого»); невідповідність професійної кваліфікації рівню домагань в області кар'єри, матеріального й морального заохочення; неправильний, вимушений вибір професії, місця роботи й посади; протиріччя між усвідомлюваними й неусвідомлюваними складовими професійної свідомості тощо.

Розглянута вище детальна типізація та систематизація цих протиріч дозволила їх згрупувати та запропонувати класифікацію, наведену на рис. 3.1.

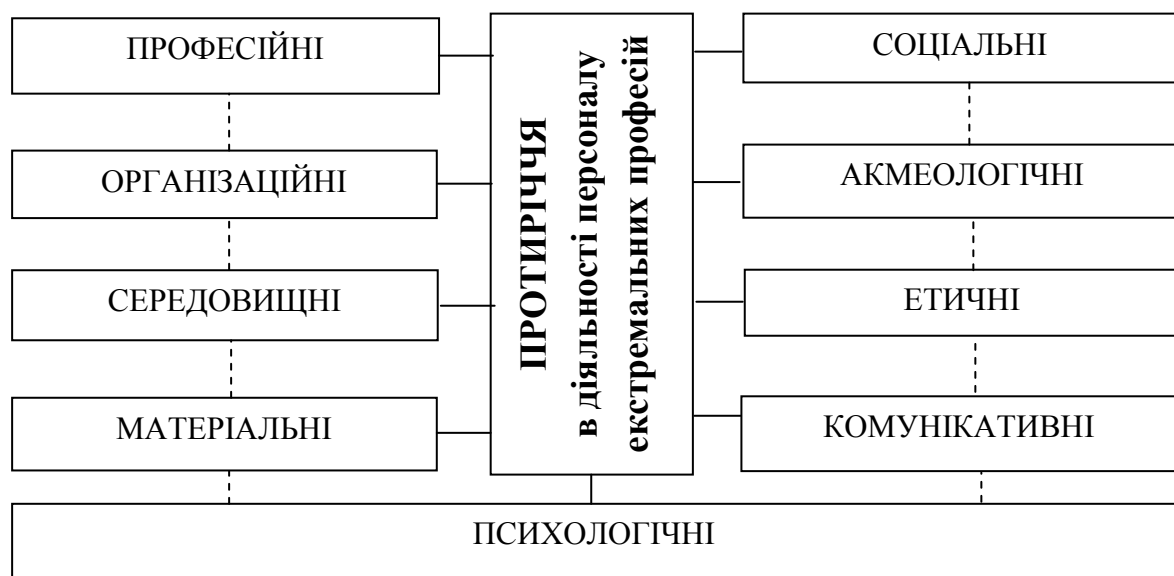


Рис. 3.1. Основні протиріччя в діяльності персоналу екстремальних професій, які впливають на рівень психологічної безпеки

Отже, рівень психологічної безпеки персоналу екстремальних видів діяльності, обумовлений принциповим особистісним відношенням людини до професійної діяльності, визначається сприйняттям дійсності й її осмисленням. Найбільшу значимість для цих фахівців є цінності соціальної й матеріальної сфер, що обумовлено несприятливою сучасною соціально-економічною обстановкою в країні.

Проведене дослідження дозволило виявити, що професійна діяльність вимагає від військових фахівців НГУ певної системи та послідовності дій, які взаємозалежні між собою і створюють певну психологічну структуру. У

результаті проведеного аналізу встановлено, що діяльність є найбільш результативною, коли структура особистості військового фахівця відповідає основним вимогам, що висувають до конкретної професійної діяльності. Такий збіг можливий за умов, якщо військовий фахівець має необхідні професійно важливі якості – сукупність індивідуальних психологічних і професійних якостей, які розкриваються та розвиваються у процесі професійної діяльності.

Розглядаючи специфічні особливості службово-бойової діяльності військовослужбовців НГУ, необхідно зазначити, що у Національній гвардії України існує шість типів військових частин за виконанням основних СБЗ, які на них покладені. Проведений аналіз СБД показав, що деякі з них можна об'єднати за реалізацією спеціальної охоронної функції. До них відносяться військові частини з охорони дипломатичних представництв та консульських установ іноземних держав, з охорони особливо важливих державних об'єктів, з конвоювання, екстрадиції та охорони підсудних. Особливістю виконання завдань особовим складом цих частин є несення вартової та конвойної служб. Розглянемо більш детально цю службово-бойову діяльність військовослужбовців НГУ та їх психологічні особливості.

Військові частини та підрозділи з охорони дипломатичних представництв та консульських установ іноземних держав здійснюють охорону 109 об'єктів дипломатичного призначення та їх персоналу (56 дипломатичних представництв, 21 консульська установа, 20 резиденцій, 12 представництв міжнародних організацій). Для несення служби з охорони дипломатичних представництв від підрозділу призначаються оперативні зміни та групи посилення. Несення бойової служби з охорони об'єктів здійснюється позмінно взводами, які складаються з оперативних змін, що виконують службові обов'язки безперервно протягом 8–14 год. Військовослужбовці зі складу оперативної зміни на посту охорони виконують завдання шляхом безперервного спостереження за певною ділянкою території (об'єктом). Військовослужбовці груп посилення (резерву) відповідно озброєні та екіпіровані (згідно з поставленим завданням), виконують службові обов'язки

шляхом цілодобового чергування у місцях, визначених планами охорони об'єктів у постійній готовності (час – 5 хв. від отриманого сигналу до негайних дій у разі надзвичайних обставин або різких змін обстановки), чисельність групи посилення 3–5 осіб.

З організації виконання завдань подібними до вищезгаданих підрозділів є частини з охорони особливо важливих державних об'єктів, які забезпечують охорону АЕС, підприємств військово-промислового комплексу, науково-дослідних установ, спеціальних вантажів під час їх перевезення територією України. Перераховані вище об'єкти охороняються по периметрам, контрольно-пропускними пунктами і життєво важливими центрами. Для їх безпосередньої охорони від підрозділів призначаються варти в складі 15–25 осіб, які несуть службу по 8–12 год. і протягом доби змінюються 2–3 рази, на добу призначаються дві-три варти.

Частини з конвоювання, екстрадиції та охорони підсудних забезпечують охорону 47 судових установ (Верховний Суд України, 25 апеляційних судів областей, АР Крим, міст Києва і Севастополя, 19 місцевих військових судів), забезпечують конвоювання за 46 плановими маршрутами на залізниці (154 рейси на місяць), 33 плановими автошляховими маршрутами (166 рейсів на місяць), 30 маршрутами зустрічних варт (411 варт на місяць), здійснюють екстрадицію заарештованих та засуджених на державному кордоні України на 7 пропускних пунктах і в двох аеропортах України. Основне завдання цих підрозділів – не допустити втечі з-під варти конвойованих (заарештованих, підсудних і засуджених) осіб, а у разі їх втечі – здійснити переслідування і затримання, за неможливості затримання – знешкодити. У разі нападу засуджених громадян на особовий склад варти, працівників органів внутрішніх справ, суду та прокуратури військовослужбовці даних підрозділів вживають заходи до відбиття нападу, застосовуючи фізичну силу та зброю згідно з Законом України «Про Національну гвардію України».

Під час виконання СБЗ військовослужбовцями частин спеціальної охорони НГУ має місце тривале напруження фізіологічних та психічних ресурсів

організму, що спричиняє виснаження захисних сил. Мотивація, професійна направленість на ефективне виконання СБЗ можуть за рахунок тимчасової високої мобілізації резервів організму компенсувати несприятливі прояви негативних психічних реакцій та станів у військовослужбовців, допомагати підтриманню достатньо високої праце- та боєздатності. Якщо особовий склад перебуває в стані високої мобілізації тривалий час, це може призвести до виникнення психологічної небезпеки людині, граничних психічних розладів або загострення прихованих психічних захворювань. При наближенні умов виконання СБЗ до екстремальних у військовослужбовців збільшується інтенсивність психічних порушень, а також відбувається різка перебудова мотиваційної сфери.

Виконання СБЗ за роки незалежності військовослужбовцями частин спеціальної охорони НГУ, в основному, відбувалося в нормальних та ускладнених умовах, екстремальні ситуації виникали рідко. Наведемо основні психологічні особливості СБД військовослужбовців НГУ, що виконують функцію спеціальної охорони в звичайних та ускладнених умовах (табл. 3.1).

Таблиця 3.1.

Основні психологічні особливості СБД військовослужбовців НГУ, що виконують функцію спеціальної охорони

Призначення військових частини	Основне завдання військової частини	Основні загрози виконанню службово-бойового завдання	Фактори, які негативно впливають на рівень психологічної безпеки особового складу
Охорона дипломатичних представництв і консульських установ іноземних держав	Попередити та не допустити проникнення сторонніх осіб (правопорушників) на територію дипломатичного представництва (консульської установи), у разі їх проникнення – витіснити або заарештувати	Проникнення сторонніх осіб (правопорушників) на територію дипломатичного представництва (консульської установи); загроза здоров'ю та життю співробітникам дипломатичних представництв та консульств, а також військовослужбовцям підрозділу охорони	Постійна бойова готовність до можливого здійснення теракту, нападу на об'єкт; виникнення міждержавного конфлікту; можливість поранень (загибель) від рук злочинців, що проникли на територію дипломатичного представництва (консульства)

Охорона особливо важливих державних об'єктів	Не допустити проникнення сторонніх осіб на охоронюваний об'єкт, у разі неможливості – знешкодити їх або знищити	Навмисне або випадкове виведення з ладу АЕС, внаслідок чого може виникнути радіаційне зараження значної частини території та населення України й інших держав; безконтрольне використання ядерних матеріалів	Постійна бойова готовність до можливого здійснення теракту, нападу на об'єкт; можливість поранень (загибель) від рук злочинців, що проникли на територію АЕС; отримання радіаційного зараження персоналу АЕС, особового складу підрозділу охорони та населення
Конвоювання, екстрадиція та охорона підсудних	Не допустити втечі з-під варти конвойованих осіб, у разі їх втечі – здійснити переслідування і затримання, за неможливості затримання – знешкодити	Втеча з-під варти конвойованих; групова непокоря засуджених; напад засуджених на особовий склад варти, працівників органів внутрішніх справ, суду і прокуратури	Можливість поранень (загибель) від конвойованих; можливість інфекційних захворювань; психологічний вплив з боку заарештованих, підсудних чи засуджених

Таким чином, проведений аналіз психологічних особливостей службово-бойової діяльності персоналу екстремальних професій, зокрема, військовослужбовців НГУ, показав, що вона характеризується раптовістю, неочікуваністю, часто триває в умовах значних психічних і фізичних перевантажень, невизначеності, у швидкоплинній оперативній обстановці, за умов дефіциту часу, необхідного для швидкого прийняття правильних рішень, з вітальною загрозою для особового складу під час затримання порушників громадського порядку, злочинців, при визволенні заручників та ін. Це може ускладнюватися частою зміною умов праці особового складу, порушенням звичного режиму їхньої діяльності та відпочинку тощо.

Дані стрес-фактори є джерелами психічної напруженості, що негативно впливають на фізичне та психічне здоров'я особового складу, а в цілому – на їхню психологічну безпеку. На рівень психологічної безпеки особового складу також впливають специфічні особливості службово-бойової діяльності. Зокрема, це СБЗ з охорони громадського порядку та забезпечення громадської безпеки під час проведення культурно-масових і суспільно-політичних заходів,

при виникненні групових порушень громадського порядку, масових заворушень та безладів. Військовослужбовці НГУ щоденно виконують завдання з охорони особливо важливих державних об'єктів, дипломатичних представництв та консульських установ іноземних держав, судових установ, з конвоювання та екстрадиції підсудних та засуджених, під час яких існує постійна загроза для здоров'я та життя особового складу з боку злочинців тощо.

3.2. Характеристика організації, структури емпіричного дослідження психологічної безпеки персоналу екстремальних видів діяльності та групи досліджуваних

Відповідно до поставленої мети роботи було визначено завдання емпіричного дослідження:

1) вивчити динамічні особливості (формування, онтогенетичного розвитку, професіоналізації) психологічної безпеки особистості у фахівців екстремального виду діяльності (на прикладі військовослужбовців НГУ);

2) визначити особливості функціонування психологічної безпеки особистості у фахівців з різним типом професійного ризику та реалізації професійних обов'язків у звичайних умовах та в екстремальних ситуаціях;

3) визначити типи функціональної організації психологічної безпеки особистості та спрогнозувати їх ефективність в звичайних та екстремальних умовах діяльності;

4) обґрунтувати психодіагностичний комплекс для визначення рівня психологічної безпеки особистості та прогнозування ефективності діяльності в звичайних та екстремальних умовах, здійснити його автоматизацію;

5) створити методикау діагностики психологічної безпеки особистості фахівця екстремального виду діяльності та її експрес-версію на основі визначених структурних, динамічних та функціональних особливостей, встановити її психометричні особливості;

б) розробити програму формування, розвитку, підтримки високого рівня психологічної безпеки особистості для профілактики виникнення негативних психічних наслідків під час перебування військовослужбовців в екстремальних умовах діяльності на основі встановлених взаємозв'язків і закономірностей динаміки психологічної безпеки особистості в звичайних та екстремальних умовах.

Емпіричну базу дослідження становлять результати експертного оцінювання, психодіагностики та анкетування 1824 осіб. Експертами були:

1) представники ризиконебезпечних професій (військовослужбовці спеціальних підрозділів НГУ, співробітники оперативних підрозділів МВС, ДПСУ, СБУ, а також особовий склад, які застосовували зброю на ураження; представники загонів пожежогасіння, водолазних, оперативно-рятувальних і гірничорятувальних підрозділів ДСУНС), у тому числі:

- особи, які мають досвід діяльності в екстремальних умовах (46 осіб);
- особи, які здійснюють керівництво особовим складом і відповідають за життя і здоров'я особового складу під час виконання службово-бойових завдань (36 осіб);
- особи, які навчають ризиконебезпечним професіям (офіцери-викладачі) (38 осіб);
- особи, які освоюють ризиконебезпечні професії, з різним професійним досвідом (слухачі магістратури, курсанти старших курсів) (80 осіб);

2) психологи (69 осіб), в тому числі:

- практичні психологи, які здійснюють супровід представників ризиконебезпечних професій;
- практичні психологи, які надають психологічну допомогу особам, які потрапили в екстремальні умови життєдіяльності (техногенні аварії);
- прикладні психологи, які мають досвід дослідження представників ризиконебезпечних професій та феномена психологічної безпеки особистості;

– викладачі психології, які навчають представників ризиконебезпечних професій основам психології, психологічної допомоги, віктимології, психопрофілактиці, психологічній культурі тощо.

Зазначена процедура виконувалась двічі:

- для усієї вибірки експертів (269 осіб);
- окремо для вибірки експертів, які мають досвід дій в екстремальних умовах (46 осіб).

Порівняння результатів цих двох процедур дозволило розглянути механізм трансформації моделі психологічної безпеки особистості під дією екстремальних умов.

Для визначення динамічних особливостей розробленої структурно-функціональної моделі психологічної безпеки особистості здійснювалось порівняння емпірично визначених особливостей структури психологічної безпеки особистості у осіб, що мають різний соціально-професійний статус. Для чого було сформовано такі групи досліджуваних.

1. Офіцери різних військових частин НГУ:

- старші офіцери (полковник, підполковник, майор), які мають досвід практичної служби у військах понад 10 років, 24 особи;
- молодші офіцери (лейтенант, старший лейтенант, капітан), які мають досвід практичної служби у військах від 3 до 5 років, 36 осіб.

2. Військовослужбовці військової служби за контрактом, які проходять службу у військових частинах НГУ:

- військовослужбовці військової служби за контрактом, які мають досвід практичної служби понад 5 років, 16 осіб;
- військовослужбовці військової служби за контрактом, які мають досвід практичної служби до 1 року, 15 осіб.

Зазначені групи відрізнялися досвідом служби, рівнем і змістом професійної підготовки, рівнем відповідальності тощо.

Для діагностики структурних компонентів психологічної безпеки особистості використовувалися психодіагностичні методики, які пов'язані з

саморегуляцією активності людини на різних рівнях – від зовнішньої поведінки до відчуттів (див. додаток Г). Дані методики були згруповані відповідно до визначеної структури психологічної безпеки особистості:

- багаторівневий особистісний опитувальник «Адаптивність (МЛО-АМ)» А. Г. Маклакова;
- «Індекс толерантності» (автори Г. У. Солдатова, Л. А. Шайгерова, О. О. Кравцова, О. Є. Хухлаєв);
- «Життестійкість» С. Мадді в адаптації Д. О. Леонтьєва, О. І. Рассказової;
- «Локус контроль» у модифікації Є. Г. Ксенофонтової;
- «Визначення мотиваційного профілю особистості» Ш. Річі, П. Мартіна в адаптації О. Г. Шмельова;
- «Опитувальник мотивації досягнення» А. О. Реана;
- «Оцінювання мотиваційної спрямованості особистості» Ю. Куля;
- «Смисложиттєвих орієнтацій» Д. О. Леонтьєва;
- «Шкала базових переконань» Р. Янов-Бульмана;
- «Діагностика копінг-стратегій» (методика COPE Ч. Кавер, М. Шейер, Д. Вентрауб в адаптації Т. О. Гордєєвої, Є. М. Осіна, О. І. Рассказової, О. А. Сичева, В. Ю. Шевяхової);
- «Тест-опитувальник самовідношення» В. В. Століна, С. Р. Пантелеєва;
- «Опитувальник нервово-психічної напруженості» Т. А. Немчіна;
- «Опитувальник посттравматичного зростання» М. Ш. Магомет-Емінова;
- методика багатofакторного дослідження особистості Р. Кеттелла;
- методика діагностики соціально-психологічної адаптації К. Роджерса, Р. Даймонда.

Для визначення типів психологічної безпеки особистості результати психологічного обстеження військовослужбовців НГУ (119 осіб) за допомогою перелічених вище психодіагностичних методик піддавалися групуванню за процедурою кластерного аналізу.

Для визначення та прогнозування типу психологічної безпеки особистості

військовослужбовця НГУ було розроблено рівняння регресії, в якому як залежна змінна виступали типи психологічної безпеки особистості, а як незалежні змінні – показники психодіагностичних методик, що використовувалися для емпіричного визначення структурних компонентів психологічної безпеки особистості у військовослужбовців НГУ (119 осіб).

Для визначення особливостей структури психологічної безпеки особистості у фахівців ризиконебезпечних професій з різним типом професійної діяльності (і, відповідно, професійного ризику) здійснювалось порівняння особливостей психологічної безпеки особистості у військовослужбовців, у СБД яких постійно присутня вітальна загроза, з особливостями психологічної безпеки особистості військовослужбовців, у СБД яких присутні короткострокові гострі загрози життю і здоров'ю.

На цьому етапі дослідження з використанням *t*-критерію Стюдента здійснювалось порівняння даних, отриманих за допомогою психодіагностичних методик, які використовувалися для емпіричного визначення структурних компонентів психологічної безпеки особистості, двох груп військовослужбовців внутрішніх військ:

- 1) досвідчені військовослужбовці військової служби за контрактом підрозділів конвоювання і екстрадиції у кількості 20 осіб;
- 2) досвідчені військовослужбовці військової служби за контрактом підрозділів спеціального призначення у кількості 49 осіб.

Для визначення особливостей реалізації психологічної безпеки особистості у військовослужбовців з різним рівнем професійної підготовки і особистісної зрілості в екстремальних умовах наводяться дані анкетування, яке проводилось під час подій «Помаранчевої революції».

Хоча структуру цього опитування було розроблено задовго до повного осмислення моделі психологічної безпеки особистості, отримані в ньому результати дозволяють дійти висновку не лише про структурні елементи психологічної безпеки особистості, але й про функціональні зв'язки між ними, які особливо проявляються при реалізації психологічної безпеки особистості в

екстремальних ситуаціях, та про розвиток структури психологічної безпеки внаслідок перебування військовослужбовців в екстремальних ситуаціях.

Для реалізації цього завдання дослідження порівнюються результати анкетування двох груп військовослужбовців:

1) офіцерів, які здійснювали керівництво особовим складом при виконанні СБЗ з охорони громадського порядку під час виборів Президента України у 2004 році, 39 осіб;

2) курсантів, які виконували службово-бойові завдання з охорони громадського порядку під час виборів Президента України у 2004 році, 81 особа.

Також у проведенні дослідження (анкетуванні) взяли участь 1156 військовослужбовців, які безпосередньо виконували СБЗ з ОГП під час проведення Чемпіонату Європи з футболу у 2012 році. Вік досліджуваних – від 18 до 45 років.

Особливості планування допоміжних етапів досліджень, які брали спрямовані на розробку психодіагностичних методик (семантичного диференціалу, експертних оцінок, спостереження, стандартизованих опитувальників) і характеристики вибірок військовослужбовців, які прийняли участь у цих етапах дослідження (при стандартизації методик) наведено безпосередньо у відповідних пунктах розділів 4 та 5, що їх описують.

3.3. Особливості структурних компонентів психологічної безпеки особистості у військовослужбовців Національної гвардії України з різним соціально-професійним статусом у звичайних умовах діяльності

Розроблена модель психологічної безпеки особистості є похідною від уявлення про психологічну безпеку особистості як про систему саморегуляції, що забезпечує особистісний розвиток у наявних умовах життєдіяльності. Набуття людиною певного соціально-професійного статусу щільно пов'язане з обраним нею шляхом розвитку та ставленням до умов самореалізації. Так,

Л.І. Катаєва, Т.А. Полозова розглядають професійне самовизначення не тільки як вибір конкретної професії, але і, насамперед, як вибір стрижневої мотиваційно-смысловой домінанти життєдіяльності [105]. Тому порівняння осіб з різним соціально-професійним статусом дає змогу прослідкувати динаміку і професіоналізацію системи психологічної безпеки особистості.

Виділяючи групи з різним соціально-професійним статусом, ми виходили з того, що він відображує рівень соціально-економічного стану, кваліфікації, майстерності, професійної самосвідомості та самооцінки, а також визнання в суспільній свідомості і професійному середовищі людини.

Головною підставою для наділення тим або іншим соціально-професійним статусом є характер праці та необхідна для неї кваліфікація. Так, розподіл праці призводить до існування професій, які вимагають різної кваліфікації та припускають різний контроль над ресурсами. Професії по-різному винагороджуються як матеріально, так і символічно, тому одні заняття більш престижні, ніж інші. Соціальний статус пов'язаний з характером праці, стилем життя, освітою. Для визначення соціально-професійного статусу найбільше значення мають дохід і освіта. При цьому на пострадянському просторі соціально-професійний статус більшою мірою пов'язаний з освітою, ніж з доходом. Ще однією особливістю визначення статусу на пострадянському просторі є високе положення на статусній шкалі поліцейських, військовослужбовців та інших працівників силових відомств (8 позиція з 26). У Великій Британії ця група займає 22 позицію з 31, в Угорщині – 23 з 36, у Франції – 20 з 28, у Голландії – 19 з 26 [32]. Можна припустити, що належність до високостатусної професії, як один із показників розвитку особистості, і небезпечні умови професійної діяльності роблять професійну вибірку військовослужбовців НГУ найбільш перспективною для дослідження психологічної безпеки особистості, такою, в якій система саморегуляції, яка забезпечує особистісний розвиток в наявних умовах життєдіяльності, проявляється найбільш рельєфно.

3.3.1. Особливості морально-комунікативного компонента психологічної безпеки особистості у військовослужбовців Національної гвардії України з різними соціально-професійним статусом

Морально-комунікативний компонент психологічної безпеки особистості визначає особливості реалізації обраного шляху розвитку в конкретних умовах життєдіяльності, звичні способи взаємодії з соціальним середовищем, навички спілкування, взяті на себе соціальні і професійні ролі.

Моральність у контексті спілкування виступає тим самим виміром, який визначає поведінку людини, її ставлення до співрозмовника, манеру говорити. Вона зобов'язує людину відрізняти правильну поведінку від неправильної, прийняту форму взаємодії від неприйнятої. Зазвичай дослідження моральності поведінки правоохоронців розглядаються як складова іміджу правоохоронних органів, проте відомі вчені з підготовки фахівців МВС наголошують на тому, що моральна поведінка є важливим чинником стресових ситуацій, зокрема, такої позиції притримується О.М. Бандурка [27].

Результати дослідження особливостей морально-комунікативного компонента психологічної безпеки особистості у військовослужбовців НГУ з різним соціально-професійним статусом наведені у табл. 3.2.

Як видно із наведених даних, у недосвідчених військовослужбовців військової служби за контрактом діагностовано найменші показники «Адаптивність» з усіх досліджених груп. Так, за загальною шкалою в цій групі показники належать до середньо-низьких ($40,33 \pm 19,88$), в той час як в інших групах до середньо-високих. Ці розбіжності сягають статистично значущого рівня. Зазначимо, що такі розбіжності виникають за рахунок, насамперед, показників за шкалами «Нервово-психічна стійкість» та «Комунікативність». Так, за шкалою «Нервово-психічна стійкість» найкращі, вищі за середні, показники діагностовано у старших офіцерів ($9,63 \pm 4,30$), дещо менші – у військовослужбовців військової служби за контрактом зі значним досвідом служби ($10,20 \pm 4,10$) та молодших офіцерів ($11,55 \pm 5,35$).

Таблиця 3.2

Показники адаптивності у військовослужбовців НГУ з різним соціально-професійним статусом (в умовних одиницях)

Шкали	Групи дослідження				Значущість розбіжностей					
	офіцери		контрактники		$t_{1.1-1.2}$	$t_{2.1-2.2}$	$t_{1.1-2.1}$	$t_{1.2-2.2}$	$t_{1.1-2.2}$	$t_{1.2-2.1}$
	старші офіцери (1.1)	молодші офіцери (1.2)	досвідчені контрактники (2.1)	Недосвідчені контрактники (2.2)						
Достовірність	4,54±2,97	3,44±2,49	3,33±1,88	3,67±3,77	1,49	0,31	1,55	0,22	0,78	0,17
Адаптивність	25,71±7,41	26,56±7,96	27,47±4,87	40,33±19,88	0,42	2,51*	0,89	2,68*	2,82**	0,49
Нервово-психічна стійкість	9,63±4,30	11,55±5,35	10,20±4,10	20,53±13,94	1,54	2,83*	0,42	2,49*	3,03**	0,98
Комунікативність	8,54±2,81	8,41±2,97	8,60±2,75	11,26±4,82	0,16	1,91 ⁰	0,06	2,19*	2,04*	0,21
Моральність	7,54±2,90	6,58±2,50	8,67±2,55	8,53±3,07	1,32	0,13	1,27	2,23*	1,02	2,67*

Примітка. ⁰ $p \leq 0,1$, * $p \leq 0,05$, ** $p \leq 0,01$.

Найнижчі, середньо-низькі, показники нервово-психічної стійкості діагностовано у військовослужбовців військової служби за контрактом з малим досвідом служби (20,53±13,94). За цим показником вони значущо відрізняються від старших офіцерів ($t = 3,03$, $p \leq 0,05$), досвідчених контрактників ($t = 2,83$, $p \leq 0,05$) і молодших офіцерів ($t = 2,49$, $p \leq 0,05$).

За шкалою «Комунікативність» дещо вищі за середні і рівні показники діагностовано у старших офіцерів (8,54±2,81), досвідчених військовослужбовців військової служби за контрактом (8,60±2,75) та молодших офіцерів (8,41±2,97). Середньонизькі показники за шкалою «Комунікативність» діагностовано у недосвідчених військовослужбовців військової служби за контрактом (11,26±4,82). За цим показником вони значущо відрізняються від старших офіцерів ($t = 2,04$, $p \leq 0,05$), досвідчених контрактників ($t = 1,91$, $p \leq 0,1$) і молодших офіцерів ($t = 2,19$, $p \leq 0,05$).

Зазначимо, що за шкалою «Моральність» діагностовано найкращі середні показники у молодших офіцерів (6,58±2,50). Дещо нижчі показники діагностовано у старших офіцерів (7,54±2,90), військовослужбовців військової

служби за контрактом, які не мають досвіду служби ($8,53 \pm 3,07$), та досвідчених контрактників ($8,67 \pm 2,55$). За шкалою «Моральність» молодші офіцери значущо відрізняються від військовослужбовців військової служби за контрактом з досвідом служби ($t = 2,67, p \leq 0,05$) та без нього ($t = 2,23, p \leq 0,05$). Зазначимо, що приблизно однакові показники за шкалою моральність у досвідчених і недосвідчених військовослужбовців військової служби за контрактом можуть бути пов'язані з тим, що в той час, як у недосвідчених військовослужбовців спостерігається недостатній рівень знань і малий досвід використання різноманітних соціальних норм, що регламентують реалізацію тих чи інших соціальних ролей, у досвідчених військовослужбовців може спостерігатися ситуація, коли моральність поступається місцем законослухняності (знання законів звільняє від совісті).

Підсумовуючі наведені дані, зазначимо таке:

- досвідчені військовослужбовці (офіцери і контрактники) характеризуються досить високою здатністю регулювати свою взаємодію з оточуючим світом, контролювати стосунки, в тому числі і конфлікти, з соціальним оточенням, але при цьому вони більше схильні керуватися нормами права, які певним чином звільняють їх від «мук сумління»;

- для малодосвідчених військовослужбовців військової служби за контрактом характерними є певні труднощі в регуляції своєї поведінки, обмежені комунікативні можливості та плутані уявлення як про моральні норми, так і норми законодавства, які регулюють їх соціальну активність;

- молодші офіцери мають достатній рівень знань для успішної регуляції власною поведінкою, достатні комунікативні навички, намагаються відповідати соціальним очікуванням при виконанні взятої на себе соціальної ролі офіцера НГУ.

Ці дані певним чином підтверджують і результати обстеження військовослужбовців НГУ за допомогою методики «Діагностика соціально-психологічної адаптації» К. Роджерса, Р. Даймонда (див. дані, наведені у дод. Ж, табл. Ж.1). Так, за даними цієї методики старші офіцери мають найвищий

рівень адаптивності ($81,04 \pm 9,60$), а недосвідчені військовослужбовці військової служби за контрактом – найнижчий ($64,19 \pm 11,53$). За своїм найнижчим «Інтегральним показником адаптивності» недосвідчені військовослужбовці військової служби за контрактом значуще відрізняються від досвідчених військовослужбовців за контрактом ($t = 2,76, p \leq 0,05$), старших ($t = 4,84, p \leq 0,01$) і молодших офіцерів ($t = 4,54, p \leq 0,01$).

Крім того, у недосвідчених військовослужбовців за контрактом діагностовано найменші бали за «Інтегральним показником прийняття інших» ($66,63 \pm 10,81$), за яким вони значуще відрізняються від молодших ($t = 3,94, p \leq 0,01$) і старших офіцерів ($t = 4,05, p \leq 0,1$). Зазначимо, що найвищі бали за «Інтегральним показником прийняття інших» діагностовано у старших офіцерів ($80,52 \pm 10,33$), які відрізняються за ним не тільки від зазначених вище недосвідчених військовослужбовців за контрактом, а також мають тенденцію до значущих розбіжностей з досвідченими військовослужбовцями за контрактом, $t = 1,88, p \leq 0,1$.

Цікаво, що низькі показники «Прийняття інших» у недосвідчених військовослужбовців за контрактом поєднуються з високими показниками за шкалою «Відомість» ($16,56 \pm 5,23$), в той час як у молодших офіцерів ситуація склалась навпаки: у них високі показники «Прийняття інших» поєднуються з високим прагненням домінування ($11,42 \pm 3,43$).

Таким чином, отримані за допомогою методики «Діагностика соціально-психологічної адаптації» дані ще раз підтверджують, що старші офіцери мають більш високу адаптацію, ніж недосвідчені військовослужбовці. Проте якщо молодші офіцери проявляють активність у підкоренні соціального оточення, то недосвідчені військовослужбовці за контрактом навпаки. Вони займають позицію очікування (прагнуть допомоги від оточення, при цьому не намагаючись докладати зусиль для підтримання стосунків з ним).

Про деякі інші особливості взаємодії військовослужбовців НГУ з різним соціально-професійним статусом з оточуючим соціальним середовищем свідчать і дані, наведені у табл. 3.3.

Таблиця 3.3.

Показники толерантності у військовослужбовців НГУ з різним соціально-професійним статусом (в умовних одиницях)

Шкали	Групи дослідження				Значущість розбіжностей					
	офіцери		контрактники		$t_{1.1-1.2}$	$t_{2.1-2.2}$	$t_{1.1-2.1}$	$t_{1.2-2.2}$	$t_{1.1-2.2}$	$t_{1.2-2.1}$
	старші офіцери (1.1)	молодші офіцери (1.2)	досвідчені контрактники (2.1)	недосвідчені контрактники (2.2)						
Індекс толерантності	84,83±8,77	80,38±8,97	82,40±9,63	80,31±8,81	1,91 ⁰	0,63	0,79	0,02	1,59	0,69
Етнічна толерантність	27,96±3,51	26,08±4,69	27,87±4,50	26,31±3,82	1,77 ⁰	1,03	0,07	0,19	1,37	1,27
Соціальна толерантність	28,00±4,11	27,81±3,58	27,80±4,93	27,19±4,79	0,19	0,35	0,13	0,46	0,55	0,01
Особистісна толерантність	28,88±4,64	26,50±5,02	26,73±3,69	26,81±3,08	1,88 ⁰	0,06	1,59	0,27	1,68	0,18

Примітка. ⁰ $p \leq 0,1$, * $p \leq 0,05$, ** $p \leq 0,01$.

Як видно із наведених даних, у всіх категорій військовослужбовців НГУ діагностовано середній рівень толерантності, що характеризує їх як здатних діяти в одних соціальних умовах толерантно, в інших – ні.

Аналізуючи структуру толерантності у військовослужбовців НГУ зазначимо, що у молодих військовослужбовців (молодших офіцерів і новобранців військової служби за контрактом) встановлено дещо більші показники за шкалою «Соціальна толерантність», ніж за шкалами етнічної і особистої толерантності. Зазначимо, що шкала, яка призначена для діагностування соціальної толерантності (за задумом авторів методики), визначає ставлення до таких специфічних соціальних груп, як злочинці, асоціальні, психічно хворі люди, соціальні меншини. Військовослужбовцям НГУ за своєю службою доводиться знати і постійно використовувати соціальні і законодавчі норми, які врегульовують взаємодію саме з таким специфічним контингентом, що сприяє формуванню відповідних установок і компетентності у спілкуванні з зазначеними соціальними групами. Проте підвищення показників за шкалою «Соціальна толерантність» у недосвідчених військовослужбовців відбувається не стільки внаслідок їх більшої

толерантності у ставленні до зазначених специфічних соціальних груп, скільки внаслідок більшої рефлексії цих стосунків, що належать до об'єкта їх професійної діяльності. На відміну від молодих військовослужбовців, досвідчені військовослужбовці за контрактом у цілому, маючи більш широкий репертуар способів виконання формальної соціальної ролі, у своїй структурі толерантних установок мають найнижчі показники за шкалою особистісної толерантності. Вони більше припускають можливість змін у ставленні до різних соціальних і етнічних груп (наприклад, при зміні законодавства), до виконання своєї формальної ролі правоохоронця і проявляють більшу принциповість (ригідність) у особистих стосунках. Такі дані можуть свідчити, що в їхній структурі толерантності провідну роль відіграє саме толерантність у професійній сфері, а особистісна толерантність є підпорядкованою. Також можна передбачити і появу в ставленні досвідчених військовослужбовців НГУ за контрактом до оточуючого соціального світу ознак професійної деформації.

У старших офіцерів, які, до речі, мають найвищі показники за усіма шкалами толерантності, найбільш високі показники діагностовано саме за особистісною толерантністю ($28,88 \pm 4,64$). Так, маючи досить широкий діапазон виконання своїх формальних соціальних ролей, старші офіцери найбільш диференційовано, гнучко підходять саме до міжособистісного спілкування, встановлення особистих стосунків. Можна припустити, що вони поширюють особистісне ставлення на професійні стосунки. Досліджуючи освоєння професійної діяльності правоохоронців, М. М. Умуркулова дійшла висновку: чим більший смисл для правоохоронця набуває праця, тим глибша особистісна «зануреність» у професію [274].

Зазначимо, що загальний індекс толерантності у старших офіцерів дещо вищий ($84,83 \pm 8,77$), ніж у молодших офіцерів ($80,38 \pm 8,97$) і недосвідчених військовослужбовців за контрактом ($80,31 \pm 8,81$). Між показниками індексу толерантності молодших і старших офіцерів встановлені тенденції до значущих розбіжностей, $t = 1,91$, $p \leq 0,1$. Вони у загальному показнику толерантності досягаються, насамперед, за рахунок більш високих показників особистої

толерантності у старших офіцерів ($28,88 \pm 4,64$), ніж у молодших офіцерів ($26,50 \pm 5,02$), $t = 1,88$, $p \leq 0,1$.

Таким чином, аналіз отриманих даних за цією методикою дозволяє визначити, що:

- недосвідчені військовослужбовці, маючи порівняно з досвідченими, менший репертуар ролей, прийомів налагоджування стосунків з широким соціальним оточенням через менший життєвий досвід, активно освоюють прийоми і способи взаємодії з соціальним оточенням, яке належить до об'єкта їх професійної діяльності, проте, надалі така професіоналізація може мати і негативні наслідки;

- у досвідчених військовослужбовців за контрактом напрацьоване професійне ставлення може поширюватися на ставлення до близького оточення, що може бути проявом ознак професійної деформації;

- старших офіцерів високі показники толерантності у професійних стосунках не в останню чергу досягаються за рахунок особистісного ставлення, що може бути проявом смислової регуляції стосунків в професійній діяльності.

Певному уточненню отриманих даних сприяють і результати обстеження цих військовослужбовців за допомогою методики Р. Кеттелла (ці дані представлені у дод. Ж у табл. Ж.2). Так, за фактором «А» («замкнутість–товариськість») у недосвідчених військовослужбовців за контрактом отримані найнижчі показники ($6,56 \pm 2,13$). За ними вони значуще відрізняються від старших офіцерів ($t = 3,27$, $p \leq 0,01$), молодших офіцерів ($t = 4,18$, $p \leq 0,01$) та досвідчених військовослужбовців за контрактом ($t = 2,89$, $p \leq 0,05$).

Крім того, у недосвідчених військовослужбовців отримані найнижчі показники за фактором «N» («прямолінійність–дипломатичність») ($4,38 \pm 1,86$), за якими вони значуще відрізняються від більш дипломатичних старших офіцерів ($5,46 \pm 1,35$), $t = 2,01$, $p \leq 0,05$.

За шкалою «F» («стриманість–експресивність») у недосвідчених військовослужбовців (як у молодших офіцерів, так і у військовослужбовців за контрактом) отримані показники вищі, ніж у досвідчених. Найбільша

стриманість притаманна старшим офіцерам ($5,00 \pm 1,50$), за цим показником вони значуще відрізняються від молодших офіцерів ($t = 2,27, p \leq 0,05$) і недосвідчених військовослужбовців за контрактом ($t = 1,91, p \leq 0,1$).

Проте вже за шкалою «І» («жорсткість–чутливість») у молодших офіцерів діагностовано найбільші показники чутливості ($6,11 \pm 2,26$), а у недосвідчених військовослужбовців за контрактом – найбільші показники жорсткості ($4,75 \pm 1,77$). Ці розбіжності між зазначеними групами сягають рівня статистичної значущості, $t = 2,34, p \leq 0,05$. Крім того, у молодших офіцерів діагностовано і найбільші показники конформізму ($4,11 \pm 1,86$), за якими вони значуще відрізняються від старших офіцерів ($t = 2,25, p \leq 0,05$) та недосвідчених військовослужбовців за контрактом ($t = 2,33, p \leq 0,05$).

Узагальнюючі дані за методикою Р. Кеттелла, можемо зазначити, що старші офіцери відрізняються від недосвідчених військовослужбовців більшою комунікативною компетентністю, яка проявляється дипломатичністю, витриманістю і, як наслідок, більшою товариськістю. На відміну від них, недосвідченим військовослужбовцям притаманна більша імпульсивність, яка у молодших офіцерів пов'язана, насамперед, з чутливістю, орієнтацією на значуще оточення, про що свідчить підвищення чутливості і конформізму, а у недосвідчених військовослужбовців за контрактом – з орієнтацією на власні потреби, егоїстичність, про що свідчить підвищення жорсткості, прямолінійності, нонконформізму.

Аналізуючи дані щодо особливостей морально-комунікативної складової психологічної безпеки особистості у військовослужбовців НГУ з різним соціально-професійним статусом, зазначимо таке.

Недосвідчені військовослужбовці мають порівняно менший, ніж у досвідчених військовослужбовців, репертуар ролей, прийомів налагоджування стосунків чи уникнення конфліктів. У недосвідчених військовослужбовців за контрактом до цих факторів, які створюють потенційну загрозу життєдіяльності та психологічній безпеці особистості, додаються менш розвинені комунікативні навички, недостатність (плутаність) знань про моральні норми, а іноді і

законодавчі акти, якими вони мають керуватися у міжособистісному і професійному спілкуванні. Недосвідченим військовослужбовцям за контрактом також притаманний більший прояв егоїстичності у стосунках: імпульсивність, жорсткість, недипломатичність.

На відміну від них, молодші офіцери мають достатній рівень знань для адекватного керування власними стосунками, у них розвинені комунікативні навички, прагнення у своїй поведінці відповідати очікуванням значущого соціального оточення (просоціальність). Проте відсутність досвіду реалізації набутих під час професійної освіти знань, несаможиттєвості і пов'язана з цим затримка у виборі способу реагування на актуальну соціальну ситуацію (орієнтація на старших товаришів, конформізм) дещо знижують безпечність їх життєдіяльності.

Набуття професійного досвіду, зазвичай, розширює репертуар ролей, способів взаємодії з соціальним оточенням у молодих військовослужбовців, проте, така професіоналізація морально-комунікативної складової психологічної безпеки особистості може здійснюється на основі різного ставлення і, відповідно, призводити до різного результату. Так, молодші офіцери проявляють активну позицію у підкоренні соціального оточення, в освоєнні професійних способів взаємодії з оточуючим світом. Недосвідчені військовослужбовці за контрактом, навпаки, займають позицію очікування: вони егоїстично вимагають допомоги від оточення, при цьому не надто намагаючись докладати зусиль для підтримання стосунків з ними.

У офіцерів життєвий досвід і професіоналізація морально-комунікативної складової психологічної безпеки особистості призводить до підвищення якості (позитивності, контрольованості) і широти взаємодії з оточуючим світом, у тому числі і соціальним, що як наслідок сприяє загальному позитивному розвитку їх особистості, самореалізації їх у професії тощо.

У військовослужбовців за контрактом є великий досвід виконання професійних ролей, проте, професійні комунікативні навички деколи переносяться на особисті стосунки, що може погіршувати їх якість та

погіршувати самореалізацію цих військовослужбовців у сферах життєдіяльності, не пов'язаних з професією.

3.3.2. Особливості мотиваційно-вольового компонента психологічної безпеки особистості у військовослужбовців Національної гвардії України з різним соціально-професійним статусом

До мотиваційно-вольового компонента психологічної безпеки особистості відносяться конкретні мотиви реалізації обраної життєвої стратегії та вольові процеси, інші засоби (наприклад, копінги) їх реалізації у звичайних і несприятливих або екстремальних умовах. Ці складники дозволяють трансформувати негативні події в нові можливості. Сформована у людини структура конкретних мотивів, вольових якостей та копінгів залежить як від наявного досвіду, в тому числі і професійного, взаємодії з зовнішнім світом, так і від цінностей особистості.

Про особливості мотивації досліджуваних груп військовослужбовців можна судити за даними, наведеними у табл. 3.4 – 3.5.

Таблиця 3.4.

Показники узагальнюючого мотиву досягнення у військовослужбовців НГУ з різним соціально-професійним статусом (в умовних одиницях)

Шкали	Групи дослідження				Значущість розбіжностей					
	офіцери		контрактники		$t_{1.1-1.2}$	$t_{2.1-2.2}$	$t_{1.1-2.1}$	$t_{1.2-2.2}$	$t_{1.1-2.2}$	$t_{1.2-2.1}$
	старші офіцери (1.1)	молодші офіцери (1.2)	досвідчені контрактники (2.1)	недосвідчені контрактники (2.2)	1.2	2.2	2.1		2.2	2.1
Мотивація досягнення	15,69±1,99	15,31±1,75	15,20±1,26	14,00±2,99	0,76	1,47	0,95	1,64	1,99*	0,26

Примітка. ⁰ $p \leq 0,1$, * $p \leq 0,05$, ** $p \leq 0,01$.

Як видно з наведених даних, у групах офіцерів і досвідчених військовослужбовців за контрактом діагностується загальна спрямованість на досягнення успіху. Найбільше ця спрямованість притаманна досвідченим офіцерам (15,69±1,99). У недосвідчених військовослужбовців за контрактом тенденції до досягнення успіху поєднуються з тенденціями до уникнення

невдач ($14,00 \pm 2,99$). Між показниками мотивації досягнення старших офіцерів і недосвідчених військовослужбовців за контрактом встановлені значущі розбіжності ($t = 1,99, p \leq 0,05$).

Аналіз даних, наведених у табл. 3.5, свідчить, що військовослужбовці досліджуваних груп використовують різну систему оцінювання: досвідчені військовослужбовці за контрактом схильні до крайніх оцінок, саме в їх мотиваційній структурі діагностовано найнижчі і найвищі показники, а молодші офіцери – до середніх, у них діагностовано найменший розрив між крайніми показниками мотиваційної структури. Такі особливості оцінювання

Таблиця 3.5.

Показники мотивів професійної діяльності у військовослужбовців НГУ з різним соціально-професійним статусом (в умовних одиницях)

Шкали	Групи дослідження				Значущість розбіжностей					
	офіцери		контрактники		$t_{1,1-12}$	$t_{2,1-22}$	$t_{1,1-21}$	$t_{1,2-22}$	$t_{1,1-22}$	$t_{1,2-21}$
	старші офіцери (1.1)	молодші офіцери (1.2)	досвідчені контрактники (2.1)	недосвідчені контрактники (2.2)						
M1	55,95 \pm 30,01	44,25 \pm 26,42	71,40 \pm 25,17	52,67 \pm 30,05	1,55	1,89 ⁰	1,73 ⁰	0,97	0,34	3,46**
M2	19,58 \pm 11,08	24,00 \pm 15,75	24,93 \pm 15,56	34,13 \pm 17,38	1,27	1,55	1,16	1,99*	2,98**	0,19
M3	39,88 \pm 18,94	44,44 \pm 21,15	41,73 \pm 16,18	47,93 \pm 23,39	0,87	0,86	0,33	0,51	1,15	0,49
M4	20,75 \pm 14,64	25,22 \pm 16,21	14,13 \pm 16,65	17,47 \pm 13,59	1,11	0,61	1,27	1,78 ⁰	0,73	2,18*
M5	13,75 \pm 11,67	15,14 \pm 13,89	21,07 \pm 17,61	22,87 \pm 12,97	0,42	0,32	1,43	1,94 ⁰	2,26*	1,16
M6	35,71 \pm 14,59	35,56 \pm 12,30	33,47 \pm 15,07	31,07 \pm 11,89	0,04	0,49	0,46	1,24	1,10	0,48
M7	30,50 \pm 10,75	31,08 \pm 13,79	19,80 \pm 11,52	30,53 \pm 15,84	0,18	2,17*	2,89**	0,12	0,01	3,00**
M8	12,33 \pm 12,26	12,89 \pm 10,39	6,13 \pm 8,31	9,80 \pm 8,87	0,18	1,18	1,88 ⁰	1,09	0,76	2,44*
M9	27,46 \pm 11,60	22,86 \pm 12,33	23,87 \pm 16,05	25,80 \pm 19,73	1,47	0,30	0,75	0,55	0,30	0,22
M10	30,08 \pm 17,01	28,00 \pm 14,14	20,40 \pm 9,48	24,27 \pm 9,21	0,49	1,15	2,27*	1,13	1,39	2,24*
M11	30,04 \pm 20,85	35,13 \pm 18,21	28,20 \pm 9,99	25,00 \pm 9,74	0,98	0,90	0,37	2,61*	1,03	1,74 ⁰
M12	46,04 \pm 16,76	39,75 \pm 16,85	51,27 \pm 23,56	38,53 \pm 22,97	1,42	1,52	0,75	0,19	1,12	1,72 ⁰

Примітка. ⁰ $p \leq 0,1$, * $p \leq 0,05$, ** $p \leq 0,01$.

M1. Потреба у високій заробітній платі та матеріальній винагороді; бажання мати роботу з гарним набором пільг і надбавок.

M2. Потреба в хороших умовах роботи та комфортному навколишньому оточенні.

M3. Потреба у чіткому структуруванні роботи, наявності зворотного зв'язку та інформації, що дозволяє судити про результати своєї роботи, потреба у зниженні невизначеності та встановленні правил і директив виконання роботи.

M4. Потреба в соціальних контактах: у спілкуванні з широким колом людей, легкому ступені довірливості, зв'язках з колегами, партнерами та клієнтами.

M5. Потреба формувати і підтримувати довгострокові, стабільні взаємини, що припускає значну ступінь близькості взаємин, довірливості.

M6. Потреба в завоюванні визнання з боку інших людей, у тому, щоб оточуючі цінували заслуги, досягнення та успіхи індивідуума.

- M7. Потреба визначати для себе сміливі, складні цілі і досягати їх.
- M8. Потреба у впливовості і владі, прагненні керувати іншими - показник конкурентної напористості, оскільки передбачає обов'язкове порівняння з іншими людьми і вчинення на них впливу.
- M9. Потреба у розмаїтті, перервах і стимуляції, прагнення уникати рутини.
- M10. Потреба бути креативним, думаючим працівником, відкритим для нових ідей.
- M11. Потреба у самовдосконаленні, зростанні та розвитку як особистості.
- M12. Потреба в цікавій, суспільно корисній праці.

свідчать про те, що на відмінну від молодших офіцерів, досвідчені військовослужбовці за контрактом характеризуються визначеністю і категоричні, піддаються сумніву при судженнях про власну мотиваційну сферу.

Аналізуючи структуру мотиваційної сфери, зазначимо, що подібними є мотиваційні структури старших офіцерів і досвідчених військовослужбовців за контрактом. Так, в обох досліджуваних групах перші позиції займає «Потреба у високій заробітній платні та матеріальній винагороді», далі йдуть «Потреба в цікавій, суспільно корисній праці», потім «Потреба у чіткому структуруванні роботи, наявності зворотного зв'язку та інформації, що дозволяє судити про результати своєї роботи» та «Потреба в завоюванні визнання з боку інших людей, в тому, щоб оточуючі цінували заслуги, досягнення та успіхи». Такі перші позиції в мотиваційній структурі свідчать про зрілий вік і професійний статус досліджуваних. Для зрілих професіоналів типовим є використання професії для досягнення інших значущих цілей життя: матеріального забезпечення, статусу, осмисленості діяльності. Проте мотиви (потреби), які займають середні позиції у структурі мотивації цих досвідчених військовослужбовців, дозволяють визначити особливості їх мотиваційних сфер. Так, у старших офіцерів до середнього рівня в мотиваційній сфері належать такі мотиви, як «Потреба ставити для себе сміливі, складні цілі і досягати їх», «Потреба бути креативним, думаючим працівником, відкритим для нових ідей» та «Потреба в самовдосконаленні, рості та розвитку як особистості». У досвідчених військовослужбовців за контрактом середні позиції займають «Потреба у самовдосконаленні, зростанні та розвитку як особистості», «Потреба в хороших умовах роботи та комфортному навколишньому

оточенні», «Потреба у розмаїтті, перервах і стимуляції, прагнення уникати рутини». Як бачимо, в офіцерів, на відміну від досвідчених військовослужбовців за контрактом, більше виражені мотиваційні тенденції відкритості до нового досвіду, ризику, креативності та саморозвитку. Досвідчені військовослужбовці за контрактом потребують позитивної оцінки своїх професійних досягнень, визнання, того, що вони заслуговують на більш комфортні умови праці, позбавлення від рутини.

Деяка подібність є і у структурах мотивації молодих військовослужбовців. Так, у молодших офіцерів перші позиції займають: «Потреба у чіткому структуруванні роботи, наявність зворотного зв'язку та інформації, що дозволяє судити про результати своєї роботи» ($44,44 \pm 21,15$) та «Потреба у високій заробітній платні та матеріальній винагороді; бажання мати роботу з гарним набором пільг і надбавок» ($44,25 \pm 26,42$), за якими в них майже однакові показники. Далі йде «Потреба в цікавій, суспільно корисній праці» ($39,75 \pm 16,85$), «Потреба в самовдосконаленні, зростанні і розвитку особистості» ($35,13 \pm 18,21$) та «Потреба в завоюванні визнання з боку інших людей, в тому, щоб оточуючі цінували заслуги, досягнення та успіхи індивідуума» ($35,56 \pm 12,30$), «Потреба ставити для себе сміливі, складні цілі та досягати їх» ($31,08 \pm 13,79$). У недосвідчених військовослужбовців першу позицію займає «Потреба у високій заробітній платні та матеріальній винагороді; бажання мати роботу з гарним набором пільг і надбавок» ($52,67 \pm 30,05$), далі йде «Потреба у чіткому структуруванні роботи, наявність зворотного зв'язку та інформації, що дозволяє судити про результати своєї роботи» ($47,93 \pm 23,39$), «Потреба в цікавій, суспільно корисній праці» ($38,53 \pm 22,97$), «Потреба в хороших умовах роботи і комфортному навколишньому оточенні» ($34,13 \pm 17,38$) та «Потреба в завоюванні визнання з боку інших людей, в тому, щоб оточуючі цінували заслуги, досягнення та успіхи індивідуума» ($31,07 \pm 11,89$), «Потреба ставити для себе сміливі, складні цілі та досягати їх» ($30,53 \pm 15,84$). Як видно з цих даних, попри виражену мотивацію на освоєння обраної професійної діяльності в обох цих групах, в групі недосвідчених військовослужбовців за контрактом

більш виражені матеріальні мотиви освоєння діяльності, а в групі молодших офіцерів – мотиви саморозвитку, самовдосконалення.

Про більшу орієнтацію військовослужбовців за контрактом на відміну від офіцерів (незалежно від досвіду) на матеріальну сторону військової служби свідчать і встановлені за показниками методики Ш. Річі, П. Мартіна значущі розбіжності. Так, за шкалою «Потреба у високій заробітній платі та матеріальній винагороді; бажання мати роботу з гарним набором пільг і надбавок» у досвідчених військовослужбовців за контрактом діагностовано значуще більш високі показники ($71,40 \pm 25,17$), ніж у молодших офіцерів ($44,25 \pm 26,42$), $t = 3,46$, $p \leq 0,05$. За шкалою «Потреба в хороших умовах роботи і комфортному навколишньому оточенні» значуще більш високі показники діагностовано у недосвідчених військовослужбовців за контрактом ($34,13 \pm 17,38$), ніж у старших офіцерів ($19,58 \pm 11,08$), $t = 2,98$, $p \leq 0,05$. Про більшу орієнтацію офіцерів порівняно з військовослужбовцями за контрактом, на розвиток особистості і набуття нового досвіду свідчать такі значущі розбіжності. Так, за шкалою «Потреба ставити для себе сміливі, складні цілі і досягати їх» значуще менші показники діагностовано у досвідчених військовослужбовців за контрактом ($19,80 \pm 11,52$), порівняно зі старшими ($30,50 \pm 10,75$), $t = 2,89$, $p \leq 0,05$ та молодшими офіцерами ($31,08 \pm 13,79$), $t = 3,00$, $p \leq 0,05$. За шкалою «Потреба бути креативним, думаючим працівником, відкритим для нових ідей» досвідчені військовослужбовці за контрактом мають значуще менші показники ($20,40 \pm 9,48$), ніж старші ($30,08 \pm 17,01$), $t = 2,27$, $p \leq 0,05$ та молодші офіцери ($28,00 \pm 14,14$), $t = 2,24$, $p \leq 0,05$. За шкалою «Потреба у самовдосконаленні, зростанні і розвитку як особистості» молодші офіцери мають значуще більш високі показники ($35,13 \pm 18,21$), ніж недосвідчені військовослужбовців за контрактом ($25,00 \pm 9,74$), $t = 2,61$, $p \leq 0,05$.

Зазначимо, що офіцери і військовослужбовці за контрактом відрізняються і за показниками потреби в соціальних стосунках. Так, за шкалою «Потреба в соціальних контрактах: у спілкуванні з широким колом людей, легкому ступені довірливості, зв'язках з колегами, партнерами та клієнтами» значуще більш

високі показники діагностовано у молодших офіцерів ($25,22 \pm 16,21$), ніж у досвідчених військовослужбовців за контрактом ($14,13 \pm 16,65$), $t = 2,18$, $p \leq 0,05$. Так само за шкалою «Потреба у впливовості і владі, прагнення керувати іншими» діагностовано значуще більш високі показники у молодших офіцерів ($12,89 \pm 10,39$), ніж у досвідчених військовослужбовців за контрактом ($6,13 \pm 8,31$), $t = 2,44$, $p \leq 0,05$. За шкалою «Потреба формувати і підтримувати довгострокові, стабільні взаємини, що припускають значну ступінь близькості взаємин довірливості» значущо більш високі показники діагностовано у недосвідчених військовослужбовців за контрактом ($22,87 \pm 12,97$), ніж у старших офіцерів ($13,75 \pm 11,67$), $t = 2,26$, $p \leq 0,05$ та молодших офіцерів ($15,14 \pm 13,89$), $t = 1,94$, $p \leq 0,05$. Із наведених даних видно, що попри незначну вагу соціальних факторів у структурі мотиваційної сфери військовослужбовців НГУ, офіцери характеризуються більшою експансією соціальних стосунків, порівняно з військовослужбовцями за контрактом, які вибудовують довірливі стосунки лише з окремими людьми.

Таким чином, проведений аналіз показав, що хоча в структурі мотиваційної сфери досліджуваних військовослужбовців НГУ достатньо яскраво проступають аспекти, пов'язані з віком і стажем професійної діяльності, офіцери відрізняються від військовослужбовців за контрактом більшою орієнтацією на розвиток в особистому і професійному плані, більшою експансією в соціальній сфері, що, можливо, і є причиною більшої задоволеності (меншої актуальності) матеріальних потреб.

Про особливості здійснення контролю діяльності в досліджуваних групах можна судити за результатами «Тесту для оцінювання мотиваційної спрямованості особистості» Ю. Куля та «Локус контролю» Є.Г. Ксенофонтової. Результати першої методики надають інформацію про те, наскільки якісно особа здатна здійснювати контроль усієї діяльності, не затримуючись на окремих її аспектах. Результати другої – наскільки особа здатна реалізовувати в своїй діяльності власні мотиви, дозволяють відповісти на запитання, що є переважним джерелом її активності – власні потреби чи зовнішні стимули.

У табл. 3.6 наведені данні обстеження військовослужбовців за допомогою методики Ю. Куля. Як видно із наведених даних, найменш схильними до акціональних орієнтацій у діяльності є досвідчені військовослужбовці за контрактом, які проявляють ситуаційну орієнтацію у ситуаціях успіху ($7,07 \pm 3,10$), неспіху ($4,13 \pm 2,42$), планування ($4,67 \pm 1,59$).

Таблиця 3.6.

Показники типів контролю у військовослужбовців НГУ з різним соціально-професійним статусом (в умовних одиницях)

Шкали	Групи дослідження				Значущість розбіжностей					
	офіцери		контрактники		$t_{1,1-1,2}$	$t_{2,1-2,2}$	$t_{1,1-2,1}$	$t_{1,2-2,2}$	$t_{1,1-2,2}$	$t_{1,2-2,1}$
	старші офіцери (1.1)	молодші офіцери (1.2)	досвідчені контрактники (2.1)	недосвідчені контрактники (2.2)						
Неуспіх	$5,58 \pm 3,13$	$6,19 \pm 3,25$	$4,13 \pm 2,42$	$6,81 \pm 3,17$	0,73	2,66*	1,62	0,64	1,21	2,45*
Успіх	$8,79 \pm 4,13$	$9,53 \pm 3,45$	$7,07 \pm 3,10$	$9,00 \pm 2,97$	0,72	1,77 ⁰	1,48	0,56	0,18	2,49*
Планування	$5,75 \pm 2,71$	$5,81 \pm 2,94$	$4,67 \pm 1,59$	$7,69 \pm 3,40$	0,07	3,20**	1,57	1,92 ⁰	1,91 ⁰	1,78 ⁰

Примітка. ⁰ $p \leq 0,1$, * $p \leq 0,05$, ** $p \leq 0,01$.

За цими показниками вони значно відрізняються від недосвідчених військовослужбовців за контрактом та молодших офіцерів. Так, на відміну від молодших офіцерів досвідчені військовослужбовці за контрактом більше піддаються впливу ситуаційних факторів у ситуаціях, пов'язаних з успішною і неуспішною реалізацією діяльності ($t = 2,49$ та $t = 2,45$ відповідно, $p \leq 0,05$ для обох значень). На відміну від недосвідчених військовослужбовців за контрактом вони більш здатні враховувати можливі наслідки своїх дій, що проявляється в їх більших показниках ситуаційної орієнтації у плануванні, $t = 3,20$, $p \leq 0,05$. Таким чином, досвідчені військовослужбовці більше за інших фіксуються на тих чи інших аспектах виконання професійної діяльності, що заважає їм якісно здійснювати загальний контроль над діяльністю, проте, це може характеризувати їх як відповідальних виконавців окремих завдань, дій.

Для офіцерів характерне ситуативне фіксування на ситуаціях планування і неспіху та акціональна орієнтація у ситуаціях успіху. Проте у старших офіцерів ситуативна фіксація може бути наслідком підвищеної відповідальності

за ситуації неуспіху і планування діяльності своїх підлеглих. Відповідальність офіцерів поширюється не лише на власні дії, але й на дії підлеглих, що не дозволяє використовувати згорнутий (автоматичний) контроль і заважає рівномірному розподілу уваги між усіма етапами реалізації діяльності.

Зазначимо, що дещо більші показники акціональної орієнтації у молодших офіцерів і недосвідчених військовослужбовців за контрактом є наслідком не стільки їх загальної здатності краще контролювати діяльність, скільки незнань певних аспектів служби, яким потрібно приділяти особливу увагу, відсутності у них значного негативного досвіду відповідальності за неналежне виконання поставлених завдань, утому числі і підлеглими.

Зазначимо, що для недосвідчених військовослужбовців за контрактом характерне найменше фіксування на окремих аспектах здійснення контролю в професійній діяльності. Проте це може бути наслідком не стільки більш вираженої в них акціональної орієнтації в регуляції професійної діяльності, скільки меншою заглибленістю у професійну діяльність, поверховістю знань про різні аспекти її виконання. Так, загальне планування діяльності цих військовослужбовців здійснює їх командир, він також відповідає за якість виконання поставлених завдань підлеглими і за рівень їх професійної підготовки. Про таку «незаглибленість» у професійну діяльність можуть свідчити найменші, порівняно з іншими групами (в тому числі і молодших офіцерів), розбіжності між показниками орієнтації у ситуаціях успіху ($9,00 \pm 2,97$), неуспіху ($6,81 \pm 3,17$) та планування ($7,69 \pm 3,40$).

У табл. 3.7 наведені дані обстеження військовослужбовців НГУ з різним соціально-професійним статусом за допомогою методики «Локус контролю». Із наведених даних видно, що всі аспекти інтернальності є більш вираженими у офіцерів, ніж у військовослужбовців за контрактом. Звісно, ці розбіжності зумовлені статусом військовослужбовців: офіцери здійснюють керівну і контролюючу функції, а військовослужбовці за контрактом є їх підлеглими. Проте порівняння груп старших офіцерів з молодшими і досвідчених військовослужбовців за контрактом з недосвідченими дозволяє встановити ще

Таблиця 3.7.

Показники «Локус контролю» у військовослужбовців НГУ з різним соціально-професійним статусом (в умовних одиницях)

Шкали	Групи дослідження				Значущість розбіжностей					
	офіцери		контрактники		$t_{1,1-2}$	$t_{1,2-2}$	$t_{1,1-2,1}$	$t_{1,2-2,2}$	$t_{1,1-2,2}$	$t_{1,2-2,1}$
	старші офіцери (1.1)	молодші офіцери (1.2)	досвідчені контрактники (2.1)	недосвідчені контрактники (2.2)						
ЗІ	28,83±5,27	29,2±4,44	27,33±4,29	26,00±3,38	0,28	0,96	0,97	2,85**	2,07*	1,40
Бж	14,21±3,15	14,03±2,61	12,13±2,29	12,13±2,02	0,23	0,01	2,37*	2,85**	2,54*	2,58*
Ія	14,63±2,76	15,17±2,37	15,20±2,78	13,88±1,99	0,79	1,51	0,63	2,04*	0,99	0,03
Ід	6,58±1,64	6,77±0,94	6,87±1,59	6,13±1,14	0,51	1,47	0,53	1,98*	1,04	0,22
Ін	5,13±1,51	5,42±1,48	5,00±1,31	4,75±1,12	0,77	0,57	0,27	1,81 ⁰	0,89	1,02
Ссз	-1,46±1,50	-1,34±1,30	-1,87±1,51	-1,38±1,31	0,31	0,96	0,82	0,08	0,18	1,18
Іп	12,13±2,46	11,83±2,25	11,27±1,62	10,69±1,66	0,47	0,98	1,32	2,04*	2,21*	0,99
пс	6,00±1,32	6,00±1,28	5,53±0,83	5,31±0,94	0,00	0,69	1,35	2,16*	1,92 ⁰	1,54
пп	6,13±1,39	5,83±1,40	5,73±1,16	5,38±1,31	0,81	0,81	0,95	1,12	1,73 ⁰	0,25
Ім	11,21±2,60	11,02±2,36	10,13±1,72	9,06±2,02	0,27	1,59	1,55	3,07**	2,93**	1,51
кс	6,33±1,97	5,86±1,82	5,13±1,55	4,63±1,99	0,94	0,79	2,11*	2,11*	2,67*	1,44
вс	4,87±1,22	5,17±1,40	5,00±1,19	4,44±1,09	0,86	1,36	0,32	2,03*	1,17	0,44
Іс	5,51±1,18	5,06±1,35	4,93±1,09	4,44±1,03	0,07	1,29	0,40	1,81 ⁰	1,83 ⁰	0,34
Із	5,45±1,35	5,89±1,13	5,60±1,29	5,94±1,44	1,27	0,69	0,33	0,13	1,06	0,74
Оа	3,96±3,11	4,22±2,86	5,53±2,29	6,06±2,38	0,34	0,63	1,81 ⁰	2,41*	2,42*	1,71 ⁰
Гдг	5,96±2,24	5,54±2,05	4,47±1,81	4,19±2,19	0,73	0,39	2,28*	2,09*	2,48*	1,86 ⁰
Гсп	6,09±1,56	6,23±1,59	6,00±1,25	5,75±1,39	0,35	0,53	0,18	1,09	0,71	0,55

Примітка. ⁰ $p \leq 0,1$, * $p \leq 0,05$, ** $p \leq 0,01$.

деякі особливості інтернальності в цих групах: молодші офіцери, хоча і є підлеглими для старших офіцерів, за загальними шкалами інтернальності мають вищі показники (виключення складають зворотна шкала «Заперечення активності» та «Інтернальність у судженнях про життя взагалі»), ніж старші. Проте за шкалами, що безпосередньо пов'язані з виконанням професійних обов'язків («Інтернальність у професійній діяльності», «Інтернальність у міжособистому спілкуванні» та їх складники), вони мають показники дещо менші, ніж старші офіцери.

Зазначимо, що вказані розбіжності між групами офіцерів не сягають рівня статистичної значущості. Ці розбіжності між групами офіцерів свідчать про те, що молодші офіцери знаходяться на етапі освоєння контролю як такого, і це є для них актуальним завданням. Для старших офіцерів контроль – це професійно

важлива якість, яка необхідна для ефективної діяльності. Молодші офіцери лише вчаться відповідати не тільки за себе, але й за своїх підлеглих. Повному освоєнню функції здійснення контролю у молодших офіцерів заважає недостатність знань з виконання професійної діяльності, в тому числі і про способи здійснення керування іншими людьми («Інтернальність у професійній діяльності», «Інтернальність у міжособистому спілкуванні» та їх складники), та знань із загального влаштування світу, діючих у ньому причинно-наслідкових зв'язків («Заперечення активності» та «Інтернальність у судженнях про життя взагалі»).

Хоча за всіма показниками інтернальності недосвідчені військовослужбовці за контрактом мають дещо менші показники, ніж досвідчені, значущих розбіжностей між ними встановлено не було. Проте можна припустити, що невисокі показники інтернальності досвідчених і недосвідчених військовослужбовців за контрактом мають різну природу. Так, у досвідчених відбувається автоматизація професійних дій (внаслідок великого досвіду їх виконання) і вихолощування функції контролю діяльності (внаслідок делегування загального планування професійної діяльності командирів). У недосвідчених військовослужбовців за контрактом знижені показники за шкалами інтернальності можуть бути наслідком несформованості уявлень про особливості визначення професійних цілей і способи їх досягнення (професійні дії). Крім того, зниження локус контролю може бути наслідком дії захисних механізмів свідомості – уникнення тягара відповідальності.

Розбіжності показників інтернальності між старшими офіцерами і досвідченими військовослужбовцями стосуються загальних уявлень про керування життя та специфічних професійних вмінь. Так, старші офіцери мають значно вищі показники за шкалою «Інтернальність у судженнях про життя взагалі» ($14,21 \pm 3,15$), ніж досвідчені військовослужбовці за контрактом ($12,13 \pm 2,29$), $t = 2,37$, $p \leq 0,05$ та значно менші показники за шкалою «Заперечення активності» $3,96 \pm 3,11$ проти $5,53 \pm 2,29$ у досвідчених контрактників, $t = 1,81$, $p \leq 0,1$. Вказані розбіжності свідчать, що старші офіцери,

на відміну від досвідчених контрактників, більш впевнені, що людина може сама будувати своє життя, бути його господарем. У досвідчених військовослужбовців за контрактом більше виражений фаталізм. Про наявність різниці у специфічних професійних вміннях між цими категоріями вказують значущі розбіжності за шкалами «Компетентність у сфері міжособистісних відносин» ($t = 2,11, p \leq 0,05$) та «Готовність до діяльності, пов'язаної з м труднощів» ($t = 2,28, p \leq 0,05$).

Розбіжності між старшими офіцерами і недосвідченими військовослужбовцями за контрактом стосуються не лише загальних уявлень про керованість життя («Загальна інтернальність», $t = 2,07, p \leq 0,05$; «Інтернальність у судженнях про життя взагалі», $t = 2,54, p \leq 0,05$; «Заперечення активності», $t = 2,42, p \leq 0,05$), але й оволодіння загальними професійними вміннями («Інтернальність у професійній діяльності», $t = 2,21, p \leq 0,05$; «Професійно-соціальний аспект інтернальності», $t = 1,92, p \leq 0,1$); «Інтернальність в міжособистісному спілкуванні», $t = 2,93, p \leq 0,05$; «Компетентність у сфері міжособистісних відносин», $t = 2,67, p \leq 0,05$; «Готовність до діяльності, пов'язаної з м труднощів», $t = 2,48, p \leq 0,05$).

Молодших офіцерів відрізняє від досвідчених військовослужбовців за контрактом установка на активне підкорення життя: про це свідчать їх більш високі показники за шкалами «Інтернальність у судженнях про життя взагалі» та «Готовність до діяльності, пов'язаної з м труднощів».

Установка молодших офіцерів на оволодіння власним життям та професійною діяльністю особливо рельєфно проступає при порівнянні їх з недосвідченими військовослужбовцями за контрактом, які демонструють певну розгубленість і схильність делегувати відповідальність за освоєння обраної професійної діяльності своїм керівникам, інструкторам тощо. Як видно із наведених даних, недосвідчені військовослужбовці за контрактом значуще відрізняються майже за всіма шкалами методики «Локус контроль» від молодших офіцерів.

Аналіз даних за методикою «Локус контроль» дозволяє говорити про

таке: офіцери відрізняються від військовослужбовців за контрактом більшою впевненістю у можливостях людини керувати власним життям, контролювати його події. При цьому молодші офіцери проявляють високу активність у власному житті і оволодінні професійною діяльністю, проте, їм не вистачає певних загальних і професійних знань, які є у старших офіцерів. Досвідчені військовослужбовці за контрактом, визнаючи власну відповідальність за окремі аспекти свого життя, в тому числі і за професійну діяльність, слабо вірять у можливість вибудовувати власне життя за своїм планом. На відміну від молодших офіцерів, недосвідчені військовослужбовці за контрактом більш пасивні як у питаннях будівництва власної долі, так і у питаннях оволодіння обраною професійною діяльністю, для них характерні слабо сформовані уявлення про особливості постановки професійних цілей і способи їх досягнення (професійні дії).

Ці данні певною мірою підтверджують і результати обстеження військовослужбовців НГУ за допомогою методики діагностики соціально-психологічної адаптації К. Роджерса, Р. Даймонда (див. данні, наведені у дод. Ж, табл. Ж.1). Так, за «Інтегральним показником інтернальності» у недосвідчених військовослужбовців військової служби за контрактом діагностовано найменші бали, порівняно з іншими досліджуваними групами – $72,56 \pm 13,92$.

Підтверджують наведені данні і результати обстеження військовослужбовців НГУ за допомогою методики Р. Кеттелла (дод. Ж, табл. Ж.2). Так, за шкалою «Q₃» («низький самоконтроль – високий самоконтроль») найбільші показники встановлені у старших офіцерів ($7,63 \pm 1,66$), а найменші у недосвідчених військовослужбовців за контрактом ($6,69 \pm 1,49$).

Про особливості долаання труднощів в досліджуваних групах свідчать дані, наведені у табл. 3.8 та 3.9. З даних, табл. 3.8 видно, що у військовослужбовців за контрактом нижчі показники життестійкості, ніж у інших досліджуваних групах. Так, за інтегральною шкалою «Життестійкість» у недосвідчених військовослужбовців за контрактом діагностовано середньо-

Таблиця 3.8.

Показники життєстійкості у військовослужбовців НГУ з різним соціально-професійним статусом (в умовних одиницях)

Шкали	Групи дослідження				Значущість розбіжностей					
	офіцери		контрактники		$t_{1.1-1.2}$	$t_{2.1-2.2}$	$t_{1.1-2.1}$	$t_{1.2-2.2}$	$t_{1.1-2.2}$	$t_{1.2-2.1}$
	Старші офіцери (1.1)	Молодші офіцери (1.2)	Досвідчені контрактники (2.1)	Недосвідчені контрактники (2.2)						
Залученість	45,39±6,93	44,6±7,63	44,53±4,45	40,25±7,41	0,41	1,96 ⁰	0,47	1,93 ⁰	2,20*	0,05
Контроль	38,26±6,81	38,14±5,89	37,40±4,48	34,44±5,48	0,07	1,64	0,48	2,19*	1,95 ⁰	0,48
Прийняття	17,91±5,02	19,03±4,51	19,00±5,19	17,06±4,27	0,88	1,13	0,64	1,50	0,57	0,02
Життєстійкість	101,57±16,55	101,78±15,36	100,93±11,01	91,75±13,69	0,05	2,06*	0,14	2,35*	2,04*	0,22

Примітка. ⁰ $p \leq 0,1$, * $p \leq 0,05$, ** $p \leq 0,01$.

високі показники (91,75±13,69), за якими вони значуще відрізняються від досвідчених військовослужбовців за контрактом (100,93±11,01), старших (101,57±16,55) і молодших офіцерів (101,78±15,36), у яких показники належать до діапазону високих значень.

Ці розбіжності за інтегральною шкалою між недосвідченими та досвідченими військовослужбовцями військової служби за контрактом виникають за рахунок загального недиференційованого збільшення показників життєстійкості в процесі освоєння професії.

Розбіжності між недосвідченими військовослужбовцями за контрактом за загальним показником «Життєстійкість» та групами офіцерів виникають за рахунок шкал «Залученість» та «Контроль». Так, за шкалою «Залученість» у недосвідчених військовослужбовців за контрактом показники знаходяться у діапазоні середніх (40,25±7,41), а у старших (45,39±6,93) і молодших (44,60±7,63) офіцерів – у діапазоні високих. За шкалою «Контроль» у недосвідчених військовослужбовців за контрактом показники знаходяться у діапазоні вищих за середні (34,44±5,48), а у старших (38,26±6,81) і молодших (38,14±5,89) офіцерів у діапазоні високих. За шкалою «Прийняття ризику» в усіх досліджуваних групах діагностовано показники, що належать до діапазону

високих. Таким чином, офіцери, на відміну від недосвідчених військовослужбовців за контрактом, демонструють більшу впевненість у тому, що боротьба дозволяє впливати на події життя, а обрана ними професія має багато чого цікавого, такого, що дає задоволення. Проте усі групи військовослужбовців сприймають ризик, пов'язаний з виконанням професійних функцій військовослужбовця.

Попри те, що в усіх досліджуваних групах високі показники життєстійкості, зазначимо, що існують певні розбіжності у структурі життєстійкості в цих групах. Так, у старших офіцерів, на відміну від молодших, у загальний показник життєстійкості більший внесок дають показники «Залученість» і дещо менший, порівняно з молодшими офіцерами, показники за шкалою «Прийняття ризику». У досвідчених військовослужбовців за контрактом, як і у молодших офіцерів, дещо менші показники «Залученість» та більші показники «Прийняття ризику». Проте, на відміну від обох груп офіцерів, у них менша вага шкали «Контроль». Таким чином, старші офіцери в реалізації життєстійкості більше фіксуються на смислових складниках, молодші на – аспектах боротьби, труднощів, ризику; досвідчені військовослужбовці за контрактом зосереджені на окремих аспектах виконання поставлених завдань, пов'язаних з небезпекою.

Як видно із наведених у табл. 3.9 даних, військовослужбовці з досвідом, на відміну від недосвідчених, надають перевагу таким копінгам, як «Планування», «Позитивне переформулювання», «Активне оволодіння собою», «Придушення конкуруючої діяльності». За шкалами, що визначають ці копінг-стратегії в групах професійних військовослужбовців, встановлені показники вищі за середні. Зазначимо, що використання цих копінгів свідчить про розвинені навички цілепокладання, осмислення діяльності. Причому такі копінги, як «Придушення конкуруючої діяльності» є більш вираженими у молодших офіцерів та досвідчених військовослужбовців за контрактом, що характеризує їх як таких, які більше ніж старші офіцери фіксуються на окремих діях, процесуальних складниках діяльності.

Таблиця 3.9.

Показники вибору копінгів у військовослужбовців НГУ з різним соціально-професійним статусом

Шкали	Групи дослідження				Значущість розбіжностей					
	офіцери		контрактники		$t_{1.1-1.2}$	$t_{2.1-2.2}$	$t_{1.1-2.1}$	$t_{1.2-2.2}$	$t_{1.1-2.2}$	$t_{1.2-2.1}$
	старші офіцери (1.1)	молодші офіцери (1.2)	досвідчені контрактники (2.1)	недосвідчені контрактники (2.2)						
Позитивне переформулювання	13,46±2,93	13,66±2,08	12,47±3,13	11,31±2,91	0,30	1,06	0,98	2,91**	2,27*	1,36
Мисленеве уникнення проблем	7,04±2,31	8,22±2,73	7,53±3,07	9,13±2,5	1,80 ⁰	1,58	0,53	1,16	2,66*	0,75
Концентрування на емоціях	7,67±3,21	7,44±2,32	7,87±2,64	8,94±1,94	0,29	1,28	0,21	2,39*	1,55	0,54
Використання інструмент. соціальної підтримки	10,83±3,10	11,36±2,62	11,60±2,35	11,69±1,99	0,69	0,11	0,87	0,49	1,06	0,31
Активне оволодіння собою	13,92±2,19	13,66±2,05	14,20±1,47	12,44±1,55	0,44	3,24**	0,48	2,38*	2,50*	1,04
Заперечення	7,58±2,57	7,61±2,55	6,60±2,67	8,00±1,71	0,04	1,72 ⁰	1,13	0,64	0,61	1,24
Звернення до релігії	7,71±2,68	9,55±3,47	8,86±4,02	9,06±3,80	2,32*	0,14	0,98	0,44	1,23	0,58
Гумор	10,75±2,40	11,55±2,94	10,60±3,83	10,81±3,06	1,16	0,17	0,13	0,82	0,07	0,86
Поведінкове уникнення проблеми	6,63±2,76	7,25±2,77	6,67±3,06	7,69±2,39	0,86	1,03	0,04	0,58	1,29	0,63
Стримання	10,54±1,93	10,53±2,52	9,20±2,18	9,75±2,65	0,02	0,63	1,95 ⁰	0,99	1,02	1,89 ⁰
Використання емоц. соц. підтримки	9,38±2,81	10,28±2,69	8,80±2,18	9,38±2,21	1,24	0,73	0,71	1,27	0,00	2,05*
Використання заспокійливих	4,88±1,94	5,25±2,31	5,07±2,69	6,00±2,63	0,67	0,98	0,24	0,98	1,46	0,23
Прийняття	9,92±3,35	11,03±2,99	8,73±3,71	10,13±2,44	1,31	1,22	1,01	1,14	0,22	2,12*
Придушення конкуруючої діяльності	11,88±2,64	11,92±2,54	12,00±2,69	11,19±2,17	0,06	0,92	0,14	1,06	0,89	0,10
Планування	13,13±2,67	13,06±2,59	13,46±3,04	12,06±2,11	0,09	1,48	0,36	1,45	1,39	0,46

Примітка. ⁰ $p \leq 0,1$, * $p \leq 0,05$, ** $p \leq 0,01$.

Військовослужбовці з нестачею досвіду, на відміну від своїх досвідчених колег, частіше використовують копінги, які передбачають відмову від осмислення, інтерпретації того, що відбувається, чи брак можливостей для здійснення такого осмислення (нестача досвіду, освіти, недостатньо високі

інтелектуальні здібності). Так, за шкалою «Мисленеве уникнення проблем» досвідчені старші офіцери мають значно менші показники ($7,04 \pm 2,31$) ніж молодші офіцери ($8,22 \pm 2,73$), $t = 1,80$, $p \leq 0,1$ і недосвідчені військовослужбовці за контрактом ($9,13 \pm 2,50$), $t = 2,66$, $p \leq 0,05$. За шкалою «Звернення до релігії» найбільші показники встановлені у молодших офіцерів ($9,55 \pm 3,47$), а найменші у старших офіцерів ($7,71 \pm 2,68$). За цими показниками встановлено значущі розбіжності, $t = 2,32$, $p \leq 0,05$. За шкалою «Прийняття» найбільші показники діагностовано у молодших офіцерів ($11,03 \pm 2,99$), а найменші у досвідчених військовослужбовців за контрактом ($8,73 \pm 3,71$), $t = 2,12$, $p \leq 0,05$. За шкалами «Заперечення», «Використання заспокійливих засобів» найменші показники діагностовано у старших офіцерів, а найбільші у недосвідчених військовослужбовців за контрактом, проте розбіжності за цими шкалами між зазначеними групами не сягають рівня статистичної значущості.

Недосвідчені військовослужбовці досить часто використовують емоції для отримання допомоги. Проте якщо військовослужбовці за контрактом для привернення уваги активно використовують свої негативні емоції, то офіцери вибирають більш конструктивні способи привернення уваги (наприклад, гумор) чи потребують лише схвалення для вибору необхідного варіанту дій або співчуття для оволодіння собою у випадку невдачі. Про це свідчать значуще більш високі показники за шкалою «Концентрація на емоціях» у недосвідчених військовослужбовців за контрактом ($8,94 \pm 1,94$), ніж у молодших офіцерів ($7,44 \pm 2,32$), $t = 2,39$, $p \leq 0,05$. У молодших офіцерів діагностовано дещо більші, порівняно з іншими групами, показники за шкалою «Гумор» ($11,55 \pm 2,94$), проте ці розбіжності не сягають рівня статистичної значущості. Крім того, у молодших офіцерів діагностовано значуще більш високі показники за шкалою «Використання емоційної соціальної підтримки» ($10,28 \pm 2,69$), ніж у досвідчених військовослужбовців за контрактом ($8,80 \pm 2,18$), $t = 2,05$, $p \leq 0,05$. Зазначимо, що останні, навпаки не схильні стримувати свої негативні прояви. Так, у досвідчених військовослужбовців за контрактом діагностовано тенденцію до значуще менших показників за шкалою «Стримання» ($9,20 \pm 2,18$)

ніж у старших ($10,54 \pm 1,93$), $t = 1,95$, $p \leq 0,1$ і молодших офіцерів ($10,53 \pm 2,52$), $t = 1,89$, $p \leq 0,1$.

Отримані результати погоджуються з даними, отриманими за допомогою методики діагностики соціально-психологічної адаптації К. Роджерса, Р. Даймонда (див. данні, наведені у дод. Ж, табл. Ж.1). Так, за шкалою «Ескапізм» (уникнення проблем) найменші показники діагностовано у старших офіцерів ($8,65 \pm 5,69$), а найбільші – у недосвідчених військовослужбовців за контрактом ($12,13 \pm 5,06$), між цими показниками встановлені значущі розбіжності, $t = 2,02$, $p \leq 0,05$.

Про особливості вибору, прийняття рішень у військовослужбовців НГУ свідчать і розбіжності, отримані за шкалою «Н» («боязкість-сміливість») методики Р. Кеттелла (див. дод. Ж, табл. Ж.2). Так, за цією шкалою найнижчі показники діагностовано у недосвідчених військовослужбовців за контрактом ($6,69 \pm 2,12$), за якими вони на статистично значущому рівні відрізняються від досвідчених військовослужбовців за контрактом ($t = 2,51$, $p \leq 0,05$), старших ($t = 2,24$, $p \leq 0,05$) та молодших ($t = 2,79$, $p \leq 0,05$) офіцерів.

Таким чином, дослідження мотиваційно-вольового складника психологічної безпеки особливості у військовослужбовців НГУ з різним соціально-професійним статусом показало таке. Молодші офіцери припускають різні способи реалізації обраного ними життєвого шляху, у них спостерігається різноманітність мотивів, які відповідають обраним цілям розвитку. Молодші офіцери характеризуються активною позицією щодо освоєння оточуючого світу: активним освоєнням професії, експансією соціальних стосунків, активним самопізнанням і реалізацією себе через професію і стосунки.

У молодших офіцерів сформоване загальне уявлення про шляхи досягнення поставлених цілей. Актуальними для них є освоєння конкретних способів реалізації власної мотивації, зосередженість на деталях такої реалізації, спрямованість на усунення прогалин у знаннях способів керування людьми, здійснення певних професійних функцій, а також загального влаштування оточуючого світу (причинно-наслідкових зв'язків). Вони

спрямовані на отримання знань навіть з негативного досвіду та небезпечних ситуацій, які їм створює обрана ризиконебезпечна професійна діяльність. Проте відсутність певних знань, навичок змушує їх зосереджуватися на конкретних деталях, подоланні конкретних труднощів, боротьбі з окремими проблемами, в результаті чого може втрачатися контроль над реалізацією цілі взагалі, втрачатися смисл виконуваних дій. Однак вони є чутливими до допомоги, інколи їм достатньо лише емоційної підтримки, щоб вийти з емоційно насиченої ситуації і знайти адекватний спосіб досягнення цілі, на шляху реалізації якої виникли труднощі.

З набуттям життєвого і професійного досвіду у офіцерів підвищується орієнтація на цілі професійної діяльності, їх місце у суспільстві, світі, і зменшується орієнтація на конкретні способи її виконання. Така смислова регуляція дозволяє не лише знаходити ефективні шляхи реалізації поставлених цілей, але й бачити місце оточуючих людей у їх досягненні, ефективно виконувати керуючу функцію та свідомо відповідати за дії підлеглих. Хоча професійна діяльність і використовується ними для досягнення інших важливих життєвих цілей (наприклад, матеріального забезпечення родин), у її реалізації вони залишаються відкритими новому досвіду, новим способам її виконання, новим можливостям, що дозволяє їм не боятися складних професійних і життєвих ситуацій і не прагнути уникати проблем.

Недосвідчені військовослужбовці за контрактом прагнуть уникати невдач, відповідальності і проблем, проявляють боязкість у процесі здійснення вибору способу досягнення цілі. Звужене коло соціальних стосунків не дозволяє їм засвоювати весь можливий репертуар професійних дій та іншого соціального досвіду. Їх цілі знаходять свою реалізацію через дефіцитарний тип мотивації та відповідні їй дії. Так, освоюючи професійну діяльність, вони керуються утилітарною, потребовою мотивацією, внаслідок чого таке освоєння не виходить за рамки заданого зразка, що значно знижує можливість планування діяльності у нових умовах, прогнозування небезпечних професійних ситуацій та оминання їх. Невпевненість у знанні способу дій, який

є адекватним ситуації, змушує їх відмовлятися від реалізації деяких власних цілей у професії чи від прояву ініціативи. Зосереджуючись на власних потребах, вони не завжди достатньо чутливі до змін в оточуючому світі, що знижує їх адекватність реагування на стимул оточуючого світу, в тому числі і соціального. Така нездатність достатньою мірою контролювати події власного життя змушує їх змирятися з ризиком, який притаманний обраній професійній діяльності.

З набуттям професійного досвіду в них формується певний алгоритм сприйняття професійних ситуацій і реагування на них. Це дозволяє не втрачати впевненості в собі, хоча така алгоритмізація може бути причиною до певного спрощення сприйняття професійних ситуацій, автоматизації деяких складових професійної діяльності та згортання контролю над ними, що потенційно здатне знизити адекватність (диференційованість) їх реагування. Зосередженість на процесуальних складниках професійної діяльності дозволяє їм проявити себе ефективними виконавцями навіть в умовах небезпеки чи виникнення інших перешкод для її реалізації. Цьому не в останню чергу сприяє визначеність у пріоритетах (як наслідок спрощення мотиваційної сфери) і прагнення до зовнішнього визнання їх досягнень (до статусу, винагород, матеріального благополуччя).

Особливості розвитку цього складника психологічної безпеки у військовослужбовців за контрактом призводить до відтворення набраних форм життєдіяльності, проте, не сприяє їх розвитку (відтворення не дозволяє перейти від дефіцитарного до життєвого типу мотивування), самореалізації, закріплюються фаталістичні погляди на життя.

3.3.3. Особливості ціннісно-сміслового компоненту психологічної безпеки особистості у військовослужбовців Національної гвардії України з різним соціально-професійним статусом

До цього компонента психологічної безпеки особистості відносяться

цінності та смисли життя особистості, які є основою конструювання життєвих стратегій людини, демонструють її ставлення до світу як сприятливого чи ні для обраного напрямку розвитку особистості; вони є віссю свідомості, яка забезпечує стійкість особистості, послідовність певного типу поведінки та діяльності в різних умовах життєдіяльності. Цей складник психологічної безпеки особистості є результатом узагальнення попереднього досвіду розвитку, успішності взаємодії з оточуючим світом, і тому є стабільним, практично незалежним від ситуативних факторів, що дозволяє їй виконувати роль вектора життєдіяльності суб'єкта.

Результати дослідження осмисленості життя у військовослужбовців НГУ з різним соціально-професійним статусом наведені у табл. 3.10.

Таблиця 3.10.

Показники осмисленості життя у військовослужбовців НГУ з різним соціально-професійним статусом (в умовних одиницях)

Шкали	Групи дослідження				Значущість розбіжностей					
	офіцери		контрактники		t _{1.1-1.2}	t _{2.1-2.2}	t _{1.1-2.1}	t _{1.2-2.2}	t _{1.1-2.2}	t _{1.2-2.1}
	старші офіцери (1.1)	молодші офіцери (1.2)	досвідчені контрактники (2.1)	недосвідчені контрактники (2.2)						
Осмисленість життя	117,43±19,79	117,89±18,42	119,00±14,40	106,81±17,71	0,09	2,11*	0,29	2,05*	1,77 ⁰	0,23
Ціль	33,48±6,90	34,75±5,23	35,73±3,86	30,75±7,82	0,77	2,27*	1,31	1,87 ⁰	1,13	0,74
Процес	32,96±7,79	34,75±6,13	34,67±5,55	30,69±6,03	0,95	1,91 ⁰	0,79	2,23*	1,04	0,05
Результат	27,65±5,47	27,81±5,69	28,07±4,62	24,56±5,85	0,10	1,86 ⁰	0,25	1,86 ⁰	1,68	0,17
Лк-я	23,78±4,17	24,06±3,59	25,60±2,59	23,38±3,69	0,26	1,95 ⁰	1,68	0,62	0,32	1,72 ⁰
Лк-ж	39,00±5,75	38,03±6,07	36,07±7,68	35,00±6,67	0,63	0,41	1,27	1,55	1,96 ⁰	0,88

Примітка. ⁰ $p \leq 0,1$, * $p \leq 0,05$, ** $p \leq 0,01$.

Як видно із наведених даних, найнижчі показники за усіма шкалами осмисленості життя діагностовано у недосвідчених військовослужбовців за контрактом: вони мають значно нижчі показники осмисленості життя (106,81±17,71) ніж їх досвідчені колеги (119,00±14,40), $t = 2,11$, $p \leq 0,05$ та молодші офіцери (117,89±18,42), $t = 2,05$, $p \leq 0,05$. Зазначимо, що ці розбіжності виникають різними шляхами. Так, розбіжності з молодшими офіцерами виникають завдяки їх більшій орієнтованості на пошук осмисленості життя у

теперішньому, а з досвідченими військовослужбовцями за контрактом – завдяки орієнтованості на пошук смислу життя у майбутньому. За шкалою «Процес життя» у недосвідчених військовослужбовців за контрактом діагностовано середні показники ($30,69 \pm 6,03$), в той час як у молодших офіцерів показники вищі за середні ($34,75 \pm 6,13$), $t = 2,23, p \leq 0,05$.

За шкалою «Ціль життя» у досвідчених військовослужбовців за контрактом встановлені вищі за середні показники ($35,73 \pm 3,86$), а у їх недосвідчених колег – нижчі за середні ($30,75 \pm 7,82$), $t = 2,27, p \leq 0,05$.

Зазначимо, що встановлені розбіжності є відбиттям різної структури осмисленості життя у зазначених категорій військовослужбовців. Так, недосвідчені військовослужбовці за контрактом мають найнижчі показники за всіма шкалами методики осмисленості життя, що характеризує їх як осіб, які не визначилися з цілями власного життя і шляхами реалізації їхньої активності. Їх досвідчені колеги мають порівняно високі показники практично за всіма шкалами, проте визначальними для їх структури є найвищі показники за шкалою «Ціль життя» та дещо знижені показники за шкалою «Локус контроль – Ж» (Лк-ж). Підвищення показників за шкалою «Ціль життя» на фоні загального підвищення показників за методикою може свідчити про прожектерство цієї групи військовослужбовців, а зниження показників за шкалою «Локус контроль – Ж» – про деяку невпевненість в можливості контролювати життя взагалі. Таким чином, попри те, що ці військовослужбовці активно мріють про «краще життя», вони підсвідомо впевнені у нездійсненності своїх мрій.

У структурі осмисленості життя молодших офіцерів найбільш вираженими є показники за шкалою «Процес життя», що, можливо, є відбиттям їхньої заглибленості у поточні життєві події, активність у освоєнні нових знань, вмінь, нових функцій, способів дій тощо. Зазначимо, що помірно високі показники за усіма шкалами методики «Смисложиттєвої орієнтації» можуть свідчити не стільки про загальну осмисленість життя, яка передбачає можливість виходу із поточної ситуації, підняття над нею, погляд зі сторони,

скільки вимушену поточну активність, завантаженість.

У структурі осмисленості життя старших офіцерів на фоні поміркованих показників за усіма шкалами вирізняються високі показники за шкалою «Локус контроль – Ж». Це свідчить про впевненість старших офіцерів у підконтрольності життя волі людини.

У табл. 3.11 наведені дані про базові переконання військовослужбовців НГУ з різним соціально-професійним статусом.

Таблиця 3.11.

Показники базових переконань у військовослужбовців НГУ з різним соціально-професійним статусом (в умов. одиницях)

Шкали	Групи дослідження				Значущість розбіжностей					
	офіцери		контрактники		$t_{1.1-1.2}$	$t_{2.1-2.2}$	$t_{1.1-2.1}$	$t_{1.2-2.2}$	$t_{1.1-2.2}$	$t_{1.2-2.1}$
	старші офіцери (1.1)	молодші офіцери (1.2)	досвідчені контрактники (2.1)	недосвідчені контрактники (2.2)						
Прихильність світу	19,38±3,29	18,58±3,52	15,87±5,57	17,63±3,46	0,89	1,04	2,21*	0,92	1,59	1,75 ⁰
Доброта людей	17,63±3,57	16,97±3,12	15,53±4,59	16,63±1,89	0,73	0,85	1,50	0,49	1,15	1,11
Справедливість	16,50±3,38	16,86±3,88	14,53±5,92	16,13±3,99	0,38	0,87	1,17	0,62	0,31	1,40
Контрольованість світу	18,29±2,14	17,94±2,82	15,60±5,92	16,38±4,21	0,54	0,52	1,69	1,36	1,68	1,46
Випадковість подій	13,17±4,04	11,83±2,94	12,53±5,61	13,69±3,59	1,39	0,68	0,38	1,81 ⁰	0,43	0,46
Цінність власного «Я»	19,08±2,87	18,50±2,71	18,00±6,28	17,56±3,37	0,79	0,24	0,63	0,98	1,48	0,29
Самоконтроль	18,83±3,14	17,92±3,35	16,27±5,24	16,56±2,80	1,08	0,19	1,71 ⁰	1,51	2,39*	1,12
Удачливість	16,58±3,50	16,47±2,47	14,20±5,27	15,81±3,51	0,13	0,99	1,55	0,68	0,68	1,59
Прихильність оточуючого світу	18,50±3,24	17,78±3,02	15,70±4,90	17,13±2,28	0,87	1,03	1,95 ⁰	0,86	1,57	1,52
Контрольованість і справедливості подій	15,21±2,07	15,66±2,58	13,87±3,66	14,27±2,36	0,74	0,36	1,29	1,90 ⁰	1,29	1,73 ⁰
Здатність керувати подіями	18,17±2,21	17,63±2,24	16,16±5,03	16,65±2,35	0,92	0,34	1,47	1,41	2,05*	1,09

Примітка. ⁰ $p \leq 0,1$, * $p \leq 0,05$, ** $p \leq 0,01$.

Із цих даних видно, що за блоками шкал методики Р. Янова-Бульмана, які характеризують прихильність оточуючого світу і здатність керувати подіями, старші офіцери мають більші показники, ніж військовослужбовці інших досліджуваних груп: вони мають дещо більші показники за узагальнюючою

шкалою «Прихильність оточуючого світу» ($18,50 \pm 3,24$), ніж досвідчені військовослужбовці за контрактом ($15,70 \pm 4,90$), $t = 1,95$, $p \leq 0,1$. Ці розбіжності в узагальнюючій шкалі досягаються, насамперед, за рахунок розбіжностей у шкалі «Прихильність світу», за якою у старших офіцерів діагностовано високі показники – $19,38 \pm 3,29$, а у досвідчених військовослужбовців за контрактом – середні $15,87 \pm 5,57$, $t = 2,21$, $p \leq 0,05$. За іншою шкалою, яка входить до узагальнюючої шкали «Прихильність оточуючого світу» – «Доброта людей», хоча середні показники старших офіцерів є дещо більшими ($17,63 \pm 3,57$), проте розбіжності з показниками досвідчених військовослужбовців за контрактом ($15,53 \pm 4,59$) не сягають рівня статистичної значущості.

Старші офіцери мають значно більш високі показники за узагальнюючою шкалою «Здатність керувати подіями» ($18,17 \pm 2,21$), ніж недосвідчені військовослужбовці за контрактом ($16,65 \pm 2,35$), $t = 2,05$, $p \leq 0,05$. Ці розбіжності досягаються, насамперед, за рахунок різниць у шкалі «Самоконтроль»: за нею у старших офіцерів показники знаходяться у діапазоні $18,83 \pm 3,14$, а у недосвідчених військовослужбовців за контрактом $16,56 \pm 2,80$, $t = 2,39$, $p \leq 0,05$. За іншими шкалами, які входять до узагальнюючої шкали «Здатність керувати подіями» хоча у старших офіцерів діагностовано дещо більші показники, проте розбіжності не сягають рівня статистичної значущості.

Одні з найбільших показників за блоком шкал, що визначають впевненість у контрольованості і справедливості подій, діагностовано у молодших офіцерів: за показниками узагальнюючої шкали «Контрольованість і справедливість подій» ($15,66 \pm 2,58$) мають дещо вищі показники, ніж недосвідчені військовослужбовці за контрактом ($14,27 \pm 2,36$), $t = 1,90$, $p \leq 0,1$. Ці розбіжності в показниках узагальнюючої шкали досягаються, насамперед, через розбіжності в показниках зворотної шкали «Випадковість подій», за якою у молодших офіцерів показники дещо менші ($11,83 \pm 2,94$), ніж у недосвідчених військовослужбовців за контрактом ($13,69 \pm 3,59$), $t = 1,81$, $p \leq 0,1$.

Узагальнення цих даних дозволяє нам припустити, що старші офіцери впевнені в собі, своїх силах і досягненнях. Вони вважають, що набутий ними

високий статус створює навколо них обстановку доброзичливості. Показники молодших офіцерів свідчать про наявність у них досить високої самооцінки, яка дозволяє їм активно освоювати оточуючий світ і не відмовлятися від обраного напрямку розвитку навіть після певних невдач. Ці військовослужбовці активно пізнають причинно-наслідкові й інші зв'язки, які дозволяють їм визначити способи контролю оточуючого світу.

На відміну від офіцерів, досвідчені військовослужбовці за контрактом менш впевнені у прихильності оточуючого світу і доцільності шукати шляхи самореалізації в ньому. Недосвідчені військовослужбовці погано уявляють причинно-наслідкові зв'язки навколишнього світу, вони менше невпевнені у власних силах, можливостях керувати подіями власного життя, проте це не позбавляє їх впевненості у перспективності обраного ними життєвого шляху, у прихильності оточуючого світу.

Певним чином уточнюють ці данні результати, які отримані при обстеженні військовослужбовців за допомогою методики Р. Кеттелла (вони наведені у дод. Ж, табл. Ж.2). Так, недосвідчені військовослужбовці мають найбільші показники за шкалою «М» («практичність-мрійливість») ($5,12 \pm 2,16$), в той час як у досвідчених військовослужбовців найбільш виражена практичність ($3,80 \pm 1,74$), за цими показниками встановлена тенденція до значущих розбіжностей, $t = 1,88$, $p \leq 0,1$. Також зазначимо, що у досвідчених військовослужбовців за контрактом встановлені найнижчі серед порівнюваних груп показники за шкалою «Q₁» («консерватизм-радикалізм») ($5,00 \pm 2,04$). Найбільші показники за цією шкалою встановлені у молодших офіцерів ($7,19 \pm 2,44$), вони значущо відрізняються від старших офіцерів ($t = 1,89$, $p \leq 0,1$), досвідчених ($t = 3,30$, $p \leq 0,01$) і недосвідчених військовослужбовців за контрактом ($t = 1,77$, $p \leq 0,1$).

Таким чином, за даними методики Р. Кеттелла видно, що для досвідчених військовослужбовців за контрактом характерний практицизм та консерватизм, що може свідчити про деяку спрощеність їх картини світу. Певна мрійливість недосвідчених військовослужбовців є наслідком незрілих поглядів на життя,

«теоретичності». Радикалізм молодших офіцерів є не стільки показником схильності до нових незвичних ідей, скільки похідним від їх пошукової позиції, спрямованості на пізнання нового, процесу активної розбудови їх образу світу, проби своїх сил, можливостей, виявлення меж дозволеного.

Аналіз ціннісно-сміслової складової психологічної безпеки особистості дозволяє припустити, що наявні в ній розбіжності між недосвідченими військовослужбовцями за контрактом і молодшими офіцерами з часом під впливом професійної діяльності і життєвого досвіду трансформуються у різні шляхи розвитку та різні типи організації психологічної безпеки особистості.

Так, молодшим офіцерам притаманна певна зосередженість на процесах пізнання власного впливу на оточуючий, в тому числі, соціальний світ, проба власних сил і можливостей, що дозволяє їм активно освоювати оточуючий світ і не відмовлятися від обраного напрямку розвитку навіть після певних невдач. Усвідомлення зчинених впливів на оточуючий світ дозволяє пізнавати причинно-наслідкові й інші зв'язки, що сприяє розбудові наявного в них образу світу, пошуку дієвих способів контролю реального оточуючого світу.

Така життєва позиція дозволила офіцерам з набуттям життєвого і професійного досвіду побудувати диференційований образ світу і, відповідно, успішно прогнозувати події власного життя, цілеспрямовано розбудовувати свій соціально-психологічний простір як максимально сприяючий, доброзичливий реалізації їх особистості. Це і надалі сприяє підвищенню у них впевненості в собі, своїх силах і досягненнях.

Недосвідчені військовослужбовці за контрактом, не докладаючи надмірних зусиль у пізнанні причинно-наслідкових зв'язків, що лежать в основі керування подіями власного життя, не маючи чітких уявлень про шляхи реалізації своїх цілей і наявні у себе сил для їх реалізації, майже міфологічно (на основі емоцій і нереалістичних уявленнях) впевнені у перспективності обраного ними життєвого шляху і прихильності оточуючого світу. Не в останню чергу такій ситуації у розвитку ціннісно-сміслової сфери сприяє формальна приналежність недосвідчених військовослужбовців за контрактом

до високостатусної професії, отримання якої не потребувало від них надмірних зусиль (тривалого професійного навчання, отримання складних професійних навичок, досвіду тощо), в результаті чого певним чином невілюються мотивація розвитку інших, прямо не пов'язаних з виконанням професійних функцій особливостей взаємодії з оточуючим світом.

При такій життєвій позиції професіоналізація призводить до певної деформації їх образу світу, його недостатній «складності», однобокості, що проявляється у певному практицизмі, консерватизмі, нездатності уявити усі можливі шляхи розвитку і виходу зі складних життєвих ситуацій, і, як наслідок, впевненості у неприхильності оточуючого світу і безперспективності власної самореалізації в ньому. Ці військовослужбовці за контрактом навіть з набуттям значного професійного і життєвого досвіду продовжують мріяти про «краще життя», проте підсвідомо залишаються впевненими у нездійсненності своїх мрій.

3.3.4. Особливості компонента внутрішнього комфорту психологічної безпеки особистості у військовослужбовців Національної гвардії України з різним соціально-професійним статусом

Цей компонент психологічної безпеки особистості співвідноситься з психічними станами та самовідношенням особистості, тобто є концентрованим відбиттям усіх психічних властивостей особистості, за характеристиками яких особа усвідомлює, рефлексує успішність власного розвитку в наявних умовах життєдіяльності, тобто людина відчуває себе психологічно благополучною. Ці складові психологічної безпеки особистості відбивають задоволеність особи обраною лінією і результатом власного розвитку, самореалізації.

У таблиці 3.12 наведені дані щодо відчуття напруження військовослужбовцями НГУ з різним соціально-професійним статусом у звичайних умовах життєдіяльності. Як видно із наведених даних, в усіх досліджуваних групах діагностовано однаково низький рівень нервово-

Таблиця 3.12.

Показники нервово-психічної напруженості у військовослужбовців НГУ з різним соціально-професійним статусом (в умовних одиницях)

Шкали	Групи дослідження				Значущість розбіжностей					
	офіцери		контрактники		$t_{1.1-1.2}$	$t_{2.1-2.2}$	$t_{1.1-2.1}$	$t_{1.2-2.2}$	$t_{1.1-2.2}$	$t_{1.2-2.1}$
	старші офіцери (1.1)	молодші офіцери (1.2)	досвідчені контрактники (2.1)	недосвідчені контрактники (2.2)						
Нервово-психічна напруженість	33,75±5,75	34,83±6,97	32,07±4,27	33,25±4,39	0,65	0,77	1,04	0,99	0,31	1,72 ⁰

Примітка. ⁰ $p \leq 0,1$, * $p \leq 0,05$, ** $p \leq 0,01$.

психічної напруженості. Це дозволяє стверджувати, що ці військовослужбовців не сприймають актуальну життєву ситуацію, як стресову. Найменш пориваються життєвими обставинами досвідчені військовослужбовці за контрактом, у яких діагностовано найнижчі показники за шкалою «Нервово-психічна напруженість» (32,07±4,27). Ці обстежувані не відчувають необхідності в успішному подоланні труднощів, якими характеризується ситуація, їх не цікавить результат діяльності і не турбують можливі наслідки.

Найбільшу напруженість відчувають молодші офіцери – 34,83±6,97, які відчувають відповідальність за результати своєї праці, не в останню чергу, через необхідність звітувати про результати своєї діяльності керівництву, вони сприймають свою діяльність як певну боротьбу з малосприятливими обставинами.

Аналізуючи данні методики діагностики соціально-психологічної адаптації К. Роджерса, Р. Даймонда (наведені у дод. Ж, табл. Ж.1), можемо зазначити, що найбільші показники емоційного дискомфорту встановлені у недосвідчених військовослужбовців за контрактом (15,13±9,25). За ними вони значуще відрізняються від усіх інших досліджуваних груп. Найбільш високий «Інтегральний показник емоційної комфортності» встановлений у старших офіцерів (85,04±13,32), найменший – у недосвідчених військовослужбовців за контрактом (62,38±16,61). За цими показники недосвідчені військовослужбовці за контрактом відрізняються від усіх інших досліджуваних груп.

Ці данні певним чином підтверджуються і результатами обстеження за допомогою методики Р. Кеттелла (дод. Ж, табл. Ж.2). Так, у старших офіцерів діагностовано найнижчі показники за шкалою «Q₄» («розслабленість-напруженість») ($3,29 \pm 1,99$). Найбільші показники за цією шкалою встановлені у досвідчених військовослужбовців за контрактом ($4,47 \pm 1,51$). Між показниками старших офіцерів і досвідчених військовослужбовців військової служби за контрактом за шкалою «Q₄» методики Р. Кеттелла встановлені статистично значущі розбіжності, $t = 2,09, p \leq 0,05$.

Зазначимо, що ці данні не протирічать отриманим за допомогою методики Т. А. Немчіна, так як ця методика стосується більше оцінки ситуації, а методика Р. Кеттелла – сталого ставлення до оточуючого світу. Таким чином, можемо припустити, що більш простий образ світу досвідчених військовослужбовців за контрактом, забезпечуючи успішність і впевненість в собі у звичних професійних ситуаціях, не є таким вже ефективним для більш широкого кола життєвих ситуацій, робить їх уразливими у нестандартних та складних життєвих обставинах.

За шкалою «С» («емоційна нестабільність – емоційна стабільність») найнижчі показники діагностовано у недосвідчених військовослужбовців за контрактом ($8,43 \pm 1,54$), за ними вони відрізняються на статистично значущому рівні від інших досліджуваних груп.

Таким чином, існуюча система саморегуляції найбільшу захищеність забезпечує у старших офіцерів. Захищеними у звичних ситуаціях почуваються і досвідчені військовослужбовці за контрактом, проте в нестандартних життєвих ситуаціях вони можуть бути вразливими. Певну напруженість в актуальній професійній діяльності переживають молодші офіцери, які активно освоюють новий соціально-професійний простір – нові ролі, функції, обов'язки тощо. Відсутність чітких орієнтирів, що позначається на оціночній функції емоцій, у життєвому просторі спричиняє певний емоційний дискомфорт у недосвідчених військовослужбовців за контрактом.

Ще однією важливою складовою такого структурного компоненту

психологічної безпеки особистості як внутрішній комфорт є самосвідомість особистості. На думку А. Г. Спіркіна, самосвідомість – це усвідомлення й оцінка людиною своїх дій, їх результатів, думок, почуттів, морального вигляду й інтересів, ідеалів і мотивів поведінки, цілісна оцінка самого себе і свого місця в житті. Самосвідомість – це ознака, яка конститує особистість, і формується разом зі ставленням останньої [263]. Виділяючи такі функції самовідношення, як конструктивну, регулятивну, прогностичну та еталонно-оцінну, автор наголошує, що головне її призначення – забезпечення особистісного становлення і зростання. На відміну від стану, який в більшій мірі демонструє особливості реалізації потреб людини, самовідношення людини відбиває особливості реалізації цінностей людини. Проте обидва ці компоненти психологічної безпеки особистості забезпечують особі зворотній зв'язок щодо стану процесу її розвитку, реалізації (фрустрації) потреб в наявних умовах життєдіяльності, забезпечують рефлексію процесу розвитку особистості.

Розглянемо особливості самовідношення військовослужбовцями НГУ з різним соціально-професійним статусом, ці дані наведені у табл. 3.13. Із наведених даних видно, що у старших офіцерів за інтегральною шкалою «Глобальне почуття «за» чи «проти себе» діагностовано найвищі показники ($93,62 \pm 7,23$), за якими вони значуще відрізняються від групи недосвідчених військовослужбовців за контрактом ($78,81 \pm 22,19$), $t = 3,35$, $p \leq 0,01$. Зазначимо, що наявні статистично значущі відмінності свідчать не стільки про менш позитивне ставлення на адресу власного «Я» (в усіх групах воно позитивне), скільки про різні шляхи формування цього ставлення і різні завдання такого самовідношення. Якщо у офіцерів і досвідчених військовослужбовців за контрактом досить виражена перевага шкали «Самоповага» над шкалою «Аутосимпатія», то у недосвідчених військовослужбовців показники за цими шкалами майже однакові. Зрівняння показників за шкалою «Аутосимпатія» з показниками за шкалою «Самоповага», зазвичай, свідчить про дію компенсаторних механізмів, які згладжують негативні відчуття від невпевненості у власних знаннях, вміннях, навичках і дозволяють не втрачати

Таблиця 3.13.

Показники самовідношення у військовослужбовців НГУ з різним соціально-професійним статусом (в умовних одиницях)

Шкали	Групи дослідження				Значущість розбіжностей					
	офіцери		контрактники		$t_{1.1-1.2}$	$t_{2.1-2.2}$	$t_{1.1-2.1}$	$t_{1.2-2.2}$	$t_{1.1-2.2}$	$t_{1.2-2.1}$
	старші офіцери (1.1)	молодші офіцери (1.2)	досвідчені контрактники (2.1)	недосвідчені контрактники (2.2)						
Інтегральне почуття «за» та «проти» себе	93,62±7,23	90,45±14,65	91,47±11,99	78,81±22,19	1,38	2,54*	0,77	2,46*	3,35**	2,46*
Самоповага	90,00±16,76	89,43±19,04	92,51±22,21	75,07±25,65	0,15	2,55*	0,45	2,57*	2,68**	2,57*
Аутосимпатія	85,60±16,30	73,21±18,02	81,97±18,69	74,56±22,69	3,51**	1,25	0,77	0,27	2,19*	0,27
Очікування ставлення інших	74,63±21,63	69,16±24,13	45,45±25,69	52,53±31,04	1,16	0,87	4,55**	2,43*	3,23**	2,43*
Самоінтерес	75,79±25,05	75,40±27,45	80,60±24,83	61,33±32,75	0,07	2,34*	0,73	1,91 ⁰	1,96 ⁰	1,91 ⁰
Самовпевненість	89,31±13,71	86,68±19,98	83,55±24,95	67,09±25,15	0,76	2,29*	1,01	3,52**	4,21**	3,52**
Очікування ставлення інших	71,73±23,72	77,13±24,40	52,69±24,61	60,51±35,20	1,09	0,91	2,98**	2,20*	1,46	2,20*
Самоприйняття	87,51±15,81	84,76±19,25	82,02±23,90	64,30±26,48	0,76	2,46*	0,97	3,56**	4,11**	3,56**
Самокерівництво	73,61±19,04	74,71±17,31	70,62±22,18	61,02±28,68	0,29	1,32	0,54	2,28*	2,01*	2,28*
Самозвинувачення	34,06±25,30	47,87±24,66	41,62±27,06	42,56±29,38	2,67**	0,12	1,08	0,81	1,24	0,81
Самоінтерес	78,94±22,81	72,96±26,60	74,20±24,69	55,72±31,55	1,18	2,30*	0,75	2,43*	3,31**	2,43*
Саморозуміння	84,16±19,34	87,55±13,99	91,61±15,48	76,53±24,23	0,95	2,64*	1,67	2,18*	1,38	2,18*

Примітка. ⁰ $p \leq 0,1$, * $p \leq 0,05$, ** $p \leq 0,01$.

впевненості у собі навіть попри окремі невдачі. Така ситуація є припустимим явищем на етапі освоєння професії, спеціальності. Крім того, ці військовослужбовці знаходяться у постійному очікуванні критики на свою адресу. Про це свідчать занижкі показники за шкалою «Очікування ставлення інших» (60,51±35,20), за цим показником вони відрізняються від офіцерів.

Дещо інша ситуація склалась у молодших офіцерів: в цій групі діагностовано одні з найменших показників за шкалою «Аутосимпатія» (73,21±18,02), за якими вони значуще відрізняються від старших офіцерів (85,60±16,30), $t = 3,51$, $p \leq 0,01$. Це може свідчити про назрівання змін у системі оцінювання. Так, аутосимпатія, зазвичай, є результуючою оцінювання успішності проходження попереднього етапу життя, а самоповага відбиває

успішність, досконалість в актуальній життєдіяльності. Таким чином, збільшення розриву між ними може свідчити про зміни цінності минулого і актуального досвіду, як мірила самовідношення. Зазначимо, що зниження аутосимпатії у молодших офіцерів відбувається, насамперед, через зростання самозвинувачення, а показник самоприйняття залишається на досить високому рівні. Так, за показниками шкали «Самозвинувачення» молодші офіцери ($47,87 \pm 24,66$) значуще відрізняються від старших офіцерів ($34,06 \pm 25,30$), $t = 2,67$, $p \leq 0,01$. Показник «Самоприйняття» у молодших офіцерів такий само високий ($84,76 \pm 19,25$), як і в групах старших офіцерів ($87,51 \pm 15,81$) і досвідчених військовослужбовців за контрактом ($82,02 \pm 23,90$). Таке поєднання шкал «Самозвинувачення» і «Самоприйняття» свідчить про дію захисного механізму за типом «запобіжного клапана»: певне констатування своїх невдач деякий час не призводить до зниження позитивного самооцінювання (формула «з того, що я негарний, не впливає, що я поганий»).

Зазначимо, що у досвідчених військовослужбовців за контрактом діагностовано некритично високі оцінки за шкалою «Самоповага» ($92,51 \pm 22,21$). Такі показники можуть свідчити про надмірну самовпевненість і, як наслідок, про значне зниження прагнення саморозвитку, вдосконалення своїх знань, вмінь, навичок. Зазначимо, що збільшення показників за шкалою «Самоповага» в цій групі досягається за рахунок посилення шкали «Саморозуміння» ($91,61 \pm 15,48$), що може свідчити про те, що саме когнітивна простота самосприйняття може бути основою некритичності самооцінювання. Підсиленню некритичності самосприйняття сприяє і те, що в цій групі військовослужбовців знижені і показники за шкалою «Очікування ставлення інших» ($45,45 \pm 25,69$), що характеризує їх як нечутливих до критики оточуючих, таких, що не вважають за потрібне щось змінювати у собі. За показниками шкали «Очікування ставлення інших» досвідчені військовослужбовці за контрактом значуще відрізняються від офіцерів, такі розбіжності діагностовано і на рівні конкретних дій.

Ці данні погоджуються з даними, отриманими за допомогою методики

Р. Кеттелла (ці результати представлено у дод. Ж, табл. Ж.2). Так, за шкалою «MD» («низька самооцінка – висока самооцінка») найвищі показники встановлено у старших офіцерів ($10,67 \pm 2,59$), а найменші – у недосвідчених військовослужбовців за контрактом ($7,88 \pm 2,22$), за ними вони відрізняються від двох інших груп.

Про знижені показники самоприйняття у недосвідчених військовослужбовців за контрактом свідчать і дані, отримані за допомогою методики діагностики соціально-психологічної адаптації К. Роджерса, Р. Даймонда (див. дод. Ж, табл. Ж.1). Так, за «Інтегральним показником самоприйняття» у недосвідчених військовослужбовців за контрактом встановлено показники, які є значуще нижчими ($74,31 \pm 12,65$) ніж в усіх інших досліджуваних групах.

Такі дані також погоджуються і з результатами, отриманими іншими дослідниками. Так, у дослідженні психологічних особливостей слідчих МВС Н. В. Оніщенко було показано, що чим більше стаж роботи слідчого, тим більш високу оцінку він одержує від свого керівництва, і тим більш високо він оцінює себе [184].

Ще одним важливим аспектом дослідження динаміки структури психологічної безпеки особистості є визначення особливостей посттравматичного зростання у військовослужбовців НГУ з різним соціально-професійним статусом, ці дані наведені у табл. 3.14.

Таблиця 3.14.

Показники посттравматичного зростання у військовослужбовців НГУ
з різним соціально-професійним статусом (в умовних одиницях)

Шкали	Групи дослідження				Значущість розбіжностей					
	офіцери		контрактники		$t_{1.1-1.2}$	$t_{2.1-2.2}$	$t_{1.1-2.1}$	$t_{1.2-2.2}$	$t_{1.1-2.2}$	$t_{1.2-2.1}$
	Старші офіцери (1.1)	Молодші офіцери (1.2)	Досвідчені контрактники (2.1)	Недосвідчені контрактники (2.2)						
Ставлення до інших	$12,17 \pm 9,08$	$16,71 \pm 7,21$	$10,07 \pm 9,97$	$17,27 \pm 8,99$	2,06*	2,11*	0,66	0,22	1,75 ⁰	2,33*
Нові	$10,17 \pm 6,70$	$13,65 \pm 6,59$	$11,53 \pm 8,18$	$14,40 \pm 5,54$	1,98*	1,13	0,54	0,42	2,17*	0,88

Продовження табл. 3.14.

можливості										
Сила особистості	10,13±5,75	11,48±5,42	8,73±6,16	12,07±5,06	0,92	1,64	0,70	0,37	1,12	1,50
Духовні зміни	2,58±2,90	4,42±3,29	2,73±3,10	4,47±2,88	2,27*	1,61	0,15	0,05	2,02*	1,74 ⁰
Підвищення цінності життя	5,75±4,90	8,09±4,21	4,73±3,31	6,93±3,93	1,91 ⁰	1,69	0,77	0,96	0,84	3,04**
Посттравматичне зростання	40,79±25,70	54,35±23,33	37,80±28,78	55,13±23,54	2,08*	1,83 ⁰	0,32	0,11	1,82 ⁰	1,97 ⁰

Примітка. ⁰ $p \leq 0,1$, * $p \leq 0,05$, ** $p \leq 0,01$.

Як видно із наведених даних, чим більш досвідчені і старші за віком військовослужбовці, тим менші в них показники за шкалами «Опитувальника посттравматичного зростання». Так, за загальною шкалою «Посттравматичне зростання» у старших офіцерів показники знаходяться у діапазоні 40,79±25,70, у досвідчених військовослужбовців за контрактом – 37,80±28,78, за цими показниками вони значно відрізняються від молодших офіцерів (54,35±23,33) та недосвідчених військовослужбовців (55,13±23,54). Ці данні свідчать, що здатність до зростання тим більша, чим менше власний досвід і вік. Можна припустити, що досвідчені військовослужбовці в складних ситуаціях комбінують наявні знання і вміння, а недосвідчені набувають нові. Демонструють ці положення і данні за окремими шкалами «Опитувальника посттравматичного зростання».

За шкалою «Ставлення до інших» низькі показники діагностовано у старших офіцерів (12,17±9,08) і досвідчених військовослужбовців за контрактом (10,07±9,97), за цими показниками вони значуще відрізняються від молодших офіцерів (16,71±7,21) та недосвідчених військовослужбовців за контрактом (17,27±8,99), у яких показники належать до діапазону середніх значень. Недосвідчені військовослужбовці, переживаючи професійні труднощі, визнають необхідність допомоги з боку більш досвідчених колег, тому намагаються налагоджувати стосунки з ними, заручитися їх підтримкою.

За шкалою «Нові можливості» в усіх досліджуваних групах показники належать до діапазону середніх, проте показники старших офіцерів за цією

шкалою ($10,17 \pm 6,70$) є значно меншими ніж показники молодших офіцерів ($13,65 \pm 6,59$; $t = 1,98$, $p \leq 0,05$) та недосвідчених військовослужбовців за контрактом ($14,40 \pm 5,54$; $t = 2,17$, $p \leq 0,05$). Ці данні свідчать про те, що переживаючи складні умови, військовослужбовці обмірковують можливість кардинальних змін у своєму житті, навіть зміни місця служби. В них з'являється впевненість у тому, що таким чином вони можуть зробити своє життя кращим. Проте старшим офіцерам, які мають певний статус, досягнення, в тому числі матеріальне забезпечення, пільги, ввічливе ставлення оточення тощо, не так легко наважитися на кардинальні зміни.

За шкалою «Духовні зміни» досвідчені військовослужбовці мають показники, що належать до діапазону низьких, а недосвідчені – до середніх. Рішення щодо ставлення до Бога є одним із визначальних у житті людини, яке, зазвичай, приймається раз і назавжди, і більшість досвідчених військовослужбовців вже його прийняла, в той час як молоді військовослужбовці можуть знаходитися у духовному пошуку. В нашій культурі духовне виховання є неовов'язковим і рішення щодо ставлення до Бога більшість приймає у дорослому свідомому віці під впливом подій власного життя. Проте відсутність послідовного духовного виховання може звести віру в Бога до містицизму, який використовується для самовиправдання при відмові здійснювати вплив на події власного життя, відмові від активної життєвої позиції.

За шкалою «Підвищення цінності життя» у досвідчених військовослужбовців діагностовано низькі показники, а у недосвідчених – середні. Переживання травматичних подій у недосвідчених військовослужбовців призводить до усвідомлення необхідності берегти власне життя. Можна припустити, що досвідчені військовослужбовці до такого висновку дійшли раніше.

Зазначимо, що в усіх досліджуваних групах діагностовано майже однакові середні показники за шкалою «Сила особистості». Так, переживаючи складну ситуацію, військовослужбовці починають відчувати більшу

впевненість у собі, краще розуміти, що можуть справлятися з труднощами, відчувати себе сильнішими, ніж вважали до цього. Проте такий ефект виникає не лише тоді, коли військовослужбовець справляється з травматичною ситуацією, але й коли переживає успіх у професійних ситуаціях, рівень складності яких сприяє підтвердженню його високої кваліфікації.

Проведений аналіз дозволяє також визначити, що крім досвіду і віку на особливості ПТЗ впливає професійна діяльність: для всіх військовослужбовців характерними є менш значні зміни у сферах ставлення до інших, духовних змін і цінностей власного життя. У військовослужбовців НГУ у процесі виконання професійних функцій стосунки з соціальним оточенням регулюються нормативними документами. Також можна говорити про достатньо жорсткі вимоги до військовослужбовців з точки зору розвитку морально-психологічних якостей. Крім того, професія військовослужбовця НГУ передбачає істотні фізичні навантаження. Можемо припустити, що в логіку розвитку особистості, яка пережила травматичні події, можуть вносити свої корективи особливості професіоналізації.

Таким чином, аналіз внутрішнього комфорту як складника психологічної безпеки у військовослужбовців НГУ з різним соціально-професійним статусом показав таке. Молодші офіцери прагнуть змін і відкриті для цього, що також відбивається і на системі самооцінювання: переоцінюванні цінності минулого і актуального досвіду як мірила самовідношення. Попри позитивне ставлення до себе їм притаманна здорова критичність в оцінюванні власних можливостей. Хоча використання нових алгоритмів спричинює в них певну напруженість при виконанні професійної діяльності, вони впевнені у правильності обраного шляху розвитку, що відбивається у позитивному самоствердженні. З набуттям життєвого і професійного досвіду в офіцерів знижуються протиріччя у самооцінюванні та потреба у захисних механізмах свідомості, зростає впевненість у собі, довіра власним знанням, вмінням і навичкам, знижується напруженість як у вирішенні поточних життєвих і професійних ситуацій, так і у загальному ставленні до життя. Більшість нових складних життєвих і

професійних ситуацій сприймаються ними не як екстремальні події, а як чергове випробування набутим професійним знанням, вмінням, навичкам, яке ще раз підтверджує високий рівень їх кваліфікації. Переживання таких ситуацій лише підсилює їх впевненість в обраному шляху розвитку і відсутності необхідності його змінювати.

Стрімкі зміни у житті, пов'язані з освоєнням нової професії, змушують недосвідчених військовослужбовців за контрактом змінювати власні навички і ставлення до оточуючого світу. Проте такі зміни у них не завжди супроводжуються їх усвідомленням. Вони менше, ніж молодші офіцери готові до зміни критеріїв самооцінювання, довше використовують захисні механізми свідомості, які певним чином скривають від їх свідомості невідповідність наявних знань, вмінь, навичок актуальним життєвим і професійним ситуаціям. Проте на підсвідомому рівні, рівні емоцій, ця невідповідність проявляється в емоційній нестабільності, емоційному дискомфорті, очікуванні критики з боку оточення та у зниженні самоприйняття. Прагнучи позбавитися цих негативних переживань, вони намагаються зробити свій соціально-психологічний простір більш контрольованим, звужуючи його за рахунок менш актуальних сфер самореалізації. З набуттям професійного досвіду військовослужбовці за контрактом все частіше переживають успішність і впевненість в собі у типових професійних ситуаціях, проте, не відчувають себе такими вже успішними у широкому колі життєвих ситуацій. Їх намагання не виходити із успішної для них професійної ролі сприяє формуванню ознак професійної деформації і використанню захисних механізмів у структурі самовідношення – вони надмірно високо оцінюють власні знання, вміння, навички, стають нечутливими до критики оточуючих, їх сприйняття власного образу «Я» спрощується. Внаслідок цього психологічна безпека особистості частково втрачає свою продуктивність, що проявляється у звуженні сфер самореалізації особистості військовослужбовців за контрактом, зниженні здатності використовувати зміни в оточуючому світі для власного розвитку, у недиференційованому сприйнятті власних можливостей щодо уникнення

небезпеки у ситуаціях, не пов'язаних з професійною діяльністю.

3.4. Типізація функціональної організації психологічної безпеки особистості у військовослужбовців Національної гвардії України

Результати проведеного емпіричного дослідження, представлені у попередньому підрозділі, показали, що вікові особливості і професіоналізація системи психологічної безпеки особистості впливають на її продуктивність, що дозволяє припустити наявність певних типів організації психологічної безпеки особистості у військовослужбовців НГУ.

Отримані дані щодо особливостей складників психологічної безпеки особистості у загальній вибірці військовослужбовців НГУ було згруповано за допомогою процедури ієрархізованого кластерного аналізу. Вона дозволила виділити три типи організації психологічної безпеки особистості у військовослужбовців НГУ. Побудований перехресний розподіл, в якому у рядках позначені типи (групи) організації, а у строках – змінні структури психологічної безпеки, дозволив дати психологічну характеристику зазначеним типам організації психологічної безпеки особистості (табл. 3.15).

Таблиця 3.15.

Показники структурних компонентів психологічної безпеки особистості у військовослужбовців НГУ з різним типом організації психологічної безпеки особистості (в умовних одиницях)

Методики	Структурні компоненти психологічної безпеки особистості	Групи респондентів			Значущість розбіжностей		
		1 тип (група)	2 тип (група)	3 тип (група)	t_{1-2}	t_{1-3}	t_{2-3}
Морально-комунікативний компонент							
Методика А. Маклакова	Достовірність	3,84±3,31	3,87±2,63	8,33±1,53	0,04	4,07***	4,83***
	Адаптивність	40,12±15,20	26,28±9,61	42,33±30,29	4,32***	0,12	0,92
	Нервово-психічна стійкість	20,60±11,55	10,60±6,08	22,33±22,28	4,17***	0,13	0,91
	Комунікативність	10,80±3,10	8,66±3,49	11,67±6,03	2,98**	0,25	0,86
	Моральність	8,72±3,02	7,02±2,58	8,33±2,31	2,56*	0,26	0,96
	Індекс толерантності	75,14±7,61	83,43±8,85	90,25±12,69	4,81***	2,32*	1,06

Продовження табл. 3.15.

Методика «Індекс толе- рантності»	Етнічна толерантність	24,32±4,65	27,36±3,95	27,75±4,57	3,11**	1,40	0,17
	Соціальна толерантність	26,57±5,09	27,89±3,81	32,50±5,80	1,26	1,94	1,58
	Особистісна толерантність	24,25±4,60	28,18±4,37	30,00±4,08	3,98***	2,59*	0,87
Мотиваційно-вольовий компонент							
Методика Ш. Річі, П. Мартіна	Мотив 1	47,00±31,10	54,84±28,30	36,67±6,35	1,14	1,43	3,85***
	Мотив 2	26,09±14,34	26,04±16,01	36,67±16,80	0,01	1,05	1,08
	Мотив 3	40,48±15,43	44,37±20,50	44,00±11,00	1,03	0,50	0,05
	Мотив 4	34,00±19,47	19,40±14,66	36,67±22,90	3,49***	0,19	1,30
	Мотив 5	20,65±13,43	16,91±14,05	22,00±11,00	1,22	0,20	0,78
	Мотив 6	29,09±12,42	35,07±13,92	29,33±6,35	2,07*	0,06	1,45
	Мотив 7	30,91±13,85	28,91±14,15	40,33±6,35	0,64	2,05*	2,89**
	Мотив 8	14,61±9,41	11,37±11,24	18,33±22,90	1,46	0,28	0,52
	Мотив 9	31,35±18,61	24,32±14,25	29,33±6,35	1,75	0,39	1,26
	Мотив 10	26,39±14,39	24,28±11,15	14,67±6,35	0,68	2,52*	2,50*
	Мотив 11	29,70±10,80	29,96±15,02	22,00±0,11	0,10	3,56**	5,02***
	Мотив 12	28,83±15,37	44,72±19,47	33,00±19,05	4,30***	0,37	1,05
Тест А. Реана	Мотивація досягнення	14,18±2,39	15,45±1,86	11,50±5,07	2,57**	1,04	1,55
Тест Куля	Неуспіх	9,39±3,07	4,99±2,45	9,00±3,16	6,91***	0,23	2,50*
	Успіх	10,82±3,07	8,75±3,40	9,00±1,83	3,03**	1,68	0,26
	Планування	8,71±2,94	5,21±2,27	8,75±2,87	5,78***	0,02	2,43*
Методика Ксенофонові	ЗІ	23,82±3,99	29,48±3,85	23,50±3,70	6,58***	0,16	3,16**
	Іж	11,36±2,20	14,00±2,54	11,50±1,91	5,32***	0,14	2,51*
	Ія	12,46±2,27	15,48±2,21	12,00±2,16	6,16***	0,40	3,15**
	Ід	5,04±1,45	6,94±1,20	5,75±2,63	6,29***	0,53	0,90
	Ін	4,68±1,28	5,31±1,32	4,00±1,41	2,26*	0,91	1,82
	Ссз	-0,36±1,47	-1,63±1,36	-1,75±2,50	4,06***	1,09	0,09
	Іп	10,18±1,61	11,97±2,23	9,50±2,52	4,62***	0,52	1,99*
	Пс	5,11±1,29	5,99±1,25	5,25±1,26	3,17**	0,21	1,15
	Пп.	5,07±1,39	5,98±1,30	4,25±1,50	3,05**	1,03	2,26*
	Ім.	8,86±2,35	11,18±2,00	8,50±1,00	4,71***	0,53	4,93***
	Кс	3,89±1,91	6,29±1,35	4,50±1,29	6,15***	0,82	2,70**
	Вс	4,96±1,20	4,90±1,20	4,00±1,41	0,26	1,30	1,25
	Іс	4,39±1,13	5,03±1,18	4,25±0,50	2,58*	0,43	2,80**
	Із	4,82±1,85	5,94±0,99	5,25±1,71	3,07**	0,46	0,80
	Оа	6,75±2,47	3,74±2,32	7,25±2,36	5,69***	0,39	2,91**
	Гдт	3,64±1,85	6,01±1,59	3,75±2,22	6,09***	0,09	2,02*
	Гсп	5,61±1,59	6,25±1,42	5,00±2,71	1,98*	0,44	0,92
Методи ка С. Мадді	Залученість	35,93±6,59	45,86±5,60	27,25±8,66	7,19***	1,93	4,26***
	Контроль	31,39±5,83	38,15±5,81	31,00±5,48	5,34***	0,13	2,55*
	Прийняття ризику	15,32±4,25	19,51±3,78	16,25±5,91	4,65***	0,30	1,09
	Життестійкість	82,64±9,59	103,52±13,03	74,50±9,88	9,12***	1,55	5,65***

Продовження табл. 3.15.

Методика СОРЕ	Позитивне переформулювання	11,50±2,99	13,60±2,03	7,00±0,82	3,47***	6,46***	14,27***
	Мисленеве уникнення проблем	9,79±2,23	7,72±2,40	7,00±1,83	4,17***	2,77**	0,76
	Концентрування на емоціях	9,18±2,70	7,34±2,27	7,75±2,50	3,25**	1,06	0,32
	Використання інструментальної соціал. підтримки	10,79±2,57	11,48±2,58	10,75±2,06	1,25	0,03	0,69
	Активне оволодіння собою	11,61±2,47	13,71±1,87	11,25±2,22	4,14***	0,30	2,19*
	Отрицання	8,82±1,94	7,15±2,12	9,50±2,65	3,87***	0,49	1,75
	Звернення до релігії	9,29±3,05	8,39±3,36	10,75±1,50	1,32	1,55	2,84**
	Гумор	10,93±2,09	10,69±2,93	9,00±2,71	0,47	1,37	1,22
	Поведінкове уникнення проблеми	8,54±2,53	6,79±2,58	9,00±2,94	3,15**	0,30	1,47
	Стримання	10,54±2,47	10,24±2,11	7,50±0,58	0,57	5,53***	7,47***
	Використання емоц. соц. підтримки	10,50±2,36	9,69±2,48	8,00±1,83	1,56	2,46*	1,78
	Використання заспокійливих	6,71±2,45	4,64±1,50	9,75±2,50	4,23***	2,28*	4,05***
	Прийняття	10,18±2,47	10,10±3,18	8,75±2,22	0,13	1,19	1,17
	Придушення конкуруючої діяльності	10,54±2,01	12,13±2,65	8,75±1,50	3,35**	2,12*	4,21***
	Планування	11,18±2,14	13,64±2,15	8,75±2,50	5,29***	1,85	3,85***
Ціннісно-смысловий компонент							
Методика СЖО	Осмысленість життя	93,61±18,14	119,16±15,23	99,75±20,12	6,73***	0,58	1,99*
	Ціль	25,50±6,79	34,86±4,66	26,50±6,61	6,80***	0,28	2,50*
	Процес	27,18±6,33	34,43±6,18	30,00±8,04	5,30***	0,67	1,09
	Результат	21,54±5,39	28,05±5,03	22,00±6,38	5,65***	0,14	1,87
	Лк-я	19,86±4,38	24,57±3,14	22,50±6,45	5,28***	0,79	0,64
	Лк-ж	31,54±8,02	38,67±5,15	31,25±3,86	4,42***	0,12	3,69***
Методика Р. Янов-Бульмана	Прихильність світу	16,14±4,21	19,00±3,06	15,25±4,79	3,32***	0,35	1,55
	Доброта людей	15,32±2,55	17,16±2,75	16,25±2,75	3,25**	0,64	0,65
	Справедливість	13,86±4,20	16,91±3,35	12,25±1,89	3,51***	1,30	4,60***
	Контрольованість світу	15,71±3,73	18,06±2,27	10,00±2,71	3,14**	3,74***	5,86***
	Випадковість подій	14,04±3,69	12,05±3,33	13,50±3,51	2,54*	0,28	0,81
	Цінність власного «Я»	16,43±2,82	19,24±2,68	16,25±2,87	4,64***	0,12	2,04*
	Самоконтроль	16,43±3,89	18,36±2,65	12,50±3,87	2,45*	1,90	2,99**
	Удачливість	14,39±4,27	16,68±2,59	10,25±3,10	2,68**	2,37*	4,09***

Продовження табл. 3.15.

	Прихильність оточуючого світу	15,71±3,12	18,08±2,61	15,75±3,40	3,63***	0,02	1,35
	Контрольованість і справедливість подій	13,18±2,17	15,64±2,13	10,92±2,17	5,24***	1,95	4,27***
	Здатність керувати подіями	15,75±2,33	18,09±1,91	13,00±2,05	4,82**	2,46*	4,86***
Компонент внутрішнього комфорту							
НПН	Нервово-психічна напруженість	38,86±7,48	33,22±5,23	40,50±14,39	3,71***	0,22	1,01
Методика «Самовідношення» В.В. Століна, С.Р. Пантелєєва,	Інтегральне почуття «за» та «проти» себе	79,03±17,94	95,27±5,12	72,83±9,41	4,48***	1,33	7,41***
	Самоповага	69,29±24,35	95,12±7,86	52,33±29,98	5,23***	1,59	4,50***
	Аутосимпатія	73,39±16,66	84,25±15,71	54,42±29,33	2,91***	1,92*	3,17***
	Очікування ставлення інших	39,09±26,02	76,47±17,48	26,00±20,00	6,76***	1,60	7,65***
	Самоінтерес	48,51±32,98	85,34±17,08	57,08±30,22	5,38***	0,74	2,90***
	Самовпевненість	68,45±23,65	91,26±12,80	44,33±25,17	4,63***	2,60**	5,81***
	Очікування ставлення інших	42,19±31,79	80,43±15,42	24,17±15,67	5,82***	2,24**	10,78***
	Самоприйняття	73,57±25,77	87,59±14,59	43,08±23,04	2,60**	3,42***	5,97***
	Самокерівництво	54,40±21,61	78,11±13,48	50,08±34,80	5,21***	0,37	2,53**
	Самозвинувачення	49,71±24,81	39,67±25,09	50,00±36,59	1,78*	0,02	0,87
	Самоінтерес	50,92±27,95	80,93±19,29	50,83±21,68	5,04***	0,01	4,20***
	Саморозуміння	72,93±21,03	90,33±9,41	62,33±24,26	4,02***	1,21	3,62***
Методика Магомєт-Емінова	Ставлення до інших	19,18±7,37	13,32±8,69	19,00±9,59	3,50***	0,04	1,16
	Нові можливості	14,39±5,40	11,49±6,53	14,50±5,80	2,34*	0,03	1,01
	Сила особистості	12,43±4,69	10,52±5,56	11,00±3,74	1,79	0,69	0,25
	Духовні зміни	4,57±2,52	3,23±3,09	6,25±1,50	2,31*	1,89	3,68***
	Підвищення цінності життя	7,46±3,96	6,44±4,43	5,50±4,43	1,17	0,84	0,41
	Посттравматичне зростання	58,04±21,01	45,00±24,91	56,25±20,12	2,72**	0,17	1,08
Загальні методики							
Методика Р. Кеттелла	Md (низька – висока самооцінка)	8,93±2,26	9,59±2,44	7,75±2,87	1,31	0,79	1,26
	A (замкнутість – товариськість)	7,89±2,20	9,17±1,91	6,75±1,71	2,76**	1,20	2,76**
	B (низький – високий інтелект)	3,93±1,27	4,17±1,31	2,75±0,96	0,87	2,20*	2,85**
	C(емоційна нестабільність – стабільність)	8,79±1,32	10,03±1,65	7,50±2,38	4,10***	1,06	2,11*

Продовження табл. 3.15.

Методика Р. Кеттелла	Е (підпорядкованість – домінантність)	6,36±1,54	6,15±1,99	6,25±0,96	0,57	0,19	0,19
	F (стриманість – експресивність)	5,64±2,26	5,49±1,63	6,00±1,41	0,32	0,43	0,69
	G (низька-висока нормативність поведінки)	7,89±1,95	8,63±1,77	7,00±2,16	1,78	0,78	1,49
	H (боязкість – сміливість)	7,07±1,65	8,02±1,95	6,50±0,58	2,53*	1,34	4,27***
	I (жорстокість – чутливість)	5,86±2,34	5,54±1,96	5,00±1,15	0,65	1,18	0,88
	L (довірливість – підозрілість)	4,43±2,08	3,95±1,88	5,00±1,83	1,07	0,57	1,12
	M (практичність – мрійливість)	5,50±1,82	4,05±2,09	5,50±1,29	3,55***	0,00	2,13*
	N (прямолинійність – дипломатичність)	5,14±1,65	5,38±1,80	4,75±1,89	0,65	0,39	0,65
	O (спокійність – тривожність)	5,50±1,71	3,52±2,12	6,00±1,41	5,02***	0,64	3,34**
	Q ₁ (консерватизм – радикалізм)	5,96±2,41	6,20±2,08	5,75±0,96	0,46	0,32	0,84
	Q ₂ (конформізм – нонконформізм)	4,89±1,59	4,53±2,17	6,25±1,26	0,96	1,95	2,57**
	Q ₃ (низький – високий самоконтроль)	6,96±1,45	7,32±1,43	7,00±0,82	1,14	0,07	0,74
	Q ₄ (розслабленість – напруженість)	3,64±1,16	3,80±1,59	6,50±1,29	0,58	4,19***	4,04***
Методика К. Роджерса, Р. Даймонда	Адаптивність	145,04±15,79	147,66±18,68	91,50±17,86	0,73	5,69***	6,14***
	Деадаптивність	64,68±22,14	39,41±21,26	101,25±18,23	5,30***	3,65***	6,58***
	Інтегральний показник адаптивності	69,25±7,81	79,08±9,49	46,75±0,96	5,48***	14,51***	28,74***
	Правдивість	15,68±6,59	11,46±5,71	13,50±2,38	3,04**	1,26	1,52
	Неправдивість	15,21±3,26	16,55±3,58	9,25±3,59	1,84	3,14**	3,97***
	Прийняття себе	48,79±6,34	49,60±7,66	27,75±15,20	0,56	2,73*	2,86**
	Неприйняття себе	13,18±6,75	5,66±4,64	22,50±6,61	5,50***	2,63*	5,04***
	Інтегральний показник самосприйняття	78,79±9,69	89,56±8,01	51,50±10,25	5,33***	5,01***	7,33***
	Прийняття інших	25,75±4,52	27,39±4,18	18,00±3,56	1,70	3,93***	5,12***
	Неприйняття інших	13,00±6,21	9,24±5,29	19,50±3,79	2,89**	2,92**	5,19**
	Інтегральний показник прийняття інших	70,64±12,70	78,36±10,81	52,00±4,76	2,89**	5,52***	9,96***
	Емоційний комфорт	27,29±4,88	24,57±4,61	23,75±5,44	2,59*	1,23	0,30

Закінчення табл. 3.15.

Методика К. Роджерса, Р. Даймонда	Емоційний дискомфорт	10,46±5,85	5,89±5,27	26,00±4,24	3,69***	6,49***	9,16***
	Інтегральний показник емоційної комфортності	73,11±12,94	81,94±13,96	47,00±6,58	3,08**	6,37***	9,66***
	Внутрішній контроль	54,18±7,47	55,16±6,70	37,25±8,66	0,62	3,72***	4,08***
	Зовнішній контроль	10,86±6,70	6,03±6,54	18,75±8,22	3,33**	1,84	3,05**
	Інтегральний показник інтернальності	78,68±10,93	87,70±12,09	59,75±8,18	3,70***	4,13***	6,51***
	Домінування	10,61±4,13	10,67±3,00	8,00±1,41	0,07	2,48*	3,43***
	Відомість	17,29±5,27	12,36±4,51	17,00±5,29	4,45***	0,10	1,73
	Інтегральний показник прагнення до домінування	53,57±11,95	62,75±11,94	49,00±11,46	3,54***	0,74	2,34*
	Ескапізм	13,36±4,89	8,71±4,62	16,00±2,16	4,43***	1,86	6,13***

Примітка: * $p \leq 0,05$, ** $p \leq 0,01$, *** $p \leq 0,001$

Мотив 1. Потреба у високій заробітній платні та матеріальній винагороді; бажання мати роботу з гарним набором пільг і надбавок.

Мотив 2. Потреба в хороших умовах роботи і комфортному навколишньому оточенні.

Мотив 3. Потреба у чіткому структуруванні роботи, наявності зворотного зв'язку та інформації, що дозволяє судити про результати своєї роботи, потреба у зниженні невизначеності та встановлення правил і директив виконання роботи.

Мотив 4. Потреба в соціальних контактах: у спілкуванні з широким колом людей, легкому ступені довірливості, зв'язках з колегами, партнерами та клієнтами.

Мотив 5. Потреба формувати і підтримувати довгострокові, стабільні взаємини, що припускає значну ступінь близькості взаємин, довірливості.

Мотив 6. Потреба в завоюванні визнання з боку інших людей, в тому, щоб оточуючі цінували заслуги, досягнення та успіхи індивідуума.

Мотив 7. Потреба ставити для себе сміливі, складні цілі та досягати їх.

Мотив 8. Потреба у впливовості та владі, прагнення керувати іншими – показник конкурентної напористості, оскільки передбачає обов'язкове порівняння з іншими людьми і вчинення на них впливу.

Мотив 9. Потреба у розмаїтті, перервах і стимуляції, прагнення уникати рутини.

Мотив 10. Потреба бути креативним, думаючим працівником, відкритим для нових ідей.

Мотив 11. Потреба у самовдосконаленні, рості та розвитку як особистості.

Мотив 12. Потреба в цікавій, суспільно корисній праці.

Як видно із наведених даних, за показниками шкали «Достовірність» БОО «Адаптивність» третя група має найменші показники щирості відповіді, що може її характеризувати як найбільш зорієнтовану на соціальне схвалення

оточення та певну відсутність власної позиції щодо правильності дій. За іншими шкалами цієї методики у представників третьої групи встановлені найнижчі показники адаптаційних здібностей. Поєднання високих показників соціальної бажаності і знижених показників знання норм, що регулюють соціальні стосунки, комунікативних навичок та впевненості в собі можуть свідчити про несформовану систему орієнтирів у соціальному просторі у представників третьої групи. За основними шкалами БОО «Адаптивність» найбільші показники адаптивності як прояву комунікативних навичок, знань норм, що регулюють міжособистісні стосунки, впевненості в собі, встановлені у другої групи.

За шкалами методики «Індекс толерантності» встановлена тенденція до збільшення показників толерантності від першої до третьої групи. Так, якщо в першій групі показники належать до середніх, то в третьої – до середньо-високих та високих. Ці данні можуть свідчити не тільки про збільшення толерантного ставлення до різних соціальних, етнічних меншостей від першої до третьої групи, а й про збільшення невизначеності ставлення до різних соціальних верств населення, про певну байдужість, слабку структурованість ціннісної сфери у представників третьої групи.

За даними методики «Визначення мотиваційного профілю особистості» Ш. Річі, П. Мартіна у представників третьої групи значуще менші, ніж в інших групах, показники за такими шкалами, як «Потреба бути креативним, думаючим працівником, відкритим для нових ідей» ($14,67 \pm 6,35$), «Потреба у самовдосконаленні, зростанні розвитку як особистості» ($22,00 \pm 0,11$) та «Потреба у високій заробітній платні та матеріальній винагороді» ($36,67 \pm 6,35$), найбільші показники за шкалою «Потреба ставити для себе сміливі, складні цілі і досягати їх» ($40,33 \pm 6,35$). Таке поєднання може свідчити про певне прагнення до саморуїнації, суїцидальні тенденції.

У представників другої групи найбільші показники за такими шкалами, як «Потреба у високій заробітній платні та матеріальній винагороді» ($54,84 \pm 28,30$), «Потреба у цікавій, суспільно-корисній праці» ($44,72 \pm 19,47$),

«Потреба у завоюванні визнання з боку інших людей, у тому, щоб оточуючі цінували заслуги, досягнення та успіхи індивідуума» ($35,07 \pm 13,92$) і найменші показники за шкалою «Потреба в соціальних контактах: у спілкуванні з широким колом людей, легкого ступеня довірливості, зв'язків з колегами, партнерами та клієнтами» ($19,40 \pm 14,66$). Таке поєднання показників може свідчити про високий рівень досягнень і самореалізації (самоактуалізації) представників цієї групи.

Представники першої групи відрізняються від інших дещо меншими показниками за шкалами «Потреба у чіткому структуруванні роботи, наявності зворотного зв'язку та інформації, що дозволяє судити про результати своєї роботи, потреба у зниженні невизначеності та встановленні правил і директив виконання роботи» ($40,48 \pm 15,43$) та «Потреба в цікавій, суспільно корисній праці» ($28,83 \pm 15,37$) і дещо більшими за шкалами «Потреба у розмаїтті, перервах і стимуляції, прагнення уникати рутини» ($31,35 \pm 18,61$) та «Потреба бути креативним, думаючим працівником, відкритим для нових ідей» ($26,39 \pm 14,39$). Це характеризує їх як таких, що активно освоюють нову професійну діяльність, пізнають усе різноманіття професійних ситуацій, формують алгоритм ефективної професійної діяльності, вони шукають свій стиль, спосіб виконання професійних завдань.

Як видно із даних методики А.О. Реана, найбільша орієнтація на досягнення встановлена у представників другої групи ($15,45 \pm 1,86$), дещо менша у військовослужбовців першої групи ($14,18 \pm 2,39$). Найбільша орієнтація на уникнення невдачі виражена в особового складу третьої групи ($11,50 \pm 5,07$). Ці данні підтверджують попередні про прагнення до самореалізації представників другої групи та певну відмову від неї у представників третьої групи.

За тестом Ю. Куля за всіма шкалами найменші показники встановлені у другої групи, за якими вона значуще відрізняється від першої і третьої груп. Такі показники другої групи свідчать про меншу акціональну спрямованість військовослужбовців цієї групи, про їх більшу ситуаційну заглибленість, прагнення контролювати усі аспекти діяльності. У світлі попередніх даних

однакові показники першої і третьої групи можуть мати різну інтерпретацію: показники третьої групи можуть бути наслідком не стільки більшої акціональної спрямованості, скільки меншої заглибленості у діяльність.

Про виражену функцію контролю у представників другої групи можуть свідчити і данні, отримані за методикою «Локус контроль». За усіма шкалами цієї методики (за виключенням зворотної шкали «Заперечення активності» та шкалами «Схильності до самозвинувачення») у представників цієї групи найвищі показники, за якими вони значуще відрізняються як від першої, так і від третьої групи. Аналіз даних, отриманих за цією методикою, також свідчить і про те, що представники третьої групи достатньо високо оцінюючі свої вміння у спілкуванні, доланні перешкод, вміння розподіляти обов'язки, не вважають за необхідне брати на себе відповідальність за результат діяльності, спілкування та свого життя взагалі. Вони найменш критичні до себе, не схильні до самозвинувачення. На відміну від них представники першої групи демонструють більшу самокритичність та відповідальність.

За даними методики С. Мадді найбільша життестійкість притаманна представникам другої групи, досягається як за рахунок порівняно більших показників залученості, здатності до контролю та прийняття ризику, ніж у представників інших груп.

У представників першої і третьої груп життестійкість забезпечується різними механізмами. Порівнюючи показники цих груп, зазначимо, що у структурі життестійкості представників першої групи, порівняно з представниками третьої групи, більше виражена «Залученість» ($35,93 \pm 6,59$ порівняно з $27,25 \pm 8,66$) і менше «Прийняття ризику» ($15,32 \pm 4,25$ порівняно з $16,25 \pm 5,91$). Ці дані можуть свідчити про те, що представники третьої групи у подоланні складних життєвих ситуацій більше схильні до ризику, ніж до взаємодії, використання норм і цінностей суспільства. Також можливо, що протиставлення себе суспільству є засобом привернути увагу до себе, своїх проблем.

Аналіз даних, отриманих за методикою COPE, дозволив встановити, що

представники другої групи використовують продуктивні копінги, спрямовані на покращення планування, організації виконуваної діяльності та саморегуляції, у них вищі за інших показники за такими шкалами, як «Планування» ($13,64 \pm 2,15$), «Придушення конкуруючої діяльності» ($12,13 \pm 2,65$), «Позитивне переформулювання» ($13,60 \pm 2,03$), «Активне оволодіння собою» ($13,71 \pm 1,87$), «Використання інструментальної соціальної підтримки» ($11,48 \pm 2,58$). Вони майже не застосовують такі непродуктивні копінги, як «Використання заспокійливих» ($4,64 \pm 1,50$), «Поведінкове уникнення проблем» ($6,79 \pm 2,58$).

Представники першої групи також надають перевагу продуктивним копінгам, проте, виділяє їх між інших груп посилена увага до копінгів, пов'язаних з використанням емоційної сфери: «Концентрація на емоціях» ($9,18 \pm 2,70$), «Гумор» ($10,93 \pm 2,09$), «Стримання» ($10,54 \pm 2,47$), «Використання емоційної підтримки» ($10,50 \pm 2,36$). Увага до таких копінгів може бути відбиттям як актуальності освоєння оцінної функції емоцій (засвоєння норм), так і використання інтуїтивних (на фоні нестачі спеціальних знань) способів розв'язування проблемних ситуацій та актуальності освоєння функції самоконтролю, здатності до оволодіння собою.

Аналіз копінгів, яким надають перевагу представники третьої групи, дозволяє схарактеризувати їх як таких, що прагнуть уникати активних дій з негараздів. Про це свідчать вищі ніж у інших показники за шкалами «Заперечення» ($9,50 \pm 2,65$), «Поведінкове уникнення проблем» ($9,00 \pm 2,94$), «Використання заспокійливих» ($9,75 \pm 2,50$) та найменші показники за продуктивними копінгами, порівняно з представниками інших груп.

За даними методики «Смисложиттєвої орієнтації» у представників другої групи значно більші показники осмисленості життя, ніж у представників двох інших груп. У представників цієї групи найбільший внесок в осмисленість життя належить наявним життєвим досягненням (орієнтація на результат), що може характеризувати їх як зрілу вікову вибірку. У представників першої групи життя набуває осмисленості з оволодінням нею, взяттям її під власний контроль. Для третьої групи у набутті смислу життям провідною є орієнтація на

процес життя, заглибленість у власні переживання, можливо, і страждання.

Аналіз даних, отриманих за «Шкалою базових переконань» Р. Янов-Бульмана, показав, що найбільше сприяють безпеці особистості переконання представників другої групи: у них за трьома базовими переконаннями діагностовано значущо більш високі показники, ніж у двох інших групах. Проте якщо у першій групі співвідношення трьох базових переконань подібне до співвідношення їх у другій групі: однаково більш високі показники за шкалами «Здатність керувати подіями» ($15,75 \pm 2,33$) і «Прихильність оточуючого світу» ($15,71 \pm 3,12$), дещо менші показники за шкалою «Контрольованість і справедливість подій» ($13,18 \pm 2,17$), то у представників третьої групи на фоні достатньо високих показників за шкалою «Прихильність оточуючого світу» ($15,75 \pm 3,40$) спостерігаються значущо менші показники за шкалою «Здатність керувати подіями» ($13,00 \pm 2,05$) і низькі за шкалою «Контрольованість і справедливість подій» ($10,92 \pm 2,17$). Такі данні свідчать, що представники третьої групи не переконані у власній цінності та смислі свого існування у світі.

За даними опитувальника нервово-психічного напруження Т.А. Немчина найбільші показники встановлені у представників третьої групи ($40,50 \pm 14,39$), дещо менші у представників першої групи ($38,86 \pm 7,48$) і найменші – у другій групі ($33,22 \pm 5,23$), між показниками першої та другої групи встановлені значущі розбіжності, $t = 3,71$, $p \leq 0,01$. Через великий розкид даних у представників третьої групи відмінності між її показниками і показниками інших груп не сягають рівня статистичної значущості. Таким чином, можна стверджувати, що найменшу напруженість відчувають представники першої групи, а серед представників третьої групи, попри більшу частку тих, хто відчуває певну напруженість, є і ті, хто її не відчувають чи витісняють ці відчуття.

За даними тест-опитувальника «Самовідношення» найбільш позитивне ставлення до себе діагностовано у представників другої групи. При цьому це ставлення ґрунтується на високому оцінюванні власних знань, вмінь, навичок,

впевненості в адекватності цих оцінок, тому що їх визнає і оточення. Сприяє адекватності самооцінок і постійна «ревізія» власних знань, вмінь, навичок, особистісних рис на відповідність умовам життєдіяльності. Як для представників першої, так і для представників третьої групи, у структурі самовідношення характерне поєднання близьких показників самоповаги і аутосимпатії, що свідчить про дію компенсаторних механізмів у структурі їх самовідношення, актуальності певних змін. Проте ситуація у третій групі значно погіршується глибокою зневірою у своїй цікавості для оточення, низьким самосприйняттям і саморозумінням та певній зацикленості на своїх недоліках.

Аналізуючи данні, отримані за методикою М. Ш. Магомет-Емінова, слід зазначити, що найменші показники посттравматичного зростання майже за всіма шкалами встановлені у представників другої групи, що характеризує їх структуру психологічної безпеки як ефективну, таку, що доводить свою ефективність у складних, травматичних подіях і не потребує змін. Представники інших двох груп відчують недосконалість своїх систем забезпечення психологічної безпеки особистості і прагнуть певних змін. Проте якщо представники першої групи з травматичних ситуацій засвоюють впевненість у цінності власного життя і необхідність боротися за нього: поєднання високих показників «Підвищення цінності життя» ($7,46 \pm 3,96$), «Сили особистості» ($12,43 \pm 4,69$) і дещо менших «Духовних змін» ($4,57 \pm 2,52$), то представники третьої групи певною мірою відмовляються від власної активності і перекладають відповідальність на Бога: поєднання підвищених показників «Духовних змін» ($6,25 \pm 1,50$) і значно менших «Підвищення цінності життя» ($5,50 \pm 4,43$), «Сили особистості» ($11,00 \pm 3,74$).

За даними методики Р. Кеттелла представники третьої групи характеризуються найменшою нормативністю, знаннями та вмінням використовувати соціальні норми: про це свідчать найнижчі показники за шкалою «В» (інтелект), «G» («низька–висока нормативність») та вищими показниками нонконформізму («Q₂»), ніж у інших. Знижене вміння

використовувати соціальні нормативи призводить до більшої замкнутості «А» («товариськість–замкнутість»), емоційної нестабільності «С» («емоційна нестабільність–стабільність»), напруженості («Q₄» («розслабленість–напруженість») та тривожності «О» («спокійність–тривожність») представників цієї групи.

Для представників другої групи характерне знання нормативного простору: більш високі, ніж в інших групах, нормативність «G», інтелект «В», консерватизм «Q₁», конформізм «Q₂», самооцінка Md, самоконтроль «Q₃», стриманість «F», сміливість «Н». Ці данні свідчать не лише про знання норм, що регулюють життєдіяльність людини, але й про ефективну самореалізацію за їх сприянням.

Інші представники першої групи вирізняються більш диференційованим сприйняттям ситуацій життєдіяльності і реагуванням на них (більша чутливість «І», розвинена уява «М»), прагненням до самоствердження (більше виражене прагнення до домінування («Е») та менша зосередженість на здійсненні поточного контролю життєдіяльності («Q₃», «Q₄»).

За даними «Методики діагностики соціально-психологічної адаптації» можна зробити висновок, що найменші показники адаптивності за всіма шкалами зафіксовані у представників третьої групи: вони значуще менше за інших сприймають себе і оточуючих, відчувають емоційний комфорт, мають менші показники інтернальності, здатності до домінування і більше за інших прагнуть уникати проблем. Такі дані можуть свідчити про наявність у представників третьої групи тенденції до відмови від самореалізації.

Представники другої групи, навпаки, мають підвищені показники за всіма інтегральними шкалами, які описують особливості соціально-психологічної адаптації: прийняття себе і оточення, високий рівень інтернальності, домінування, вони менше за інших прагнуть уникати проблем, що може свідчити про їх високу соціально-психологічну адаптацію представників.

Представники першої групи характеризуються більшою критичністю у ставленні до себе (на відміну від представників другої групи, вони мають

більші показники за негативними шкалами за майже однаково високих показниках позитивних шкал) і небажанням потрапляти у проблемні ситуації. Вони більше відчують на собі зовнішній контроль.

Як видно із наведених даних, виділені три групи значуще відрізняються за рівнем продуктивності системи організації психологічної безпеки особистості – здатності розвиватися і долати негативні умови життєдіяльності. Якщо третя група характеризується вираженою непродуктивністю, то друга і перша відрізняються не тільки і не стільки за рівнем продуктивності, скільки етапом становлення системи організації психологічної безпеки. Так, перша група має виражені ознаки формування, розвитку, друга – виражені ознаки стабільності.

Зазначимо, що сучасні дослідження показують, що порівняння структур, на відміну від рівнів розвитку окремих компонентів, є надійним і адекватним показником для розмежування норми і патології [110, 139]. Виходячи з цього положення було порівняно кореляційні матриці, які містять взаємозв'язки між показниками усіх методик, що увійшли до комплексу дослідження структурних компонентів психологічної безпеки особистості – всього 8145 кореляційних зв'язків у кожній матриці другої і першої групи. Це порівняння показало, що в другій групі кількість сильних та поміркованих кореляційних зв'язків є значно меншою, ніж у першій. Порівняння з третьою групою не здійснювалось через її нечисельність. Результати порівняння наведені у табл. 3.16.

Таблиця 3.16.

Частота кореляційних зв'язків різної сили в групах військовослужбовців НГУ з різним типом організації психологічної безпеки особистості (%)

Сила зв'язку	Групи досліджуваних		Значущість розбіжностей	
	перша група	друга група	φ	p
Слабкі зв'язки	85,14	74,81	16,53	0,01
Помірковані зв'язки	12,96	21,43	14,48	0,01
Міцні зв'язки	1,90	3,76	7,33	0,01

Як видно із наведених даних, структура організації психологічної безпеки особистості другої групи характеризується поєднанням розвинених складників

психологічної безпеки особистості з більшою сталістю, однозначністю зв'язків між ними. Структура організації психологічної безпеки особистості першої групи характеризується меншим розвитком складників психологічної безпеки, що поєднується з більшою гнучкістю зв'язків між ними.

Таким чином, проведений аналіз дозволяє говорити про такі типи організації психологічної безпеки особистості: **непродуктивний, продуктивний, репродуктивний.**

Характеризуючи найменшу третю групу, яка охоплює 3,36 % вибірки досліджених осіб, відзначимо, що понад 80 % цієї групи – це військовослужбовці за контрактом, які тільки розпочали службу (від 1 до 3 років), менше 20 % – молодші офіцери (від лейтенанта до капітана включно). Цю групу було позначено як **непродуктивний тип організації психологічної безпеки особистості.**

У ній на рівні рефлексії має місце переживання вираженого емоційного дискомфорту. Попри визнання наявності у себе певних знань і вмінь (самоповага), на глибинному емоційному рівні військовослужбовці цієї групи не мають віри у власну цінність (аутосимпатія) і привабливість для оточуючих. Переживання стресових ситуацій призводить у них до ще більшої зневіри у себе і звернення до релігії, але не як до духовної основи буття, а як до містицизму.

Для ціннісне-смиловому компоненту представників цієї групи характерне слабе уявлення про причинно-наслідкові зв'язки у власному житті, через що розвивається схильність до фаталізму, містицизму, неможливість вийти за межі подій (звернутися до минулого чи уявити майбутнє), зневіра у справедливість влаштування світу, недовіра до оточуючих.

Такому ціннісне-смиловому компоненту у мотиваційно-вольовій сфері відповідає слабка ієрархічність мотиваційної сфери і сила пробудження для реалізації мотивів, звужене коло інтересів. Домінуючим стає страх невизначеності, внаслідок чого в напруженій ситуації надається перевага випадковим рішенням та ризику, аби тільки діяти, а не переживати

напруження; існує схильність до поведінкових зривів, невпевненість у своїй здатності долати складні ситуації, залежність від думки оточення; несхильність брати на себе відповідальність за результат спілкування, планування і процес реалізації діяльності, а також несхильність до самозвинувачення.

При взаємодії з зовнішнім світом це проявляється у дезадаптивності, розмитому уявленні про власну соціальну роль та ролі оточуючих, невмінні встановлювати і підтримувати стосунки з соціальним оточенням (самотність), а також приймати допомогу від нього, недовірі і конфліктності. Можна припустити, що даний тип організації психологічної безпеки виникає під дією надсильних стресових факторів чи внаслідок загальної ущербності (неповноцінності) особистості.

Друга група охоплює 73,10 % вибірки досліджуваних військовослужбовців, серед яких 2/3 складають старші офіцери та військовослужбовці за контрактом, що мають досвід служби від 3 років та більше, а також інші молоді офіцери (стаж від 1 до 3 років) і новобранці військової служби за контрактом. Дану групу було позначено як **продуктивний тип організації психологічної безпеки особистості**.

Цей тип організації психологічної безпеки особистості забезпечує високий рівень емоційного комфорту, позитивне ставлення до себе. Така характеристика компоненту внутрішнього комфорту сприяє закріпленню вироблених у процесі життєдіяльності ставлення до оточуючого світу та стратегій поведінки. Представникам цієї групи не притаманне сприйняття складних ситуацій життєдіяльності, в тому числі і професійних, як стресових, тому їх переживання не призводить до змін у ставленні до оточуючого світу чи змін у поведінці.

Ціннісно-смісловий компонент цієї групи характеризується впевненістю у прихильності оточуючого світу, його підконтрольності. Вони переконані у своїй здатності будувати власне життя відповідно до своїх цінностей і уявлень про його зміст. Смысл їхньому життю надають набуті досягнення (статус, заслуги тощо), що притаманно особам зрілого віку.

На рівні мотивації така життєва концепція проявляється у високій ієрархізованості мотиваційної сфери, зрілій мотиваційній структурі у професійній сфері – орієнтації на стабільність, матеріальний добробут, визнання, що поєднуються з прагненням приносити своєю працею суспільну користь. Вони мають активну життєву позицію, отримують задоволення від того, що роблять, знаходять цікаве навіть у рутинній праці. Представники цієї групи впевнені у собі, здатні долати стресові ситуації, в складних умовах не здаються, шукають нові шляхи вирішення проблем; ризик розглядають як спосіб набуття досвіду. Вони готові діяти за відсутності надійних гарантій успіху, набутий досвід та достатній рівень інтелекту дозволяють їм у стресових ситуаціях активно оволодівати собою, керувати своїми думками, планувати діяльність, визначати пріоритети.

На рівні взаємодії з оточуючим світом представники цієї групи характеризуються достатньо високою адаптивністю поведінки, гарною соціалізованістю. Вони мають досвід у спілкуванні, здатні проявляти гнучкість у різних ситуаціях спілкування, проте, достатньо добре знають і виконують вимоги, що висуває до них оточення у зв'язку з виконанням своїх соціальних ролей, також дотримуються соціальних норм, що дозволяє їм уникати конфліктних ситуацій.

Даний тип організації психологічної безпеки виникає у періоди дії сприятливих умов формування, літичного розвитку особистості чи за загальної ригідності особистості. При цьому задоволеність побудовою стосунків з оточуючим світом може мати суб'єктивний характер, а не відбивати реальну високу адаптивність особистості.

Перша група об'єднує 23,54 % вибірки досліджуваних військовослужбовців. Більшість цієї вибірки – це молодші офіцери та молоді контрактники, які не мають достатнього професійного досвіду, проте, в цій групі є і старші офіцери – підполковники, полковники. Дану групу було позначено як **репродуктивний тип організації психологічної безпеки особистості.**

Цей тип організації психологічної безпеки особистості є базовим, начальним, так як він першим формується у процесі соціалізації, який адекватно триває. Надалі він може змінюватися продуктивним або непродуктивним типами. Виходячи зі складу цієї групи, до якої наряду з молодшими офіцерами і недосвідченими військовослужбовцями за контрактом увійшли декілька старших офіцерів, які нещодавно вступили у нові посади, можемо припустити, що при змінах умов діяльності, посади продуктивний тип може тимчасово змінюватися репродуктивним, поки особа не освоїть нові вимоги.

Компонент внутрішнього комфорту психологічної безпеки особистості представників цієї групи характеризується середньовисокими показниками емоційного комфорту, дещо критичним ставленням до себе, схильністю до самозвинувачення, недостатньою впевненістю у своїй цікавості для інших, що характеризує їх як здатних і прагнучих змін у своєму розвитку і досвіді. Переживання ними стресових ситуацій спричинює певне особисте зростання: прагнення більше довіряти оточуючим, приймати від них допомогу, вчитися спілкуванню. Представники цієї групи знаходяться у пошуку смислу життя. Хоча вони ще не мають тих досягнень, які б забезпечили їм повагу і прихильність оточуючого світу, вони впевнені у власних силах досягти чогось у житті, у своїй удачливості, прихильності світу. Їхня мотиваційна сфера характеризується слабкою диференційованістю, пошуковою активністю, вони пізнають усе різноманіття професійних ситуацій, формують алгоритм ефективної професійної діяльності (шукають свій стиль, спосіб виконання професійних завдань). Хоча у звичайних умовах вони не мають проблем з самокеруванням, у стресових ситуаціях можуть відчувати себе не повною мірою здатними контролювати події власного життя, готовими долати труднощі, бути компетентними у спілкуванні. У таких ситуаціях вони можуть розгубитися, їм складно вирішити, як краще вчинити в умовах, що склалися, яким діям надати перевагу, вони часто потребують зовнішньої допомоги, соціальної підтримки. На рівні взаємодії з оточуючим світом характеризуються

конформізмом, високою соціабельністю. Вони спрямовані на засвоєння соціальних норм, проте ще не дуже вправні у їх використанні, це призводить до проблем у спілкуванні, конфліктів у стосунках, поведінкових зривів, що знижує загальну адаптивність їхньої поведінки.

Такий тип організації психологічної безпеки виникає у періоди дії складних умов формування, критичного розвитку особистості та при загальній спрямованості особистості на розвиток (пасіонарність). При цьому, коли мова йде про загальну особистісну спрямованість на розвиток, незадоволеність стосунками з оточуючим світом може бути суб'єктивною, а не відбиттям реальної дезадаптивності особистості.

Зазначимо, що вказані особливості формування та розвитку психологічної безпеки особистості, які виділені у процесі порівняння другої і першої груп, цілком відповідають закономірностям онтогенетичного розвитку психіки особистості, про які говорить Г. Віткін. На його думку, психічна сфера розвивається від стану глобальності, недиференційованості до стану зростаючої артикульованості, диференційованості й інтеграції [406]. При цьому, як було встановлено у дослідженнях О.Ю. Артем'євої, на емпіричному рівні це проявляється зміною невисокого рівня розвитку компонентів, що поєднані з гнучкістю зв'язків між ними, більш високим розвитком компонентів та сталими зв'язками між ними [16].

Для прогнозування продуктивності психологічної безпеки особистості було проведено регресійний аналіз, де як залежна змінна використовувався тип організації психологічної безпеки особистості (третій тип – непродуктивний, другий – продуктивний, перший – репродуктивний), а як незалежні змінні – показники за шкалами методик, за допомогою яких визначався рівень розвитку складників психологічної безпеки особистості. Використання регресійного аналізу для визначення продуктивності наявного типу організації психологічної безпеки особистості виправдане тим, що він враховує не лише рівень показників незалежної змінної, і зв'язки між ними. За результатами проведеного регресійного аналізу складене рівняння регресії:

$$\begin{aligned} & \text{Продуктивність організації психологічної безпеки особистості} = 6,068 \\ & - 0,008 \text{ ЗЛ} - 0,023 \text{ ПР} + 0,056 \text{ Іп} + 0,059 \text{ ЗА} - 0,036 \text{ СП} - 0,074 \text{ ОПСІ} - 0,049 \text{ СІ} \\ & + 0,023 \text{ ПОС} - 0,036 \text{ КСП} + 0,032 \text{ ЗКП} - 0,012 \text{ М1} - 0,009 \text{ М2} - 0,010 \text{ М3} - \\ & 0,010 \text{ М4} - 0,008 \text{ М5} - 0,011 \text{ М6} - 0,010 \text{ М7} - 0,007 \text{ М9} - 0,011 \text{ М10} - 0,006 \text{ М12} \\ & + 0,008 \text{ Іпд} - 0,017 \text{ Цж} - 0,011 \text{ НМ} - 0,028 \text{ ППріОЗ} - 0,055 \text{ ПУП} + 0,084 \text{ ВЗ} + \\ & 0,212, \end{aligned} \quad (3.1)$$

де 6,068 – константа; ЗЛ – «Залученість» (методика «Життєстійкість»); ПР – «Прийняття ризику» (методика «Життєстійкість»); Іп – «Інтернальність у професійній діяльності» (методика «Локус контролю»); ЗА – «Заперечення активності» (методика «Локус контролю»); СП – «Самоповага» («Тест-опитувальник самовідношення»); ОПСІ – «Очікування позитивного ставлення інших» («Тест-опитувальник самовідношення»); СІ – «Самоінтерес» («Тест-опитувальник самовідношення»); ПОС – «Прихильність оточуючого світу» («Шкала базових переконань»); КСП – «Контрольованість і справедливість подій» («Шкала базових переконань»); ЗКП – «Здатність керувати подіями» («Шкала базових переконань»); М1 – «Потреба у високій заробітній платі та матеріальній винагороді; бажання мати роботу з гарним набором пільг і надбавок» (методика «Визначення мотиваційного профілю особистості»); М2 – «Потреба в хороших умовах роботи і комфортному навколишньому оточенні» (методика «Визначення мотиваційного профілю особистості»); М3 – «Потреба у чіткому структуруванні роботи, наявності зворотного зв'язку та інформації, що дозволяє судити про результати своєї роботи, потреба у зниженні невизначеності та встановлення правил і директив виконання роботи» (методика «Визначення мотиваційного профілю особистості»); М4 – «Потреба в соціальних контактах: у спілкуванні з широким колом людей, легкого ступеня довірливості, зв'язків з колегами, партнерами та клієнтами» (методика «Визначення мотиваційного профілю особистості»); М5 – «Потреба формувати і підтримувати довгострокові, стабільні взаємини, що припускає значну ступінь близькості взаємин, довірливості» (методика «Визначення мотиваційного профілю особистості»); М6 – «Потреба в завоюванні визнання з боку інших людей, в тому, щоб оточуючі цінували заслуги, досягнення та успіхи індивідуума» (методика «Визначення мотиваційного профілю особистості»); М7 – «Потреба ставити для себе сміливі, складні цілі і досягати їх» (методика «Визначення мотиваційного профілю особистості»); М9 – «Потреба у розмаїтті, перервах і стимуляції, прагнення уникати рутини» (методика «Визначення мотиваційного профілю особистості»); М10 – «Потреба бути креативним, думаючим працівником, відкритим для нових ідей» (методика «Визначення мотиваційного профілю особистості»); М12 – «Потреба в цікавій, суспільно корисній праці» (методика «Визначення мотиваційного профілю особистості»); Іпд – «Інтегральний показник прагнення до домінування» («Методика діагностики соціально-психологічної адаптації»); Цж – «Ціль життя» (методика «Смисложиттєвих орієнтацій»); НМ – «Нові можливості» («Опитувальник посттравматичного зростання»); ППріОЗ – «Позитивне переформулювання і особистісне зростання» (методика «Діагностика копінг-стратегій»); ПУП – «Поведінкове уникнення проблем» (методика «Діагностика копінг-стратегій»); ВЗ – «Використання заспокійливих» (методика «Діагностика копінг-стратегій»); 0,212 – похибка прогнозування.

Виділені за допомогою регресійного аналізу незалежні змінні і належні до них коефіцієнти регресії дозволяють стверджувати, що *непродуктивність організації психологічної безпеки особистості тим більша, чим менше особа здатна корегувати свою поведінку відповідно до вимог оточуючого світу, бачити у життєвих перешкодах нові можливості, прагнути розвитку*

(вмотивована) та чим більше вона заперечує і відмовляється від активності (заперечує саму можливість досягнення і тому відмовляється від власних цілей), прагне до надконтролю в життєвих і професійних ситуаціях, максимально структурувати і зробити сталим оточуючий світ (зменшити невизначеність). Результати проведених емпіричних досліджень дозволили визначити норми рівнів психологічної безпеки особистості залежно від типів їх організації (в умов. од.): від 0 до 1,5 – непродуктивний тип організації психологічної безпеки особистості; від 1,5 до 2,5 – репродуктивний тип організації психологічної безпеки особистості; від 2,5 до 3,5 – продуктивний тип організації психологічної безпеки особистості.

3.5. Динаміка та трансформація структурних компонентів психологічної безпеки особистості у військовослужбовців при виконанні службово-бойових завдань в екстремальних умовах

Обмеження можливостей щодо прогнозування виникнення екстремальних ситуацій при виконанні СБЗ військовослужбовцями та складності проведення розгорнутого психодіагностичного обстеження у осіб, які знаходяться в екстремальній ситуації чи відразу після її завершення, звужують вибір методів емпіричного дослідження.

Нижче наведено результати дослідження військовослужбовців, проведеного нами безпосередньо у період виконання службово-бойових завдань з охорони громадського порядку у м. Києві під час другого туру виборів Президента України у 2004 році – подій «Помаранчевої революції».

Узагальнення результатів цього дослідження дозволяє скласти уявлення про особливості функціонування, трансформації та динаміки структурних компонентів ПБО у військовослужбовців з різним рівнем професійної підготовки і особистісної зрілості в екстремальних умовах. Хоча технологію цього дослідження було розроблено ще задовго до повного осмислення структурно-функціональної трансформаційної моделі психологічної безпеки

особистості, отриманні результати дозволяють судити не лише про особливості компонентів психологічної безпеки особистості, але й про функціональні зв'язки між ними, які особливо проявляються у реалізації психологічної безпеки особистості в екстремальних ситуаціях, а також про трансформацію та динаміку структури психологічної безпеки особистості внаслідок перебування військовослужбовців в екстремальних ситуаціях.

Зазначимо, що цінність даного емпіричного дослідження полягає у тому, що воно дозволяє судити про функціонування ПБО у дійсно екстремальних ситуаціях. До 2004 року в Україні не було масових заворушень суспільно-політичного характеру таких масштабів, тому як у керівництва, так у рядових військовослужбовців, не було будь-якого досвіду дій в таких ситуаціях. Крім того, під час цих подій нами вперше у вітчизняній психології було науково обґрунтовано та зроблено висновок, що при виконанні СБЗ на військовослужбовців здійснювався інформаційно-психологічний вплив з боку ЗМІ, організаторів масових заходів та окремих представників населення [205, 210]. Саме масштабність подій і недостатня підготовленість до протистояння масованим і різноманітним інформаційно-психологічним впливам зробило ситуацію виконання СБЗ з ОГП під час виборів Президента України у 2004 році екстремальними для військовослужбовців.

3.5.1. Динаміка та трансформація компоненту внутрішнього комфорту психологічної безпеки особистості у військовослужбовців, які перебувають в екстремальній ситуації

Внутрішній комфорт, як структурний компонент психологічної безпеки особистості у звичайних умовах діяльності людини, виконує важливу функцію – ініціювання змін у функціонуванні, а в подальшому і структурі психологічної безпеки особистості. Саме зміна в оцінках власного психічного стану є тим показником, який сигналізує про трансформацію у задоволеності обраним шляхом розвитку взагалі та самореалізації в конкретних умовах

життєдіяльності зокрема. Результати проведеного дослідження показали, що саме цей компонент системи психологічної безпеки особистості зазнає найбільшої трансформації під час перебування людини в екстремальній ситуації. Тому саме ці результати ми пропонуємо розглянути спочатку.

Аналіз подій 2004 року дозволяє говорити про п'ять етапів, що визначили динаміку різних психічних реакцій і станів, які виникали у військовослужбовців:

1) отримання наказу про відрядження до Києва для виконання СБЗ з ОГП – етап підготовки;

2) прибуття до Києва – первинна орієнтація в умовах виконання поставленого СБЗ, усвідомлення, визначення масштабів групових порушень громадського порядку та масових заворушень – етап рекогносцировки перед виконанням СБЗ;

3) прибуття до будинку Адміністрації Президента України – конкретна орієнтація у обставинах, умовах – етап безпосереднього виконання СБЗ;

4) відхід бійців ОБМСП «Беркут» – переламний момент виконання СБЗ, коли військовослужбовці СОПр залишились сам на сам з протидіючими силами, визначення смислу служби та життя – етап виникнення реальної вітальної небезпеки;

5) завершення виконання СБЗ з ОГП – етап завершення виконання СБЗ.

Підкреслимо, що на третьому етапі виконання СБЗ виникла реальна вітальна небезпека для особового складу, отже, відбулася трансформація структурних елементів системи психологічної безпеки особистості. Тому до цього етапу ми застосовували при проведенні аналізу отриманих результатів модель ПБО у звичайних умовах діяльності, після нього – модель ПБО в екстремальних умовах діяльності.

Показники особливостей структурного компонента внутрішнього комфорту психологічної безпеки особистості на першому етапі виконання СБЗ наведені у табл. 3.17. Як бачимо, офіцери і курсанти для описування свого психічного стану використовують приблизно половину запропонованих

Таблиця 3.17.

Особливості компонента внутрішнього комфорту психологічної безпеки особистості в офіцерів та курсантів на першому етапі виконання СБЗ з ОГП під час масових заходів (%)

Особливості психічного стану	Офіцери	Курсанти	φ	p
Тривожність	27,00	16,00	1,40	0,1
Страх перед майбутнім	0,00	0,00	0,00	-
Невпевненість у собі, роздратованість	0,00	0,00	0,00	-
Неспроможність контролювати власні емоції (виникли гнів, агресія, злість, образа, відчай, сором тощо)	0,00	0,00	0,00	-
Порушення сну	3,00	4,00	0,28	-
ворожість до майбутніх подій	5,00	3,00	0,53	-
Виникла активність та підвищений настрій перед відрядженням	46,00	42,00	0,41	
Виникли конфлікти зі співслужбовцями	0,00	0,00	0,00	-
Підвищена емоційна чутливість до звичайних подій	0,00	0,00	0,00	-
Виникло підвищене відчуття тужіння за домівкою, рідними та близькими	0,00	0,00	0,00	-
Виникли нестійкість та швидка зміна настрою	0,00	0,00	0,00	-
Ніяких почуттів не виникло	11,00	25,00	1,90	0,05
Інші почуття	8,00	10,00	0,36	-

особливостей відчуттів. Майже для половини з них універсальною стала така реакція, як виникнення активності та підвищення настрою перед відрядженням. Про це вказали 46 % офіцерів та 42 % курсантів, у 3 % офіцерів та у 4 % курсантів почалися порушення сну, що, ймовірно, пов'язано з підвищенням процесів збудження. 27 % офіцерів та що менше курсантів (16 %) визначили свій стан як тривожність ($p \leq 0,1$), ще 5 % офіцерів та 3 % курсантів вказали на ворожість до майбутніх подій, що, можливо, також є проявом прогностичної тривожності. Більш часта тривожність у офіцерів пов'язана з досвідом: вони передбачають, які саме обставини і умови виконання СБЗ їх очікують. Достаньо велика кількість офіцерів (11 %) та значно більша кількість курсантів (25 %) відзначили, що в цей період у них не виникло ніяких почуттів ($p \leq 0,05$).

Відсутність емоційної відповіді на значущі події чверті курсантів дозволяє припустити як дію захисного механізму витиснення, так і недостатній розвиток (професіоналізацію) емоційної сфери, що не дозволяє здійснювати емоційне прогнозування розвитку професійно важливих ситуацій, в яких відбувається реалізація поставлених СБЗ.

Як бачимо, найпоширенішими серед офіцерів та курсантів були тривожність, активність та їх похідні. Проте аналіз конкретних висловлювань офіцерів та курсантів (з даних анкет) щодо їх станів дозволяє говорити про різницю у переживаннях цих станів. Офіцери вказують на такі відчуття: «виконати задачу, яку ставили перед нами керівники»; «тривожне відчуття перед незвичною ситуацією»; «практична діяльність надає більше впевненості у власних силах»; «бажання змінити щось на краще». Отже, відповіді офіцерів стосуються зосередженості на виконанні своїх функцій, реалізації своїх професійних знань та вмінь та на самореалізації як фахівця та особистості, а також на умовах їх виконання. На цій основі підвищення активності і тривожності є наслідками виконання необхідних приготувань до виконання СБЗ.

Дещо інша картина відчуттів у курсантів, вони описують свої стани так: «виникла радість у зв'язку з поїздкою у Київ», «зрадів, що довірили виконувати важливе державне завдання», «гордість та впевненість за доручену справу щодо виконання завдання», «гідність за виконання такого СБЗ», «впевненість у власних силах, але невизначеність у майбутніх діях та розпорядженнях з боку керівництва», «з'явилася можливість спробувати себе та водночас тривожність за своє здоров'я і життя», «відчув гордість за те, що випала честь виконувати таке завдання».

Аналіз наведених даних показує, що внутрішній комфорт щільно пов'язаний з усіма іншими структурними компонентами психологічної безпеки особистості, є важелем контролю реалізації обраного шляху розвитку і самореалізації в конкретних умовах. Проте на різних етапах сформованості він використовується неоднаково: у офіцерів негативні емоції (тривожність)

запускають реакцію оцінки ситуації, прогнозування її розвитку та вибору відповідного їй алгоритму взаємодії з оточуючим світом та стратегії самореалізації. У курсантів, у яких професійний досвід є незначним, негативні емоції рідше спричиняють до здійснення розгорнутого орієнтування у ситуації і частіше – зосередженість на власних знаннях, вміннях, навичках, остраху за їх можливу невідповідність.

Розглянемо, як змінилося відчуття внутрішнього комфорту офіцерів та курсантів після прибуття до Києва, коли стало зрозуміло масштаби масових заходів. Ці результати відображені у табл. 3.18.

Таблиця 3.18.

Динаміка компонента внутрішнього комфорту психологічної безпеки особистості у офіцерів та курсантів на другому етапі виконання СБЗ з ОГП під час масових заходів (%)

Особливості психічного стану	Офіцери	Курсанти	φ	p
Тривожність збільшилась	16,00	10,00	0,92	-
Страх перед майбутніми заходами	0,00	5,00	2,31	0,01
Невпевненість у собі, роздратованість	0,00	0,00	0,00	-
Неспроможність контролювати власні емоції (виникли гнів, агресія, злість, образа, відчай, сором тощо)	0,00	0,00	0,00	-
Порушення сну	3,00	4,00	0,28	-
Ворожість до майбутніх подій	8,00	2,00	1,48	0,1
Виникла активність та підвищений настрій	33,00	43,00	1,05	-
Виникли конфлікти зі співслужбовцями	0,00	0,00	0,00	-
Підвищена емоційна чутливість до звичайних подій	16,00	2,00	2,76	0,01
Виникло підвищене відчуття тужіння за домівкою, рідними та близькими	0,00	0,00	0,00	-
Виникли нестійкість та швидка зміна настрою	0,00	0,00	0,00	-
Ніяких почуттів не виникло	16,00	27,00	1,40	0,1
Інші почуття	8,00	10,00	0,36	-

Як бачимо, у офіцерів зменшились усі прояви тривожності та активності, порівняно з попереднім етапом: на наявність тривожності вказали 16 %

офіцерів. Проте у них дещо збільшилась протидія тривожності – ворожість, ці показники склали 8 %. Достатньо відчутно зменшилась кількість офіцерів, які визначали свій стан через активність – на 33 %, а кількість осіб з порушенням сну залишилась незмінною – 3 %, дещо підвищився серед офіцерів відсоток осіб, у яких «не виникло ніяких емоцій» – 16 %. З'явилася нова категорія осіб, які вказали на «емоційну чутливості до звичайних подій» – 16 %. Ці результати свідчать про те, що офіцери сформулювали для себе мету та завдання, у них відбувся перехід від визначення ситуації як «проблеми» до визначення ситуації як «завдання», вони знайшли власні засоби її розв'язання, згорнули орієнтовну реакцію і тому зменшилась пошукова активність і тривожність, також вони зосередились на певних конкретних умовах виконання поставлених СБЗ та на «збереженні сил». Проте проблеми з орієнтацією в обстановці, що виникли у деяких офіцерів, підвищили їх тривожність. Так, до висловлювань офіцерів на цьому етапі належать: «розчарування у завданнях, які ставили перед нами керівники», «невизначеність та невпевненість у загальній обстановці», «підвищилася настороженість», «почуття відповідно до обстановки та поставлених задач». Як бачимо із наведених даних, у офіцерів при наближенні складної ситуації психоемоційні стани підвищили рефлексію в морально-комунікативному компоненті психологічної безпеки особистості, проте, його реалізація не в усіх офіцерів виявилася продуктивною, частина офіцерів відчувала складності у зниженні невизначеності ситуації, підгонці під неї раніш набутих професійних алгоритмів виконання службово-бойових завдань.

Дещо інша картина у курсантів: у цій групі залишилися незмінними показники активності – 43 % та порушення сну – 4 %. У них дещо зменшилися показники тривожності – до 10 %, проте, це не можна віднести до позитивної динаміки, так як вони зменшились за рахунок витіснення тривожності, перетворення тривоги на страх, зменшення стеничності реакції на тривогу. Про це свідчить деяке почастішання відповідей «ніяких почуттів не виникло» (27 %), «страх перед майбутніми заходами» (5 %) та ледь помітне зменшення «ворожості до майбутніх подій» (2 %). Зазначимо, що саме за цими

показниками вони значущо відрізняються від офіцерів. Як бачимо, у курсантів відбувається зростання сили негативних емоцій. Крім того, у них збільшується ажитація, невпевненість у зв'язку з урізноманітненням стимуляції після прибуття до Києва, що відбивається на їх активності. Про це свідчать достатньо різноманітні «інші почуття»: «радість довгоочікуваного приїзду», «цікавість нових відчуттів та нового міста», «гідність за виконання такого СБЗ», «з'явилася можливість спробувати себе і водночас тривожність за своє здоров'я та життя», «виникло почуття відповідальності перед командирами», «роздратованість», «гордість», «почуття більшої впевненості в собі та своїх товаришах», «нерозуміння того, чому всі новини набагато швидше дізнався з мобільного, ніж доводило інформацію командування».

З наведених даних бачимо, що за відсутності напрацьованих зв'язків між компонентом внутрішнього комфорту й іншими складовими психологічної безпеки особистості, які зазвичай виникають під час реалізації професійних завдань у складних умовах, наростання негативних емоцій призводить до певної ажитації, складності вибору адекватної стратегії дій в екстремальній ситуації та фокусуванні сил на її реалізації. Проте недостатність зв'язків між компонентами психологічної безпеки є характерною для репродуктивного типу організації психологічної безпеки особистості, який цілком відповідає віку і рівню професійної підготовки групи курсантів.

Розглянемо подальшу динаміку компонента внутрішнього комфорту (посттравматичного зростання) офіцерів та курсантів під час прибуття до будинку Адміністрації Президента України, результати цього дослідження представлені у табл. 3.19. Як бачимо, на цьому етапі значно збільшилась тривожність у офіцерів 24 %, за цим показником вони значуще відрізняються від курсантів ($p \leq 0,05$). Серед інших почуттів офіцерів, які збільшились до 19%, ми також спостерігаємо різні диференціації тривожності: «розчарування у начальниках, які не змогли прийняти вірне рішення», «виникли тривожність за власне здоров'я та життя підлеглих», «відчуття відповідальності», «тривожність у зв'язку з недостатньою інформацією про майбутні події».

Таблиця 3.19.

Особливості компонента внутрішнього комфорту (посттравматичне зростання/регрес) психологічної безпеки особистості у офіцерів та курсантів на третьому етапі виконання СБЗ з ОГП під час масових заходів (%)

Особливості психічного стану	Офіцери	Курсанти	φ	p
Тривожність збільшилась	24,00	10,00	1,95	0,05
Страх перед майбутніми заходами	0,00	7,00	2,75	0,01
Невпевненість у собі, роздратованість	0,00	0,00	0,00	-
Неспроможність контролювати власні емоції (виникли гнів, агресія, злоба, образа, відчай, сором тощо)	0,00	0,00	0,00	-
Порушення сну	5,00	2,00	0,86	-
Ворожість до майбутніх подій	8,00	2,00	1,49	0,1
Виникла активність та підвищений настрій	33,00	37,00	0,43	-
Виникли конфлікти зі співслужбовцями	0,00	0,00	0,00	-
Підвищена емоційна чутливість до звичайних подій	0,00	0,00	0,00	-
Виникло підвищене відчуття тужіння за домівкою, рідними та близькими	0,00	0,00	0,00	-
Виникли нестійкість та швидка зміна настрою	0,00	0,00	0,00	-
Ніяких почуттів не виникло	11,00	32,00	2,70	0,01
Інші почуття	19,00	10,00	1,32	-

На нашу думку, у даному випадку тривожність сприймалася як втрата контролю. Подолання цих негативних відчуттів потребує збільшення контролю, активності функціонування мотиваційно-вольового компонента психологічної безпеки особистості та його трансформацію у такий компонент, як стратегії подолання стресових ситуацій через неможливість впоратися з невизначеністю ситуації виконання поставлених СБЗ засобами морально-комунікативного компонента психологічної безпеки особистості.

Серед курсантів спостерігається подальше зростання кількості осіб, що переживають страх (7 %), за яким курсанти значущо відрізняються від офіцерів,

$p \leq 0,01$. Як і на попередньому етапі, зберігається тенденція до значущих розбіжностей між показниками офіцерів та курсантів за частотою стеничності реакції на тривогу: така реакція, як «ворожість» частіше відчувалася офіцерами (8 %), ніж курсантами (2 %), $p \leq 0,1$. Майже до третини збільшується кількість курсантів, у яких «ніяких почуттів не виникло» – до 32 %. За цим показником встановлено значущі розбіжностей з офіцерами, серед яких беземоційних осіб поменшало (11 %), $p \leq 0,01$. Зменшилась і кількість курсантів, які відчують активність (37 %). Відзначимо, що серед інших почуттів курсантів з'явилися відчуття виснаженості та невизначеності: «відчуття виснаженості через дефіцит сну», «бажання відпочити та побачити близьких», «відчуття невизначеності майбутніх подій».

Як бачимо, у курсантів спостерігається подальше зростання сили негативних переживань, яке у деяких випадках перейшло в емоційну виснаженість. Можна припустити, що саме з набуттям рис емоційної виснаженості як характеристики компонента внутрішнього комфорту відбувається трансформація структурних компонентів і втрата системою психологічної безпеки особистості продуктивності, що передбачає зосередженість на захисті, на скороченні зовнішньої активності, а не на розвитку.

Проаналізуємо, як вплинув на психічний стан офіцерів та курсантів відхід ОБМСП «Беркут». Ці результати відображені у табл. 3.20. Як бачимо із наведених даних, офіцери на зазначені події прореагували зосередженістю на діях, змобілізованістю і витисненням негативних відчуттів, у них підвищилась стеничність – збільшилась ворожість (10 %), активність (39 %), вони стали більш чутливими до змін ситуації – підвищилась чутливість до подій (19 %). Уся тривога була витіснена – показники за переживанням тривожності дорівнюють 0 %, а кількість осіб, у яких «не виникло ніяких почуттів» збільшилась до 19 %. Серед «інших почуттів» офіцери вказують на почуття відповідальності та значущості власних дій: «зрозумів, що тільки ми спроможні до кінця виконати СБЗ», «з'явилося пишання службою», «підвищилась

Таблиця 3.20.

Динаміка компонента посттравматичного зростання/регрес психологічної безпеки особистості у офіцерів та курсантів на четвертому етапі виконання СБЗ з ОГП (%)

Особливості психічного стану	Офіцери	Курсанти	φ	p
Підвищилася тривожність (відчуття невизначеної загрози) за своє здоров'я та життя	0,00	0,00	0,00	-
Виникла реальна загроза здоров'ю та життю, у зв'язку з чим з'явився жах перед майбутніми заходами	0,00	6,00	2,54	0,01
Невпевненість у собі, роздратованість	0,00	0,00	0,00	-
Неспроможність контролювати власні емоції (виникли гнів, агресія, злоба, образа, відчай, сором тощо)	0,00	0,00	0,00	-
Порушення сну	3,00	5,00	0,52	-
Ворожість до майбутніх подій	10,00	2,00	1,84	0,05
Виникла активність та підвищений настрій	39,00	47,00	0,83	-
Виникли конфлікти зі співслужбовцями	0,00	0,00	0,00	-
Підвищилися емоційна чутливість до даних подій	19,00	2,00	3,17	0,01
Виникло підвищене відчуття тужіння за домівкою, рідними та близькими	0,00	0,00	0,00	-
Виникли нестійкість та швидка зміна настрою	0,00	0,00	0,00	-
Ніяких почуттів не виникло	19,00	30,00	1,31	-
Інші почуття	10,00	8,00	0,36	-

відповідальність за виконання завдання, переживання за морально-психологічний стан підлеглих», «зневага до особового складу «Беркуту», «підвищилося почуття відповідальності», «під час дій без співробітників спеціальних підрозділів МВС підвищилося почуття відповідальності».

Таким чином, для офіцерів виведення ОБМСП «Беркут» слугувало сигналом для повної мобілізації зусиль. У них достатньо добре проглядаються дві стратегії екстремальної ситуації:

- 1) зосередженість на власних діях і витиснення негативних відчуттів;
- 2) усвідомлення значущості власних дій, відповідальність за них.

Перша стратегія стала можливою завдяки актуалізації морально-вольової урегульованості (нормативності) психологічної безпеки особистості, друга стратегія потребувала залучення більш високих складників саморегуляції – ціннісно-смыслового компонента психологічної безпеки особистості. Офіцери змогли не лише самі мобілізуватися, а й змобілізували курсантів: активність серед останніх збільшилась до 47 %, тривожність, як і у офіцерів, зникла (0 %). Проте у курсантів витіснення продовжувало залишатися універсальним засобом негативних відчуттів, до нього звернулися 30 % курсантів. Залишилися особи, що відчували страх – 6 %, дещо збільшилась кількість курсантів з порушенням сну (можливо, внаслідок збудження і в наслідок нічних жахів) – 5 %.

Цікаво, що механізми витиснення не в усіх курсантів діяли однаково, до свідомості деяких з них доходив факт наявності відчуттів, проте, вони не могли їх сформулювати і давали описи сприйняття, оцінювання ними самої ситуації, а не реакції на неї: «був впевнений, що кровопролиття не буде», «виникло почуття реальності майбутнього бою, подумав, що так воно має бути».

Як бачимо, ці оцінки протилежні, можливо, що деякі з курсантів втратили можливість самостійно орієнтуватися у ситуації, що свідчить про значне психологічне навантаження, яке вони відчували.

Більш ефективним засобом екстремальності ситуації, що спостерігався у курсантів, було використання можливостей механізму ідентифікації – дія самосвідомості як складника компонента внутрішнього комфорту (посттравматичне зростання/регрес). На етапі відходу «Беркута» були використані усі можливі резерви цього механізму. Особливо сильний мобілізуючий ефект дала антиідентифікація за принципом «ми – не вони». Серед «інших почуттів» курсантів були «військовослужбовці кращі від міліціонерів «Беркуту», «відчув негативне ставлення до спеціальних підрозділів МВС, готовність до активних дій», «виникло почуття неповаги до спеціального підрозділу «Беркут»», «підвищилася впевненість у собі», «підвищилася

відповідальність». Таке протиставлення власних вчинків в екстремальних ситуаціях вчинкам інших сприяло усвідомленню курсантами особистого життєвого вибору, свого життєвого шляху через усвідомлення невідповідності дій «Беркута» нормам, які регулюють соціально важливу діяльність правоохоронців. Для них це стало, так би мовити, моментом істини – чи саме такої професійної самореалізації вони прагнуть, чи готові вони йти обраним життєвим шляхом?

Таким чином, із загостренням екстремальної ситуації у офіцерів відбувалося напруження все більш глибоких структур психологічної безпеки особистості: від орієнтації в соціальних умовах виконання поставленого завдання і вибору адекватного алгоритму професійних дій (компонент морально-вольова урегульованість, «нормативність» до актуалізації дії стратегій подолання стресових ситуацій і далі ціннісно-сміслового компонентів. У курсантів підвищення екстремальності ситуації призводило до ажитації, потім до втрати продуктивності (згортання зовнішньої активності) і у найкритичніших ситуаціях – до постановки питання про правильність вибраного шляху самореалізації (екзистенційне питання). Це питання ставить перед особистістю запуск механізму самоідентифікації (самовідношення як складника внутрішнього комфорту (посттравматичне зростання/регрес)).

Розглянемо, як змінилися відчуття внутрішнього комфорту (посттравматичне зростання/регрес) у офіцерів та курсантів після виконання СБЗ з ОГП під час виборів Президента України у 2004 р., результати цього етапу дослідження відображені у табл. 3.21. Як бачимо, після виконання СБЗ кількість негативних психічних реакцій у офіцерів та курсантів зменшилася: як у офіцерів, так і у курсантів достатньо невеликий відсоток осіб, які відчують тривожність (5 % та 6 %), зовсім не виявлено осіб, які переживають страх, роздратованість, мають неприємні нав'язливі спогади, проблеми зі сном. Не виявлено також осіб, які мають проблеми з контролем свого стану, емоцій, у яких у зв'язку з цим погіршилися стосунки в родині, лише у деяких осіб з'явилася настороженість. Великий відсоток офіцерів (47 %) та курсантів (41 %)

Таблиця 3.21.

Динаміка компонента посттравматичне зростання/регрес (внутрішній комфорт) психологічної безпеки особистості у офіцерів та курсантів на п'ятому етапі виконання СБЗ з ОГП під час масових заходів (%)

Негативні психічні реакції та стани	Офіцери	Курсанти	φ	p
З'явилася немотивована тривожність (відчуття невизначеної загрози)	5,00	6,00	0,22	-
З'явився страх перед подібними заходами, які можуть бути у майбутньому	0,00	0,00	0,00	-
З'явилася невпевненість у собі, роздратованість	0,00	0,00	0,00	-
Виникали нав'язливі спогади про минулі події	0,00	0,00	0,00	-
Виникло порушення сну та з'явилися неприємні (або жахливі) сновидіння	0,00	0,00	0,00	-
З'явилися періодичні немотивовані зміни настрою	0,00	0,00	0,00	-
Невпевненість у собі, роздратованість	0,00	0,00	0,00	-
Неспроможність контролювати власні емоції (виникали гнів, агресія, злоба, образа, відчай, сором тощо)	0,00	0,00	0,00	-
Ворожість до можливих подібних подій у майбутньому	11,00	3,00	1,68	0,05
З'явилася активність та впевненість у власних силах перед виконанням подібних СБЗ у майбутньому	47,00	41,00	0,62	-
Погіршилися взаємовідносини у родині, почастишали конфлікти зі співслужбовцями	0,00	0,00	0,00	-
Підвищилася емоційна чутливість до звичайних подій	3,00	4,00	0,28	-
Виникло підвищене відчуття тужіння за домівкою, рідними та близькими	0,00	0,00	0,00	-
Ніяких почуттів не виникло	16,00	28,00	1,49	0,1
Інші почуття	18,00	18,00	0,00	-

визначають свій стан таким: «з'явилася активність та впевненість у власних силах перед виконанням подібних СБЗ у майбутньому».

Відзначимо відмінності між досліджуваними групами: серед офіцерів

більша частка осіб, які відчують «ворожість до можливих подібних подій у майбутньому» (11%), ніж серед курсантів (3%), $p \leq 0,05$. Серед «інших почуттів» у офіцерів виявлена незадоволеність собою внаслідок неможливості ефективно виправити ситуацію, реалізувати себе, свої професійні якості, з'явилася деяка невпевненість у собі: «відчуття невиконаного до кінця завдання»; «було шкода людей, яких обманули»; «залежність від «екстріму»; «виникло бажання уникнути подібних СБЗ в майбутньому».

Як бачимо, більшістю офіцерів переживання навіть складних ситуацій сприймається як випробування, яке підтвердило ефективність сформованої системи організації їх психологічної безпеки особистості, адекватність набутих знань і вмінь, підвищило впевненість у собі. Проте деякі офіцери усвідомлюють наявність певних недоліків у сформованій системі організації психологічної безпеки особистості і реагують на це зниженням самооцінки, усвідомленням необхідності набуття нових форм взаємодії з оточуючим світом чи прагненням у майбутньому уникати подібних ситуацій.

Серед курсантів більше осіб, у яких «не виникло ніяких почуттів» (28 %), $p \leq 0,1$, до «інших почуттів» курсанти відносять: «гордість за захист держави», «всі побачили своє пряме призначення», «радість, що всі повернулися живими та здоровими», «відчуття того, що ми лише засоби досягнення мети діючої влади», «образа на політиків». Як бачимо, курсанти мають достатньо широкий спектр переживань: від радощів, що виникають внаслідок зняття напруження, до свідомої гордості за свої дії; від майже екзистенціальних почуттів втрати контролю над життям до знаходження смислу свого життя (професії).

Отже більшість курсантів не мали виражених проблем, пов'язаних з виконанням СБЗ з ОГП під час виборів Президента України у 2004 р., чи навіть навпаки, таке випробування надало їм упевненості у собі, допомогло знайти смисл обраної професії, проте, деякі з них продовжували витісняти свої переживання, пов'язані з цим періодом, чи маючи ознаки екзистенційної кризи. Можна припустити, що такому швидкому відновленню системи організації психологічної безпеки особистості у курсантів сприяла гнучкість зв'язків між її

компонентами, що характерно для репродуктивного типу, та здатність до посттравматичного зростання. Проте в деяких випадках у курсантів відбувалася достатньо істотна розбудова системи психологічної безпеки особистості, яка торкається, насамперед, ціннісно-смислового компоненту.

Про ефективність типів організації психологічної безпеки особистості, які сформувалися в офіцерів і курсантів, можна судити за результатами бажання продовжувати службу, ці дані наведені у табл. 3.22.

Таблиця 3.22.

Бажання продовжити військову службу в офіцерів та курсантів, які виконували СБЗ з ОГП під час масових заходів (%)

Бажання у подальшому проходити військову службу	Офіцери	Курсанти	φ	р
Бажання є	97,00	80,00	2,97	0,01
Бажання немає	3,00	20,00	2,97	0,01

Як бачимо із наведених даних, лише 3 % офіцерів та 20 % курсантів не бажають проходити у подальшому військову службу, ці розбіжності сягають рівня статистичної значущості. Такі результати є наслідком різного рівня сформованості типів організації психологічної безпеки особистості у курсантів та офіцерів.

Безперечно, що аналізуючи ці дані, потрібно враховувати і вікові особливості: курсанти лише обирають свій життєвий шлях і усвідомлення неправильності вибору професії (це один із найважливіших виборів життєвого шляху) є припустимими для цього віку. Зазначимо, що у цивільних ВНЗ розчарування в обраній професії і зміна навчального закладу найчастіше припадає на другий курс, інші, усвідомлюючи неправильність вибору, змінюють професію після отримання диплому бакалавра [4]. У ВВНЗ курсанти, навіть усвідомлюючи помилковість вибору, відстрочують зміну навчального закладу на більш пізні періоди, так як після звільнення з другого курсу вони вимушені будуть продовжити строкову військову службу у підрозділах [211].

Проте зазначимо, що для виконання СБЗ з ОГП під час виборів Президента

України у 2004 р. відбиралися найкращі курсанти, та й аналіз ціннісної сфери дозволяє говорити про їх ідентифікацію з обраною професійною групою. Тому можемо припустити, що саме екстремальність ситуації, з якою не змогла впоратися недостатньо розбудована система організації психологічної безпеки особистості, поставила їх перед екзистенційним вибором, необхідністю зміни обраного життєвого шляху і всієї системи його реалізації.

3.5.2. Динаміка ціннісно-смислового компонента психологічної безпеки особистості у військовослужбовців, які перебувають в екстремальній ситуації

У процесі переживання екстремальної ситуації в ціннісно-смисловому компоненті психологічної безпеки особистості на перший план виходять екзистенційні моменти, тобто також відбувається його певна трансформація. Результати дослідження особливостей ціннісно-смилової сфери офіцерів та курсантів представлені у табл. 3.23.

Таблиця 3.23.

Особливості ціннісно-смилового компонента психологічної безпеки особистості офіцерів та курсантів, які виконували СБЗ з ОГП під час масових заходів (%)

Цінності	Офіцери	Курсанти	φ	p
Життя	54,00	64,00	1,04	-
Здоров'я	13,00	7,00	1,04	-
Недоторканність	0,00	2,00	1,45	0,1
Безпека	8,00	2,00	1,49	0,1
Разом дефіцитарні цінності (фізичної цілісності)	75,00	75,00	0,00	-
Чесць	15,00	18,00	0,42	-
Гідність	10,00	7,00	0,55	-
Разом битійні цінності (самоактуалізації)	25,00	25,00	0,00	-

Як бачимо з наведених даних, структура цінностей у офіцерів та курсантів

достатньо подібна. Так, найважливішою цінністю в обох групах є цінність життя, її вибирають 54 % офіцерів та 64 % курсантів, за частотою вибору цієї цінності не встановлено значущих розходжень між досліджуваними групами.

Хоча в даному випадку цінність життя розуміється як цінність фізичного виживання, неможна не виключати і можливість сприйняття цієї цінності як певного способу життя. Зазначимо, що ця цінність є безпосереднім лідером в обох групах. Другою за частотою вибору є цінність честі: її визначають як важливу 15 % офіцерів, у курсантів – 18 %. Значущих розходжень за частотою вибору цієї цінності між групами офіцерів та курсантів встановлено не було. Дещо рідше в обох групах як важливі вибирають цінності здоров'я та гідності.

Зазначимо, що виділені цінності можуть бути згруповані у два блоки за класифікацією А. Маслоу: дефіцитарні цінності (фізичної цілісності) та житійні цінності (цінності самоактуалізації) [159]. Перший блок цінностей має більшу вагу в обох групах досліджуваних, проте, їх розподіл у середині цього блоку у офіцерів та курсантів не зовсім однаковий. Так, офіцери дещо рідше, ніж курсанти вибирають цінність життя і частіше надають перевагу цінності здоров'я. Збільшення ваги цінності здоров'я в групі офіцерів, безумовно, є наслідком їх більшого віку порівняно з курсантами. Проте збільшення цінності життя після переживання екстремальної ситуації свідчить про інтенсивнішу дію механізму посттравматичного зростання, який запускає зміни в усіх компонентах психологічної безпеки особистості. На відміну від офіцерів, курсанти інколи вибирають як пріоритетну цінність недоторканість (2 %). Крім того, відзначається тенденція до значущих відмінностей за частотою вибору як найважливішої цінності безпеки ($p \leq 0,1$). За даними Л. В. Астахової, Т. В. Харлампєвої цінність безпеки щільно пов'язана з критичністю мислення [20]. Можемо припустити, що більша критичність мислення офіцерів є похідною від їх більшого професійного та життєвого досвіду, більш високого рівня освіти. Критичність мислення є надійною основою для розвитку (набуття нових та вдосконалення існуючих) способів реагування на проблемну ситуацію.

Сумарна вага моральних цінностей в обох групах – 25 %. І якщо цінність

честі та гідності у офіцерів представлені достатньо рівно (15 та 10 %), то у курсантів це співвідношення інше (18 проти 7 %), що пов'язано з віковими особливостями. Так, усвідомлення цінності гідності відбувається на більш пізніх стадіях онтогенезу та, зазвичай, потребує наявності у особи певних досягнень у житті. Можна припустити, що переживання екстремальної ситуації у офіцерів формує у них впевненість у тому, що набуті у житті знання та вміння є чималим їх досягненнями, що вирізняє їх від інших. У курсантів успішний вихід з екстремальної ситуації є не тільки способом підвищення свого соціального статусу, підвищення довіри до набутих ними знань і вмінь, а й підтвердженням вірності обраному шляху розвитку.

Таким чином, результати дослідження показали, що незважаючи на деякі відмінності, пов'язані як з віком, так і досвідом, структура цінностей курсантів є подібною до структури цінностей офіцерів. Ця подібність є свідченням ідентифікації курсантів з офіцерами, тобто вони усвідомлюють і поділяють ті ж самі цінності, що й фахівці з досвідом військової служби та професійної діяльності. За рівнем розвитку ціннісно-сміслового компоненту система організації психологічної безпеки особистості офіцерів у більшості випадків може бути позначена як продуктивна, а у курсантів – як репродуктивна. Підтвердженням цього є глибина трансформації, що відбувається після перебування в екстремальній ситуації: у курсантів актуалізуються зміни в усій структурі психологічної безпеки особистості, а у офіцерів більшість змін припадає на вдосконалення способів взаємодії з оточуючим світом.

3.5.3. Динаміка та трансформація мотиваційно-вольового компонента психологічної безпеки особистості у військовослужбовців, які перебувають в екстремальній ситуації

Наведені цінності знаходять свою реалізацію через систему мотивів, в тому числі професійних. Розглянемо особливості професійної мотивації офіцерів та курсантів, ці результати представлені у табл. 3.24. Як видно із

Таблиця 3.24.

Професійні мотиви військової служби у офіцерів та курсантів, які виконували
СБЗ з ОГП під час масових заходів (%)

Професійні мотиви військової служби	Офіцери	Курсанти	φ	p
Захист конституційного ладу та Батьківщини	18,00	40,00	2,53	0,01
Гідне грошове забезпечення	24,00	26,00	0,24	-
Забезпечення власним житлом	25,00	12,00	1,74	0,05
Отримання задоволення від своєї праці	20,00	15,00	0,68	-
Можливість отримання військової спеціальності	2,00	2,00	0,00	-
Можливість отримання пільг	5,00	3,00	0,53	-
Можливість отримання безкоштовної вищої освіти	2,00	2,00	0,00	-
Інші мотиви	4,00	0,00	2,06	0,05

наведених даних, у офіцерів та курсантів різна супідрядність професійних мотивів: найчастіше як провідний мотив курсанти вибирають «захист конституційного ладу та Батьківщини» – 40 %, у офіцерів цей мотив вибирають значно рідше – 18 %; $\varphi = 2,53$, $p \leq 0,01$. Майже однаково часто офіцери та у курсанти вибирають «гідне грошове забезпечення»: у групі офіцерів – 24 %, у курсантів – 26 %. Такий мотив, як «забезпечення власним житлом» є більш актуальним для офіцерів (25 %) ніж для курсантів (12 %), $p \leq 0,05$. Важливим для 20 % офіцерів та 15 % курсантів є «отримання задоволення від своєї праці». Такі мотиви, як «можливість отримання військової спеціальності», «можливість отримання пільг», «можливість отримання безкоштовної вищої освіти» в обох групах досліджувані вибирали достатньо рідко. Значущих розходжень за частотою їх вибору між офіцерами та курсантами встановлено не було.

Аналізуючи ці данні, зазначимо таке: офіцери та курсанти знаходяться на різних етапах професійного становлення – курсанти лише освоюють професійну діяльність, тому в них збільшена частота вибору мотивів, що відповідають сутності професії – захист конституційного ладу та Батьківщини. Це є ознакою прийняття на себе курсантами ролі військовослужбовця,

адекватного формування професійного образу «Я».

Офіцери у своєму професійному розвитку стадію освоєння діяльності вже подолали, професія для них є засобом реалізації інших мотивів та цінностей – самореалізації, забезпечення гідного життя родини (гроші, житло). Ці результати є достатньо типовими і повністю погоджуються з іншими дослідженнями, в яких порівнюються особливості мотиваційної сфери осіб, що вже працюють, та студентів (курсантів). Прикладом може бути дослідження особливостей мотиваційної сфери працівників податкової поліції та курсантів, яке виконав С. В. Славнов [257]. Також зазначимо, що у офіцерів провідними можуть виступати різні мотиви, немає вираженої концентрації на одній лінії реалізації життєдіяльності. У їх мотиваційній сфері більше взаємозв'язків, більш розвинена структура, більше можливостей для зміни лінії реалізації вибраного професійного та життєвого шляху.

Ці данні певною мірою підтверджуються і тим, що у офіцерів значно частіше ($p \leq 0,05$) як «інша думка» вказується «полімотивованість» діяльності, коли мотиви, що відповідають сутності професії, поєднуються з реалізацією інших важливих для офіцерів мотивів. Така структура професійної мотивації є більш надійною, краще забезпечує подальше освоєння та реалізацію професійної діяльності, передбачає більше можливостей стимуляції професійної активності. Ці данні ще раз підтверджують більшу продуктивність системи організації психологічної безпеки особистості, характерної для офіцерів, і наявність рис розвитку в системі організації психологічної безпеки особистості, притаманної курсантам.

Здатність до мобілізації зусиль, проявлення волі, труднощів і невизначеності ситуації достатньо рельєфно представлена в категорії готовності. Зазначимо, що в екстремальній психології прийнято виділяти три рівні психологічної готовності до виконання СБЗ: низький, середній, високий [79, 258]. Низький рівень проявляється у тому, що військовослужбовець не впевнений у собі, у нього відсутній потяг до протиборства, він нерішучий, метушливий чи, навпаки, замкнутий, припускає помилки під час виконання

найпростіших команд. Для середнього рівня характерно поєднання впевненості у собі з недостатнім потягом до протиборства, рішучих дій. Військовослужбовець може припускати незначні помилки під час виконання команд, його фізичний стан близький до норми чи у нормі. Високий рівень обумовлений бажанням боротьби, відсутністю сумніву, потягом випробувати себе, досягти перемоги над супротивником. Однак на такому рівні психологічної готовності військовослужбовець не може знаходитися довго – спрацьовуватимуть захисні психофізіологічні механізми людини.

Таке розуміння готовності до виконання СБЗ достатньо істотно збігається з реалізацією трансформації мотиваційно-вольового компоненту в звичайних умовах діяльності. Результати оцінки особистої професійної готовності офіцерами та курсантами перед та після виконання СБЗ в умовах екстремальної ситуації надані у табл. 3.25 та 3.26.

Таблиця 3.25.

Оцінювання особистісної професійної готовності до виконання СБЗ офіцерами та курсантами перед виконанням СБЗ з ОГП під час масових заходів (%)

Оцінка особистісної професійної готовності	Офіцери	Курсанти	ϕ	p
Відмінно	18,00	22,00	0,51	-
Добре	54,00	57,00	0,31	-
Задовільно	28,00	21,00	0,84	-
Незадовільно	0,00	0,00	0,00	-

Як бачимо з наведених даних у табл. 3.25, офіцери та курсанти достатньо високо оцінюють свою професійну готовність до виконання СБЗ з ОГП під час масових суспільно-політичних заходів 2004 року: більше половини офіцерів (54 %) і курсантів (57 %) оцінюють професійну готовність «добре»; «відмінно» професійну готовність напередодні цих подій оцінює 18% офіцерів та 22 % курсантів, «задовільно» – 28 % офіцерів та 21 % курсантів. Значимих розходжень між частотою вибору тієї чи іншої оцінки професійної готовності між групами офіцерів та курсантів встановлено не було. Проте не можна не відзначити більшу критичність офіцерів у оцінюванні власної готовності

порівняно з курсантами. Можливо, що деяке підвищення в оцінках курсантів пов'язане з тим, що для них є актуальним процес розвитку мотиваційно-вольової сфери, що ставить його у центр свідомості, а захисні механізми свідомості, стратегії оволодіння зі стресовими ситуаціями, які зазвичай супроводжують цей активний процес у цьому віці, акцентують увагу на досягненнях, а не на невдачах.

Розглянемо, як оцінюють офіцери та курсанти свою професійну готовність після виконання цього СБЗ з ОГП, результати наведено у табл. 3.26.

Таблиця 3.26.

Оцінювання особистісної професійної готовності до виконання СБЗ офіцерами та курсантами після його виконання (%)

Оцінка особистісної професійної готовності	Офіцери	Курсанти	ϕ	p
Відмінно	18,00	26,00	0,99	-
Добре	54,00	54,00	0,00	-
Задовільно	28,00	20,00	0,96	-
Незадовільно	0,00	0,00	0,00	-

Як бачимо із наведених даних, 54 % офіцерів і стільки ж курсантів після перебування в екстремальній ситуації оцінили свою власну професійну готовність до виконання цього завдання «добре», 18 % офіцерів та 26 % курсантів «відмінно», 28 % офіцерів та 20 % курсантів «задовільно». Переживання екстремальної ситуації робить оцінки курсантів щодо власної готовності до дій в екстремальних ситуаціях ще більш оптимістичними.

Більш наглядно динаміка оцінювання професійної готовності офіцерів надана на рис. 3.2, курсантів – на рис. 3.3. Як бачимо з рис. 3.2, у офіцерів відсутня динаміка оцінювання власної професійної готовності. Це свідчить про впевненість офіцерів у своїй готовності до дій в екстремальних ситуаціях. Їх переживання підтверджує достатність сформованого рівня готовності. Таким чином, офіцери, будучи задоволеними функціонуванням сформованої у них системи організації психологічної безпеки особистості, не прагнуть до змін її мотиваційно-вольового компоненту.

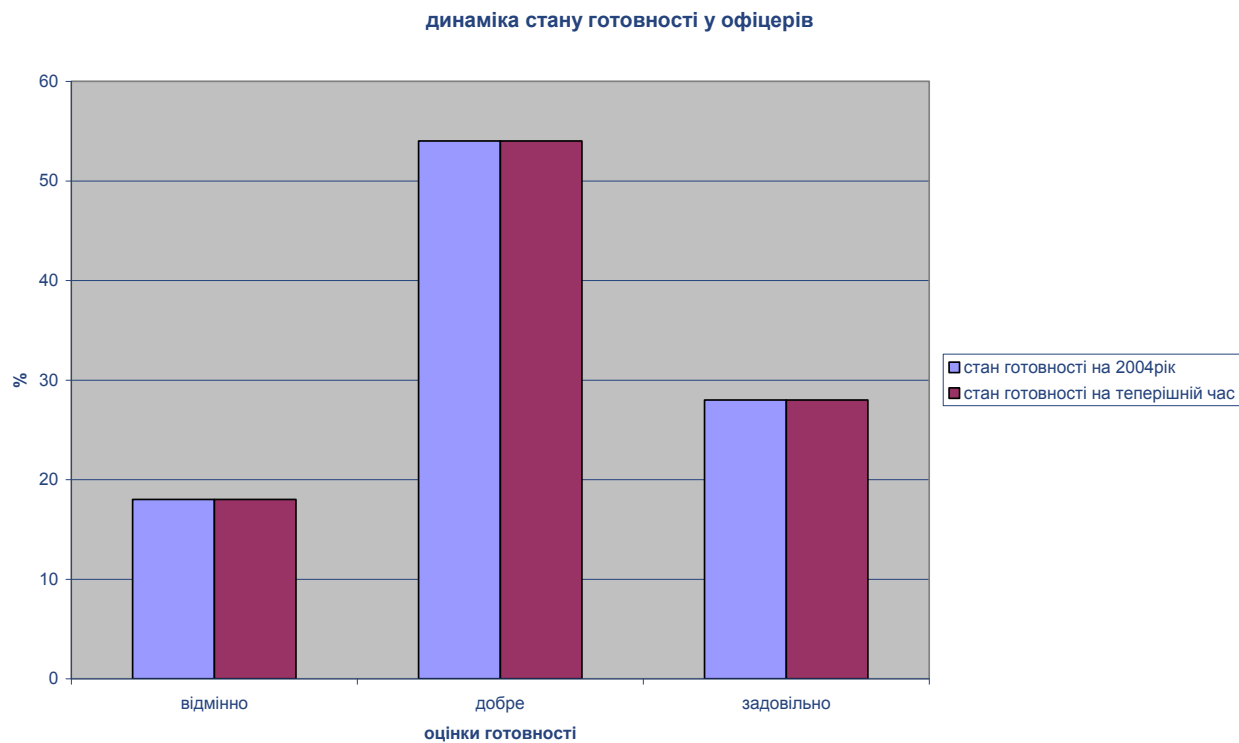


Рис. 3.2 Динаміка оцінювання особистої професійної готовності офіцерів, які виконували СБЗ з ОГП у 2004 році

На відміну від офіцерів, у курсантів переживання екстремальної ситуації дещо покращує їх оцінку готовності до цієї діяльності (рис. 3.3).

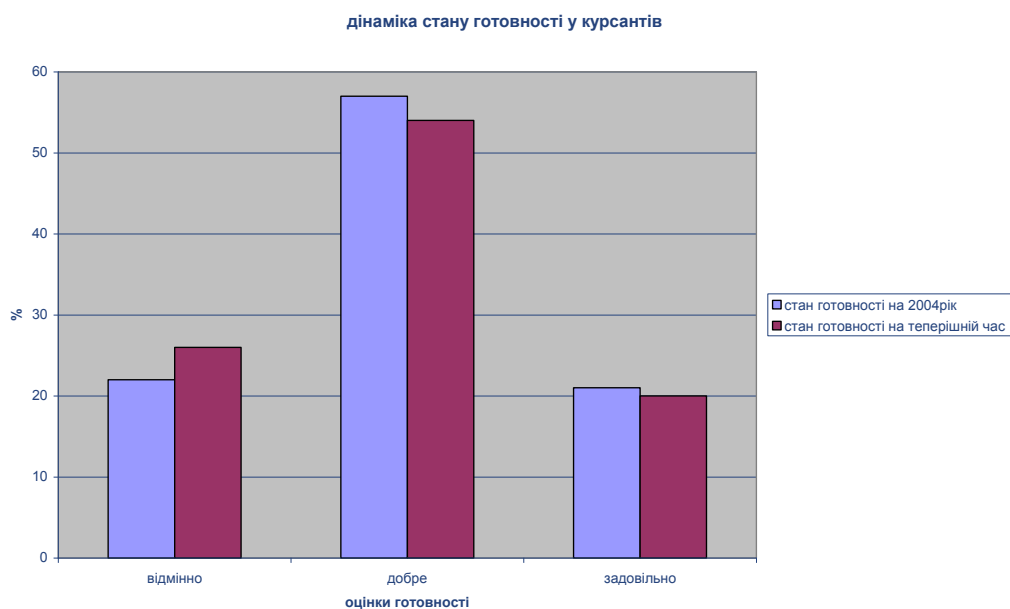


Рис. 3.3 Динаміка оцінки особистої професійної готовності у курсантів, які виконували СБЗ з ОГП у 2004 році (%)

Можна припустити, що усвідомлення того, що набуті під час професійного

навчання знання, вміння, навички є дієвими і забезпечують їх ефективність як військовослужбовця, значно підвищило їх самооцінку, викликало впевненість в собі та надало заряд для подальшого розвитку, в тому числі і мотиваційно-вольового компоненту психологічної безпеки особистості.

Зазначимо, що такі позитивні зміни у системі організації психологічної безпеки особистості курсантів стали можливими лише внаслідок вмілого керівництва їх діями офіцерів, що дозволило курсантам позитивно пережити екстремальність ситуації. Офіцери не лише здійснювали зовнішній контроль діяльності, страхували від помилок, але й слугували зразком адекватної поведінки.

3.5.4. Динаміка та трансформація морально-комунікативного компонента психологічної безпеки особистості у військовослужбовців, які перебувають в екстремальній ситуації

Л. О. Кітаєв-Смик вважає, що взаємодія сукупності людей в умовах стресу повинна створювати більш ефективний захисний потенціал, ніж антистресовий ресурс окремої людини [106]. Результати дослідження особливостей спілкування у колективі та з керівництвом під час виконання СБЗ з ОГП у період виборів Президента України у 2004 р. надані у табл. 3.27.

Таблиця 3.27.

Порівняння відчуття підтримки з боку товаришів у офіцерів та курсантів, які виконували СБЗ з ОГП під час масових заходів (%)

Наявність підтримки з боку товаришів	Офіцери	Курсанти	φ	p
Відчуття підтримки	91,00	88,00	0,50	-
Відчуття відсутності підтримки	3,00	6,00	0,60	-
Інша думка	6,00	6,00	0,00	-

Як бачимо із наведених даних, 91 % офіцерів та 88 % курсантів відчували підтримку своїх товаришів. Почуття ізолюваності виникло у 3 % офіцерів та у 6 % курсантів. Відзначимо, що різниця між показниками згуртованості у

колективі офіцерів та курсантів не досягає рівня статистичної значущості. Отримані результати є достатньо гарними для обох груп і свідчать про те, що більшість офіцерів та курсантів використовують можливості, які надає почуття ліктю, товаришкості, взаємної симпатії для стресу. Проте є особи, що самоізолюються, і вважають більш ефективним індивідуальний шлях виходу зі стресу. Досліджуючи осіб з таким перебігом стресу, Л. О. Кітаєв-Смик виявив, що оточуючі люди можуть сприйматися небезпечними для них, які потребують захисних та відповідних агресивних дій [106]. Іноді такий перебіг стресу може призводити до аутоагресивних дій, тому він вказує, що цим особам необхідна надавати відповідну психологічна допомога.

Зазначимо, що хоча посилення згуртованості у стресовій ситуації, безумовно, має позитивне адаптаційне значення, проте, є деякі застереження, на які потрібно звертати увагу психологам, які здійснюють психологічний супровід СБД. Згуртованість сприяє більш сильним процесам емоційної індукції, що може призводити до небажаного поширення негативних емоцій під час виконання СБЗ. Тому дуже важливо, щоб в оточенні недосвідчених військовослужбовців під час дій в екстремальних умовах були особи, які мають досвід негативних відчуттів. Крім того, згуртованість є похідною протиставлення «ми–вони». Як показали результати нашого дослідження, такий механізм самоідентифікації здатний значно підсилити опорну спроможність системи організації психологічної безпеки особистості в екстремальній ситуації, однак зациклювання на ньому в повсякденній діяльності може призвести до розвитку негативних соціально-психологічних феноменів, описаних при дослідженні соціально-психічного стану ветеранів війн у Лівані, В'єтнамі, Чечні, Іраку. За даними дослідників ПТСР, у колишніх військовослужбовців – ветеранів війн формувалося відчуження від суспільства, до якого вони повернулися після виконання СБЗ [14, 138, 151, 228, 261, 269, 373]. Похідним від такого відчуження стає відчуття виходу світу із-під контролю, виникнення почуття безпорадності, що ускладнюється небажанням приймати різну соціальну допомогу. Річ у тому, що військовослужбовці є дуже

орієнтованими на суспільну думку і прийняття допомоги, тому, на їхню думку, це ставить на них «хрест неспроможності». Отже, дуже важливо, щоб першу психологічну допомогу військовослужбовцям з ознаками психічних розладів, що не досягають психотичного рівня, надавали психологи, які несуть службу разом з ними, а не інші цивільні особи [186].

Деяку інформацію про взаємовідносини у колективі дає аналіз окремих висловлень офіцерів та курсантів з приводу відчуття підтримки товаришів. Серед відповідей офіцерів можна навести наступні: «допомагали старші товариши», «відчуття радості та гордості за своїх підлеглих». Один із офіцерів вказав: «Виконувати СБЗ допомагало відчуття власної безпеки, прагнення гідно виконати власний професійний обов'язок, підтвердити свій рівень професіоналізму».

Отже, офіцерам долати екстремальну ситуацію допомагає не лише переймання досвіду старших офіцерів, а й почуття особистої відповідальності за інших та інтеріоризація оцінок інших як основа самоконтролю та відповідальності. Ці данні співзвучні з даними, що отримали ізраїльські психологи, які досліджували психологічні особливості ветеранів [387, 388]. Ними було встановлено, що особи, у яких розвинений самоконтроль та рефлексія, вирізняються високим рівнем саморегуляції, це дозволяє їм контролювати негативні емоції, імпульсивні дії та блокувати дезінтегруючі дії впливу на свідомість. Особиста відповідальність сприяє також і більш ефективній корекції постстресових розладів.

Покладання на себе відповідальності, спроможність ввіряти себе іншим (прив'язаність та присвячення себе іншим) було визначене Р. Лазарусом як *commitment* [355]. На його думку, це є ідеальні та високо цінні для людей цілі. Коли ці смислові утворення актуалізуються, у суб'єкта виникає зацікавленість, з'являються наполегливість та енергія, що також погоджується з нашими вище наведеними даними.

Як бачимо з наведеного аналізу, здатність довіряти іншим і нести відповідати за інших потребує наявності розвинених зв'язків між такими

компонентами системи організації психологічної безпеки особистості, як ціннісно-смысловий та морально-комунікативний. Це ще раз підтверджує, що у офіцерів більш розвинена структура організації психологічної безпеки особистості, в ній більше зв'язків між її компонентами.

Відповідаючи на питання про особливості взаємодії з товаришами, курсанти вказують на таке: «хоробрість», «відвага», «честь», «гордість», «усвідомлення важливості ситуації», «допомагала впевненість у своїх товаришах», «законність наших дій», «згуртованість». Як бачимо, курсанти використовують своє соціальне оточення для того, щоб самоствердитися, пізнати, наскільки їх дії відповідають очікуванням інших, нормам, що регулюють стосунки з оточуючим соціальним світом. Це ще раз підтверджує, що у курсантів морально-комунікативний компонент психологічної безпеки особистості знаходиться у процесі розбудови, а екстремальні ситуації здатні значно інтенсифікувати цей процес.

Як відзначає Л. О. Кітаєв-Смик, соціальна підтримка у групі, яка працює у стресогених умовах, не знижуючи сили стресу, сприяє переведенню його несприятливих проявів у сприятливі, тобто дістресу в еустрес [106]. У контексті нашого дослідження це буде основою посттравматичного зростання, розвитку і корекції системи психологічної безпеки особистості.

Проте спілкування може стати фактором стресу для військовослужбовців НГУ під час виконання СБЗ. Інформаційно-психологічний вплив з боку порушників громадського порядку, місцевого населення та засобів масової інформації є одним із факторів, що заважають ефективності виконання СБЗ [201, 204, 205, 208, 210, 215]. Результати дослідження усвідомлення такого впливу з боку місцевого населення та порушників громадського порядку офіцерами та курсантами надані у табл. 3.28. Як бачимо з наведених даних, розподіл офіцерів та курсантів за усвідомленням впливу місцевого населення та порушників громадського порядку є протилежним: більшість офіцерів (75%) усвідомлюють наявність такого впливу, у той час як більшість курсантів (69%) його не усвідомлюють.

Таблиця 3.28.

Відчуття здійснення інформаційно-психологічного впливу з боку місцевого населення, порушників громадського порядку на офіцерів та курсантів, які виконували СБЗ з ОГП під час масових заходів (%)

Відчуття здійснювання впливу	Офіцери	Курсанти	φ	p
Відчуття впливу	73,00	31,00	4,44	0,01
Відчуття відсутності впливу	27,00	69,00	4,45	0,01

Різниця між показниками офіцерів та курсантів сягнула рівня статистичної значущості ($p \leq 0,01$). Вона обумовлена декількома моментами: офіцери мають більший досвід та знання з питань здійснення інформаційно-психологічного впливу, тому вони не тільки очікують, а й усвідомлюють цей вплив, виокремлюють конкретні його форми. Недостатньо часте усвідомлення наявності впливу курсантами є наслідком як дії примітивних захисних механізмів свідомості – витіснення, так і низького рівня інформованості з питань форм, видів, способів вчинення впливу.

Проаналізуємо, які види впливу виділяють курсанти та офіцери. Так, офіцери вказують на такі види впливу: «ЗМІ», «музика», «наочна агітація», «чітка організація скандування», «кольорова (помаранчева) гама на демонстрантах», «радіостанції», «поширення чуток», «поширення інформації про зраду представників ОВС», «читання молитов», «виставлення на попереду колон з маніфестантами дітей», «викрики матерів», «переконання громадян», «гроші», «речі» (теплі носки для курсантів), «розбирання частини паркану» (демонстрація погроз дією), «виступи так би мовити відомих правозахисників», «образи», «велика кількість інформації помаранчевої спрямованості», «спроби вести розмови зі спогадами про родину».

Курсанти звернули увагу на такі види впливу: «провокації та пропозиції надати їжу», «гроші за відмову від виконання СБЗ», «агітація щодо покращення життя та служби, надання різних пільг», «набридли нетверезі люди», «заклики перейти на іншій бік», «постійна агітація з боку натовпу», «явні погрози», «заклики розійтися», «запевнення військовослужбовців, що їх дії спрямовані

проти майбутнього української суверенності та державності», «транспаранти та виклики щодо можливого побиття своїх батьків», «спроби нав'язати військовослужбовцям свої ідеї через виконання специфічних пісень», «гучна музика», «промови відомих політиків, музикантів», «виступи працівників ОВС та колишніх офіцерів».

Таким чином, як офіцери, так і курсанти виділяють схожі види впливу, проте, є деякі відмінності. Вони, насамперед, пов'язані як з віковими і професійними здатностями усвідомлювати й чинити опір різним видам впливів, так і з тим, що організаторами масових заходів було розроблено специфічні стратегії для офіцерів та курсантів. Офіцери і курсанти вказують на гучну музику, помаранчеву символіку, пропозиції грошей, речей, їжі. Як бачимо, офіцери та курсанти достатньо добре обізнані про можливості використання звуку та кольору для навіювань, впливу на стани, а також про використання віктимних та матеріальних потреб для маніпулювання.

У офіцерів пропагандистські виступи зводяться до «переконання громадян» та «читання молитов». Останній вид виділяється ще й через деяку незвичність, неочікуваність. Це свідчить про те, що офіцери спеціально нівелюють авторитети, знижуючи їх до рангу «звичайних громадян». Вони вже визначилися зі своїми пріоритетними цінностями та ролями, а також знають, що єдиною можливою роллю на час виконання СБЗ з ОГП є роль офіцера, тому найбільшніше вони переживають «зраду своїх» – представників та керівників місцевого ОВС та офіцерів Західного ТрК. Саме ідентифікація з роллю допомагає подолати негативні переживання й особистісні риси (тривожність, недостатню волю).

У курсантів більша диференційованість промов за їх суб'єктами: відомих політиків, музикантів, колишніх офіцерів та працівників поліції, тобто у них, на відміну від офіцерів, більш широка, різноманітна референтна група. Маючи невеликий досвід, вони частіше орієнтуються на думки авторитетних для них осіб, проте, залишаються критичними в їх виборі. Крім того, ідентифікація курсантів з ролями дітей та захисників правопорядку зробила їх особливо

вразливими до виразів типу «побиття своїх батьків» та, дослівно, до «дій органів правопорядку, які направлені проти майбутнього української суверенності та державності».

Зазначимо, що офіцери більшу увагу приділяли не стільки словам, скільки діям: вони виділили чітку організацію дій керівників масових заходів у вигляді організації скандувань, використання допоміжних засобів зв'язку (радіо), демонстрації погроз у вигляді розбирання паркану, виставлення у передні шеренги маніфестантів з дітьми, священників, які читали молитви. Останні два моменти були спрямовані на батьківські почуття та збентеження саме офіцерів. Крім того, офіцери виділяли ті дії, які не мали впливу на них безпосередньо, проте, могли дезорганізувати курсантів – викрики матерів та спроби дати курсантам шкарпетки. Вони виділяли ті паттерни поведінки, яким потрібно було організувати протидію. Досвід офіцерів диктував їм необхідність бути чутливими до деталей ситуації, які є необхідними для розроблення плану нейтралізації впливу: виділення та ізолювання організаторів, порушення зв'язків між організаторами та виконавцями (радіо), організація протидії заходам, спрямованим на підрив бойового духу найвразливіших членів особового складу, – курсантів. Зазначимо, що зосередженість на виконанні СБЗ сама по собі усвідомлюється деякими офіцерами як протидія впливу.

Курсанти були проінформовані про можливість вчинення на них впливу, проте, у них сформувався страх не впоратися з провокаціями, зірватися, в їх відповідях відчувається настороженість, роздратованість. Про це свідчить використання таких слів для опису видів впливу, як «провокація», «агітація», «заклики», «погрози». Про роздратованість свідчить фраза «набридли нетверезі люди». Як бачимо, саме інформування курсантів про те, що на них може чинитися інформаційно-психологічний вплив, є стресовим, таким, що викликає напруження, ворожість, роздратованість. Проте захисні механізми свідомості можуть витіснити інформацію, що травмує, в результаті чого курсанти перестають усвідомлювати сам факт впливу і контролювати його.

Отже, в цій ситуації мають місце зворотні зв'язки між компонентами

психологічної безпеки особистості: замість того, щоб внутрішній комфорт інтенсифікував дію мотиваційно-вольового компоненту, який трансформується під час екстремальної ситуації у компонент стратегії оволодіння зі стресовою ситуацією, дія копінгів навпаки знижує інтенсифікацію дії внутрішнього комфорту. В результаті дії цього захисного механізму у свідомості недосвідчених військовослужбовців ситуація «втрачає» риси невизначеності, не сприймається все, що виходить за межі відомого, вони перестають шукати нові способи виконання поставлених СБЗ і повертаються до базового алгоритму. Проте можна спрогнозувати, що якщо базовий алгоритм виконання СБЗ виявиться неефективним, може відбутися звертання до природних базових стереотипів дій в екстремальних ситуаціях – відмова від зовнішньої активності (завмирання) чи вихід із травмуючої ситуації (втеча). Все це робить актуальним професійну та психологічну підготовку офіцерів, які, доводячи до особового складу завдання і описуючи ситуацію, не залякували б і без того розгублених курсантів.

Офіцери достатньо обізнані та вміло діють при виконанні СБЗ у ситуаціях психологічного впливу з боку порушників громадського порядку. Вони аналізують інформацію за її видами, призначенням, нівелюють авторитети, які не мають безпосереднього відношення до виконання ними СБЗ, сприймають інформацію з точки зору організації ефективної протидії. Проте, можливо, їм не вистачає психологічної та педагогічної майстерності у роботі з особовим складом.

Курсантам в умовах інформаційно-психологічного впливу діяти дещо складніше: вони плутаються в авторитетах, референтних групах, своїх ролях, ледь не забуваючи, що під час виконання СБЗ важлива лише роль курсанта НГУ. Саме усвідомлення інформаційно-психологічного впливу курсантами є стресовим фактором, вони напружені, бояться не впоратися. Більшість з них витісняють сам факт дії впливу, що хоча і дозволяє зберегти зовнішню продуктивну активність, проте робить їх більш уразливими, менш адаптивними (витісняючи вплив, вони перестають його контролювати).

Під час виборів Президента України у 2004 р. активно використовувався вплив ЗМІ. Це джерело інформації сприймається як більш авторитетне, ніж окрема людина, проте ЗМІ спрямовані на широке коло людей, інформація, що ними розповсюджується, є менш орієнтована на такі конкретні референтні групи, як особовий склад НГУ. Розглянемо усвідомлення впливу ЗМІ офіцерами та курсантами, ці результати надані у табл. 3.29.

Таблиця 3.29.

Відчуття здійснення інформаційно-психологічного впливу з боку ЗМІ у офіцерів та курсантів, які виконували СБЗ з ОГП у 2004 р. (%)

Відчуття здійснення впливу	Офіцери	Курсанти	φ	p
Відчуття впливу	59,00	18,00	4,49	0,01
Відчуття відсутності впливу	41,00	82,00	4,49	0,01

Як бачимо з наведених даних, вплив ЗМІ відчували 59 % офіцерів та лише 18 % курсантів. За цими показниками встановлені значущі розбіжності між досліджуваними групами ($p \leq 0,01$), відчуття відсутності впливу діагностовано у 41 % офіцерів та 82 % курсантів.

Як бачимо, курсанти значно частіше не відчують вплив ЗМІ ($p \leq 0,01$). Усі ці показники привертають увагу: якщо при визначенні впливу конкретних громадян більшість офіцерів демонстрували чутливість до інформаційно-психологічного впливу, то при оцінюванні впливу ЗМІ майже половина офіцерів не бачить його ознак. Можливо це пов'язане зі специфічним сприйманням офіцерами ситуації ОГП. Як вказувалося раніше, вони виділяють конкретні дії, суб'єкти, обставини, на основі яких розробляють ментальну програму протидії впливу. ЗМІ є достатньо абстрактними для офіцерів, що не дозволяє їм визначитися зі шляхами протидії ЗМІ. Вони відчують неможливість контролювати це джерело інформації і тому зосереджуються на тому, що можуть змінити, консоліднують зусилля на більш перспективних напрямках екстремальних ситуацій.

Звісно, узагальнене емоційне ставлення до інформації, розповсюдженої ЗМІ, не набагато відрізняється від витіснення зі свідомості інформаційно-

психологічного впливу ЗМІ. Маючи недостатні знання про засоби маніпулювання інформацією, курсанти використовують загальний захист від негативного інформаційного впливу – блокування сприймання небажаної інформації. Проте емоційно-негативне ставлення до інформації, що позначена як неправдива, не дає курсантам змогу проаналізувати її зміст та використати у свої цілях. У результаті дії цього механізму курсанти виявляються захищеними, проте, втрачають ефективність реагування, здатність використовувати негативні обставини для самореалізації, розвитку; їх система психологічного захисту особистості зменшує свою продуктивність.

Полегшенню виконання СБЗ сприяє використання спеціальних засобів та зброї, проте, у ситуаціях масових заворушень державного рівня виникає сумнів у їх доцільності. Результати дослідження впливу на психічний стан офіцерів та курсантів наявності спеціальних засобів надані у табл. 3.30.

Таблиця 3.30.

Порівняння оцінки впливу спеціальних засобів на психічний стан офіцерів та курсантів, які виконували СБЗ з ОГП у 2004 р. (%)

Оцінка впливу спеціальних засобів на психічний стан	офіцери	курсанти	φ	p
Наявність спеціальних засобів надавала впевненості	81,00	85,00	0,54	-
Наявність спеціальних засобів не надавала впевненості	11,00	10,00	0,16	-
Наявність спеціальних засобів погіршувала психічний стан	8,00	5,00	0,63	-

Як бачимо із наведених даних, наявність спеціальних засобів для переважної більшості офіцерів (81%) та курсантів (85%) надавала впевненість у собі, за цими показниками не встановлено значущих розходжень між досліджуваними групами. Проте, аналізуючи достатньо критичні зауваження як офіцерів, так і курсантів з доцільності використання спеціальних засобів у тих умовах, зазначимо, що вони покращували стан не стільки завдяки забезпеченню захисту життя та здоров'я, скільки завдяки тому, що були військовими атрибутами, допомагали формувати почуття «ми» і протиставляти його «вони»,

допомагали ідентифікуватися з роллю військових. Проте це мало і негативні наслідки: у населення завдяки такому специфічному обмундируванню не тільки формувалося почуття «ми–вони», а й виникало відчуття ворожості до військових, що є наслідком специфічної роботи захисного механізму комплементарної проекції у громадян. Можливо, негативне ставлення до спеціальних засобів деяких військових і їх вислови, наприклад, «спеціальні засоби заважали», «були застарілими», «недосконала система їх використання» є раціоналізацією усвідомлення того, що саме їм вони «завдячують» ворожому ставленню населення. Курсанти з гумором вказували на «доцільність використання налокітників та наколінників на ковзанці». Використання гумору, хоча і не розв'язувало проблему, проте, полегшувало психічний стан, знижувало зайву інтенсифікацію дій, яка йшла від компонента внутрішнього комфорту, та сприяло залученню підтримки від товаришів (гумор привертав увагу, викликав емоційний відгук, емпатію) тощо.

Таким чином, отримані результати показали, що наявні спеціальні засоби у більшості офіцерів та курсантів покращували психічний стан та психологічну безпеку. Офіцери і курсанти, які відчували через наявність спеціальних засобів ворожість з боку населення, використовували захисні механізми раціоналізації, в основі яких достатньо розвинений інтелект та гумор.

Результати дослідження впливу наявності зброї на психічний стан та результат виконання СБЗ офіцерами і курсантами надані у табл. 3.31.

Таблиця 3.31.

Вплив наявності зброї на психічний стан офіцерів та курсантів, які виконували СБЗ з ОГП у 2004 р. (%)

Вплив зброї на психічний стан	Офіцери	Курсанти	ϕ	p
Зброя надавала впевненості	69,00	74,00	0,56	-
Зброя не надавала впевненості	13,00	16,00	0,44	-
Наявність зброї погіршувало стан	18,00	10,00	1,19	-

Із наведених даних бачимо, що у більшості офіцерів (69 %), та у курсантів (74 %) наявність зброї надає впевненості у собі під час виконання СБЗ. У 18 %

офіцерів та 10% курсантів зброя погіршувала психологічний стан, причинами цього є відчуття відповідальності за володіння зброєю. Проте у офіцерів акцент зміщений у бік відповідальності за можливість втратити зброю, непередбаченість наслідків у разі її використання, а також страх за можливість використати зброю проти цивільного населення. Наведемо відповіді офіцерів: «наявність зброї могла б погіршити психологічний стан у зв'язку з тим, що особовий склад міг її втратити», «пригнічувала думка про можливість її застосування проти цивільного населення», «її використання могло призвести до непередбачених та невідомих наслідків».

У відповідях курсантів є страх за своє життя і долю інших, боязнь відповідальності за використання зброї. Наведемо їх відповіді: «наявність зброї могла б погіршити психологічний стан у зв'язку з відповідальністю після її застосування», «був впевнений, що цей конфлікт вирішиться без застосування зброї і ніхто не постраждає», «викликала боязкість за життя своє та людей».

Отже, зброя для військовослужбовців – це знаряддя контролю та самоконтролю міжособистісних стосунків. Різний рівень володіння зброєю проявляється у тому, що, які негативні переживання виникли у курсантів та офіцерів стосуються різних аспектів цього контролю. Офіцери не виказують страху стосовно необхідності застосування зброї, вони впевнені у своїй здатності адекватно застосовувати або утримуватися від застосування зброї. Їх більше хвилюють наслідки ситуації втрати зброї, застосування її проти цивільних та непередбачуваних дій натовпу, тобто обмеженість їх можливостей щодо контролю зовнішніх обставин ситуації професійної самореалізації. Курсантів, навпаки, турбує саме особиста відповідальність, боязкість за життя своє й оточуючих.

Цікаву інформацію щодо особливостей розвитку системи психологічної безпеки особистості у офіцерів і курсантів дає результат порівняння їх оцінок ефективності дій керівництва держави та військ щодо недопущення масових заворушень під час виборів Президента України у 2004 році, які наведені у табл. 3.32.

Таблиця 3.32.

Порівняння оцінки ефективності дій офіцерів та курсантів щодо недопущення масових заворушень під час виборів Президента України у 2004 році (%)

Дії військ	Офіцери	Курсанти	ϕ	p
Виважені рішення керівництва держави	16,00	20,00	0,53	-
Виважені рішення командування військ та підрозділів, які приймали безпосередню участь у подіях	36,00	43,00	0,73	-
Гуманні дії особового складу військ по відношенню до населення	25,00	15,00	1,29	-
Неагресивні дії місцевого населення	21,00	20,00	0,13	-
Інші причини	2,00	2,00	0,00	-

Як бачимо із наведених даних, офіцери та курсанти дають достатньо схожі оцінки: 36 % офіцерів та 43 % курсантів визнають ефективними щодо недопущення масових заворушень «виважені рішення командування військ та підрозділів, які брали безпосередню участь у подіях». Є посилання також і на «стриманість командирів», які особистим прикладом сприяли витриманості особового складу та посилання офіцерів на «усвідомлення значущості власних дій». Достатньо велика частка офіцерів та курсантів вважає, що масові заворушення були недопущені завдяки знайденому порозумінню між особовим складом військ та місцевим населенням: 25 % офіцерів та 15 % курсантів вбачала у цьому заслугу особового складу, а 21 % офіцерів та 20 % курсантів – заслугу місцевого населення. Ще однією формою врегулювання стосунків між місцевим населенням та особовим складом курсанти назвали «не піддавання на провокації». Ще 16 % офіцерів та 20 % курсантів вказали на значення у недопущенні масових заворушень «виважених рішень керівництва держави». Серед інших причин офіцери зазначили гарну організацію з боку лідерів та організаторів масових заходів – «виважені рішення лідерів помаранчевих», «розумна поведінка натовпу під керівництвом активістів та лідерів».

Як офіцери, так і курсанти ефективними заходами із недопущення масових заворушень називають контроль з боку всіх учасників цих подій: керівництва країни, командування військ, організаторів та лідерів масових заходів,

безпосередніх командирів підрозділів, а також у цілому особового складу військ та місцевого населення. Зазначимо, що офіцери більш детально описують роль безпосередніх командирів підрозділів та організаторів акцій протесту у недопущенні масових заворушень, інші ролі визначаються ними достатньо схематично. Це свідчить про особливості сприйняття екстремальної ситуації в професійній діяльності офіцерами, коли у свідомості фіксуються ті аспекти ситуації, що є важливими для ефективного виконання СБЗ. Курсанти деталізують лише свій внесок у недопущення масових заворушень, це свідчить як про особисту відповідальність, так і про зосередженість на власних діях, а не на смислі виконуваних завдань. Можна стверджувати, що у курсантів ще недостатньою мірою відбулась професіоналізація системи психологічної безпеки особистості, зокрема, ціннісно-смыслового та мотиваційно-вольового компонентів.

Ці висновки певною мірою підтверджуються даними, представленими у наступних трьох таблицях. У табл. 3.33 наведено пропозиції офіцерів і курсантів щодо необхідності проведення психологічної підготовки для ефективного виконання СБЗ з ОГП під час масових заходів суспільно-політичного характеру.

Таблиця 3.33.

Порівняння пропозицій офіцерів та курсантів, які виконували СБЗ з ОГП у 2004 році, щодо психологічного забезпечення СБД (%)

Пропозиції	Офіцери	Курсанти	φ	p
Розробити та проводити спеціальну психологічну підготовку	78,00	97,00	3,22	0,01
Заохочувати морально та матеріально	14,00	3,00	2,14	0,05
Нічого не робити, психологічна підготовка влаштовує	8,00	0,00	2,94	0,01

За наведеними даними, 97 % курсантів та 78 % офіцерів бачать необхідність у розробленні та проведенні спеціальної психологічної підготовки, ще 14 % офіцерів та 3 % курсантів вважають за необхідне матеріальне

заохочення, тільки 8 % офіцерів влаштовує існуюча психологічна підготовка. За усіма трьома показниками між досліджуваними групами встановлені значущі відмінності.

Аналізуючи ці результати, відзначимо, що курсанти виявилися більш уражені впливом, який чинився на них під час масових заходів 2004 р. Майже всі вони усвідомили обмеженість власних ресурсів у протистоянні цьому впливу та необхідність спеціальної психологічної підготовки і, відповідно, змін у системі організації психологічної безпеки особистості (потреба у посттравматичному зростанні). Вони достатньо солідарні у своїй позиції з цього приводу, лише декілька курсантів висловилися про необхідність морального та матеріального заохочення (3 %).

У офіцерів дещо інші результати, хоча більшість з них і вбачають необхідність спеціальної психологічної підготовки, проте, серед них відчутний відсоток тих, кого цілком влаштовує наявний рівень, або які прагнуть визнання високого рівня своїх досягнень під час виконання СБЗ в умовах масових заходів суспільно-політичного характеру. Зазначимо і той факт, що офіцери, відповідаючи на це питання, думали не лише про себе, а й про ввірений їм особовий склад, тому, говорячи про необхідність розробляти та проводити спеціальну психологічну підготовку, вони більше мають на увазі роботу з курсантами, ніж власну підготовку. Отже, у офіцерів менша потреба у змінах набутого рівня розвитку системи організації психологічної безпеки особистості.

Розглянемо, які конкретні психологічні якості офіцери та курсанти вважають за необхідне розвивати для успішного виконання СБЗ з ОГП, ці дані представлені у табл. 3.34. З наведених даних бачимо, що як серед офіцерів, так і серед курсантів немає однотайності у виборі психологічних якостей, що сприяють виконанню СБЗ: серед найпоширеніших у офіцерів були якості, пов'язані з різними аспектами контролю (волею, самоконтролем, контролем інших та їх забезпечення) – рішучість (15 %), психологічна стійкість (21 %), психофізична витривалість (16 %) та організаторські здібності (14 %).

Таблиця 3.34.

Порівняння психологічних якостей необхідних для успішного виконання
СБЗ з ОГП у офіцерів та курсантів (%)

Психологічні якості	Офіцери	Курсанти	ϕ	p
Патріотизм	5,00	39,00	4,60	0,01
Чесність	8,00	12,00	0,68	-
Порядність	9,00	7,00	0,37	-
Рішучість	15,00	12,00	0,45	-
Організаторські здібності	14,00	6,00	1,40	0,1
Психологічна стійкість	21,00	12,00	1,40	0,1
Психофізична витривалість	16,00	7,00	1,47	0,1
Принциповість	5,00	4,00	0,25	-
Послідовність	0,00	0,00	0,00	-
Інтелігентність	0,00	0,00	0,00	-
Інші якості	7,00	1,00	1,72	0,05

Зазначимо, що до переліку інших необхідних якостей офіцери додали вміння відповідати за прийняті рішення, врівноваженість, витримку. Таким чином, найбільших змін у системі організації психологічної безпеки особистості офіцери потребують у мотиваційно-вольовому компоненті, який відповідає за стратегію реалізації вибраного життєвого напрямку розвитку.

Другу групу пріоритетних якостей у офіцерів склали чесність (8 %), порядність (9 %), принциповість (5 %), патріотизм (5 %). Вони належать до морально-комунікативного компонента психологічної безпеки особистості, який забезпечує врахування особливостей соціальної ситуації реалізації вибраного шляху розвитку.

Зазначимо, що якщо чесність, порядність, принциповість відбивають ставлення до іншої людини, то патріотизм – ставлення до Батьківщини. Достатньо рідкий вибір якості «патріотизм» групі офіцерів пов'язаний не з малозначністю Батьківщини як такої, а зі сприйняттям патріотизму як якості, що регламентує особливості поведінки офіцерів. На відміну від них, курсанти більш схильні до вибору цінності «патріотизму» (39 %), яка у молодих людей має абстрактне наповнення і більше співвідноситься з загальним життєвим вибором – захисника Батьківщини (по суті є вибором життєвого шляху). Крім

того, як вже вказувалося, курсанти як засіб стресової ситуацій використовують механізм ідентифікації себе з більш сильним суб'єктом, організацією (у даному випадку з захисником Батьківщини), а цей механізм актуалізує діяльність саме ціннісно-сміслового компонента психологічної безпеки особистості.

Якості, що належать до морально-комунікативного компонента психологічної безпеки особистості, обираються курсанти вибирають так само часто, як і офіцер: чесність – 12 %, порядність – 7 %, принциповість – 4 %. Проте до інших необхідних якостей курсанти віднесли якості спілкування з цивільним населенням, у цьому достатньо чітко проявляється вже вказана недиференційованість, абстрактність сприйняття ситуації у курсантів.

Курсанти значно рідше, ніж офіцери, вибирають цінності, пов'язані з різними аспектами контролю: організаторські здібності (6 %, $p \leq 0,1$), психологічна стійкість (12 %, $p \leq 0,1$), фізична витривалість (7 %, $p \leq 0,1$). Таку вольову якість як рішучість курсанти майже вибирають майже так часто, як і офіцери – 12 %. Можливо, що саме недиференційованість, абстрактність уявлень про шляхи екстремальних ситуацій, які виникають під час виконання професійних обов'язків, сприяє дещо рідшому вибору якостей, пов'язаних зі здійсненням самоконтролю. екстремальності ситуацій у професійній діяльності курсантів здійснюється за рахунок загальної здатності до самоконтролю, використання універсальних (дещо примітивних) способів негативних переживань та завдяки контролю, який над їх діяльністю здійснювали командири (офіцери).

Отже, пропозиції офіцерів стосуються більшою мірою покращення стратегії і врахування соціальної ситуації (обмежень) реалізації вибраного життєвого шляху, тобто стосуються мотиваційно-вольового та морально-комунікативного компонента психологічної безпеки особистості. Курсанти більш зосереджені на уточненні життєвого шляху, упевненості у своєму виборі, тому питання стратегії його реалізації у них поки що відходить на другий план. Зазначимо, що вибір життєвого шляху щільно пов'язаний з набуттям знань про моральні норми того суспільства, в якому особа планує самореалізовуватися,

що разом з розвитком ціннісно-сміслового компоненту робить актуальним розвиток морально-комунікативного компонента психологічної безпеки особистості у курсантів.

Реалізація наявних професійних знань, вмінь в екстремальних ситуаціях наочно демонструє військовослужбовцям прогалини в їх професійній підготовці. Проте їх усвідомлення є не лише важливим складником розвитку психологічної безпеки особистості, воно залежить від наявного її рівня. Розглянемо пропозиції офіцерів та курсантів щодо збільшення привабливості військової служби. Вони виділяють однакоів проблеми щодо вдосконалення нормативної бази; професійної та бойової підготовки; психологічної підготовки та морально-психологічного клімату в підрозділах; матеріально-технічного забезпечення військ; соціального захисту військовослужбовців та їх статусу.

Для курсантів актуальними є питання престижності, соціального статусу. Цікаво, що проблеми визначення статусу прослідковуються й у пропозиціях покращити матеріально-технічне забезпечення. Також у курсантів найпоширенішими та аргументованими, що свідчить про їх значущість, є пропозиції, пов'язані з прагненням самоствердитися, визначити своє місце у суспільстві взагалі й у військовому колективі зокрема. Інші пропозиції є дуже загальними, слабо аргументованими, що свідчить про недиференційованість сприйняття цих аспектів військової служби, недостатню їх професіоналізацію.

У пропозиціях офіцерів більш виражена децентрація, є зацікавленість у наступниках, вони більш конкретні у питаннях покращення нормативно-правових документів, професійної та психологічної підготовки. Достатньо актуальним і болісним для них є питання забезпечення військ якісними технічними та спеціальними засобами. Це свідчить про те, що в них відбулась професіоналізація усіх компонентів системи організації психологічної безпеки особистості: ціннісно-сміслового та внутрішнього комфорту, які характеризуються децентрацією та визначеністю у питаннях ідентифікації, мотиваційно-вольового та морально-комунікативного, які співвідносяться с питаннями готовності та нормативної урегульованості стосунків із соціумом

під час виконання службово-бойових завдань.

Таким чином, проведене дослідження показало, що службово-бойова діяльність військовослужбовців Національної гвардії України має екстремальний характер, для неї характерні надзвичайно швидка зміна видів праці, висока ймовірність виникнення реальної вітальної загрози для особового складу та значні психоемоційні навантаження, які безпосередньо відбиваються на якості професійної діяльності, психічному стані військовослужбовців, психологічній безпеці особистості. Систематизація основних протиріч службово-бойової діяльності, які негативно впливають на рівень психологічної безпеки особистості у військовослужбовців НГУ, дозволила їх згрупувати та запропонувати таку класифікацію: професійні, організаційні, комунікативні, середовищні, соціальні, матеріальні, акмеологічні, етичні, психологічні.

Дослідження особливостей динаміки структурних компонентів психологічної безпеки особистості у військовослужбовців Національної гвардії України у звичайних умовах професійної діяльності дозволило виявити певні закономірності розвитку системи психологічної безпеки особистості у осіб з різним соціально-професійним статусом. Аналіз особливостей морально-комунікативного компонента показав, що у офіцерів життєвий досвід і професіоналізація є причиною до збільшення якості (позитивності, контрольованості) і широти взаємодії з оточуючим світом, що сприяє загальному позитивному розвитку їх особистості, самореалізації у професії тощо. У досвідчених військовослужбовців за контрактом є певна практика виконання професійних обов'язків, проте, комунікативні навички деколи переносяться на особисті стосунки, що може погіршувати їх якість та самореалізацію у сферах життєдіяльності, не пов'язаних з професією.

Недосвідчені військовослужбовці за контрактом мають порівняно менший репертуар ролей, прийомів налагоджування стосунків чи уникнення конфліктів, ніж досвідчені. До факторів, які несуть потенційну загрозу життєдіяльності та

психологічній безпеці особистості, додаються менш розвинені комунікативні навички, недостатні знання про моральні норми, якими вони мають керуватися у міжособистісному і професійному спілкуванні. Їм притаманний більший прояв егоїстичності у стосунках: імпульсивність, жорсткість, недипломатичність.

На відміну від них, молоді офіцери мають достатній рівень знань для адекватного керування власними стосунками, розвинуті комунікативні навички, прагнення у своїй поведінці відповідати очікуванням значущого соціального оточення. Проте відсутність досвіду реалізації набутих під час професійної освіти знань та несаможиттєвості і пов'язана з цим затримка у виборі способу реагування на актуальну соціальну ситуацію (орієнтація на старших товаришів, конформізм) дещо знижує безпечність їх життєдіяльності.

З набуттям професійного досвіду у молодих військовослужбовців розширюється репертуар ролей, способів взаємодії з соціальним оточенням, проте, така професіоналізація морально-комунікативного складника психологічної безпеки особистості може здійснюватися на основі різного ставлення і, відповідно, приводити до різного результату: молодші офіцери проявляють активну позицію у підкоренні соціального оточення, в освоєнні професійних способів взаємодії з оточуючим світом; недосвідчені військовослужбовці військової служби за контрактом займають позицію очікування: вони егоїстично вимагають допомоги від оточення, при цьому не надто намагаючись докладати зусиль для підтримання стосунків з ними.

Дослідження мотиваційно-вольового компонента психологічної безпеки особливості дозволило виявити, що молодші офіцери припускають різні способи реалізації обраного ними життєвого шляху, в них спостерігається різноманітність мотивів, які відповідають обраним цілям розвитку. Вони характеризуються активною позицією щодо освоєння оточуючого світу: енергійним освоєнням професії, експансією соціальних стосунків, активним самопізнанням і реалізацією себе через професію і стосунки. У молодших офіцерів сформоване загальне уявлення про шляхи досягнення поставлених

цілей. Актуальним для них є освоєння конкретних способів реалізації власної мотивації та зосередженість на її деталях, спрямованість на усунення недоліків у знаннях зі способів керування людьми, здійснення певних професійних функцій, а також загального влаштування оточуючого середовища. Вони спрямовані на отримання нових знань навіть з негативного досвіду та важких ситуацій, які їм надає обрана ризиконебезпечна професійна діяльність. Проте відсутність певних знань, навичок змушує їх зосереджуватися на конкретних деталях, подоланні труднощів, боротьбі з окремими проблемами, в результаті чого може втрачатися контроль над реалізацією цілі взагалі, втрачатися смисл виконуваних дій. Вони є чутливими до допомоги, інколи їм достатньо лише емоційної підтримки, щоб вийти з емоційно насиченої ситуації і знайти адекватний спосіб досягнення цілі, на шляху реалізації якої виникли труднощі.

З набуттям життєвого і професійного досвіду в офіцерів підвищується орієнтація на цілі професійної діяльності, їх місце у суспільстві. Така смислова регуляція дозволяє не лише знаходити ефективні шляхи виконання поставлених завдань, але й бачити місце оточуючих людей у цьому та ефективно виконувати керуючу функцію, свідомо відповідати за дії підлеглих. Хоча професійна діяльність і використовується ними для досягнення інших важливих життєвих цілей, в її реалізації вони залишаються відкритими новому досвіду новим можливостям, що дозволяє їм не боятися складних професійних і життєвих ситуацій, не прагнути уникати проблем.

Недосвідчені військовослужбовці за контрактом прагнуть уникати невдач, відповідальності і проблем, проявляють страх в процесі здійснення вибору способу досягнення цілі. Звужене коло соціальних стосунків не дозволяє їм засвоювати весь можливий репертуар професійних дій та інший соціальний досвід. Їх цілі знаходять свою реалізацію через дефіцитарний тип мотивації та відповідні дії. Освоюючи професійну діяльність, вони керуються утилітарною, потребою мотивацією, внаслідок чого це не виходить за рамки заданого зразка, що значно знижує можливість планувати діяльність у нових умовах, прогнозувати небезпечні професійні ситуації та уникати їх.

Невпевненість у знанні способу дій, який є адекватним ситуації, змушує їх відмовлятися від реалізації деяких власних цілей у професії або від прояву ініціативи. Зосереджуючись на власних потребах, вони не завжди достатньо чутливі до змін в оточуючому світі, що знижує їх адекватність реагування на такі стимули, в тому числі і соціального середовища. Ця нездатність достатньою мірою контролювати події власного життя змушує їх змирятися з ризиком, який несе обрана професійна діяльність.

З набуттям професійного досвіду в них формується певний алгоритм сприйняття професійних ситуацій та реагування на них. Це дозволяє не втрачати впевненості в собі, хоча така алгоритмізація може вести до певного спрощення сприйняття професійних ситуацій, автоматизації деяких складників професійної діяльності та до згортання контролю над ними, що потенційно здатне знизити адекватність і диференційованість їх реагування. Зосередженість на процесуальних складниках професійної діяльності дозволяє проявити себе ефективними виконавцями навіть в умовах вітальної небезпеки або при виникненні інших перешкод для її реалізації. Цьому сприяє визначеність у пріоритетах і прагнення до зовнішнього визнання їх досягнень, однак це призводить до спрощення їхньої мотиваційної сфери. Особливості розвитку цього компонента психологічної безпеки особистості у військовослужбовців за контрактом спричиняють до відтворення набутих форм життєдіяльності, проте, не сприяє їх розвитку, самореалізації, закріплюються фаталістичні погляди на життя, таке відтворення не дозволяє перейти від дефіцитарного до життійного типу мотивування.

Аналіз вивчення ціннісно-сміслового складника психологічної безпеки особистості дозволяє припустити, що наявні у ньому розбіжності між недосвідченими військовослужбовцями і молодшими офіцерами з часом під впливом професійної діяльності і життєвого досвіду трансформуються у різні шляхи розвитку та різні типи організації психологічної безпеки особистості.

Молодшим офіцерам притаманна певна зосередженість на процесах пізнання власного впливу на оточуючих, у тому числі соціального середовища,

проба сил і можливостей, що дозволяє їм активно освоювати оточуючий світ і не відмовлятися від обраного напрямку розвитку навіть після певних невдач. Таке усвідомлення дозволяє пізнавати причинно-наслідкові зв'язки, що сприяє розбудові наявного в них образу світу, пошуку дієвих способів його контролю. Дана життєва позиція дозволила офіцерам з набуттям життєвого і професійного досвіду знайти диференційований образ світу й успішно прогнозувати події власного життя, цілеспрямовано розбудовувати свій соціально-психологічний простір як максимально сприятливий, доброзичливий для реалізації їх особистості, що у подальшому сприяє у них підвищенню впевненості в собі, власних силах і досягненнях.

Недосвідчені військовослужбовці за контрактом, не докладаючи надмірних зусиль до пізнання причинно-наслідкових зв'язків, що лежать в основі керування подіями власного життя, не маючи чітких уявлень про шляхи реалізації своїх цілей і наявні у себе сили для їх реалізації, майже на основі емоцій і нереалістичних уявлень впевнені у перспективності обраного життєвого шляху і прихильності оточуючого світу. Не останнє такій ситуації у розвитку ціннісно-сислової сфери сприяє їх формальна приналежність до високостатусної професії, отримання якої не потребувало від них надмірних зусиль. У результаті чого певним чином невілюються мотивація розвитку інших особливостей взаємодії з оточуючим світом, прямо непов'язаних з виконанням професійних функцій. За такої життєвої позиції професіоналізація призводить до певної деформації їх образу світу, що проявляється у певному практицизмі, консерватизмі, нездатності уявити всі можливі шляхи розвитку і виходу зі складних життєвих ситуацій, і як наслідок – впевненості у неприхильності оточуючого світу і безперспективності власної самореалізації в ньому. Ці військовослужбовці за контрактом навіть з набуттям значного професійного і життєвого досвіду продовжують мріяти про краще життя, проте, підсвідомо залишаються впевненими у нездійсненності своїх мрій.

Проведене дослідження компонента внутрішнього комфорту показало, що молодші офіцери прагнуть і відкриті змінам, що відбивається на системі

самооцінювання: переоцінці цінностей минулого і актуального досвіду як мірила самовідношення. Їм притаманна здорова критичність в оцінюванні власних можливостей, однак, використання нових алгоритмів викликає певну напруженість у виконанні професійної діяльності, проте, вони впевнені у правильності вибраного шляху розвитку, що відбивається у позитивному самоставленні. З набуттям життєвого і професійного досвіду у офіцерів знижуються протиріччя у самооцінюванні та потреби у захисних механізмах свідомості, зростає впевненість у собі, довіра власним знанням, вмінням і навичкам. Знижується напруженість як у вирішенні поточних життєвих і професійних ситуацій, так і у загальному ставленні до життя. Більшість нових складних життєвих і професійних ситуацій сприймаються ними не як екстремальні події, а як чергове випробування набутих професійних знань, вмінь, навичок, яке ще раз підтверджує високий рівень їх кваліфікації. Переживання таких ситуацій лише підсилює їх впевненість у вибраному шляху розвитку і відсутності необхідності його змінювати.

Стрімкі зміни життя, пов'язані з освоєнням нової професії, змушують недосвідчених військовослужбовців за контрактом змінювати власні навички і ставлення до оточуючого світу. Проте такі зміни не завжди супроводжуються їх усвідомленням, вони менше, ніж молодші офіцери, готові до зміни критеріїв самооцінювання, довше використовують захисні механізми свідомості, які певним чином скривають невідповідність наявних знань, вмінь, навичок актуальним життєвим і професійним ситуаціям. На підсвідомому та емоційному рівнях невідповідність проявляється в емоційній нестабільності, психологічному дискомфорті, очікуванні критики з боку оточення та у зниженні самоприйняття. Прагнучи позбавитися цих негативних переживань, вони намагаються зробити своє соціально-психологічне середовище більш контрольованим, звужуючи його за рахунок менш актуальних сфер самореалізації. З набуттям професійного досвіду військовослужбовці за контрактом все частіше переживають успішність і впевненість в собі у типових професійних ситуаціях, проте, не відчувають себе такими ж успішними у

широкому колі життєвих ситуацій. Їх намагання не виходити з успішної для них професійної ролі сприяє формуванню ознак професійної деформації і використанню захисних механізмів у структурі самовідношення – вони надмірно високо оцінюють власні знання, вміння, навички, стають нечутливими до критики оточуючих, їх сприйняття власного образу «Я» спрощується. Внаслідок цього психологічна безпека особистості частково втрачає свою продуктивність, що проявляється у звуженні сфер самореалізації особистості цієї групи військовослужбовців, зниженні здатності використовувати зміни в оточуючому світі для власного розвитку, у недиференційованому сприйнятті власних можливостей щодо уникнення небезпеки у ситуаціях, не пов'язаних з професійною діяльністю.

Проведене дослідження з використанням кластерного аналізу та порівнянням кореляційних матриць, які містять взаємозв'язки між показниками психодіагностичних методик, що увійшли до комплексу дослідження структурних компонентів психологічної безпеки особистості (всього 8145 кореляційних зв'язків), дозволило виділити три типи організації психологічної безпеки особистості у військовослужбовців Національної гвардії України: непродуктивний, продуктивний і репродуктивний, надати кожному з них психологічну характеристику.

Для прогнозування продуктивності психологічної безпеки особистості у фахівців екстремального виду діяльності було проведено регресійний аналіз, за результатами якого складено рівняння регресії. Виділені незалежні змінні і відповідні коефіцієнти регресії дозволяють стверджувати, що непродуктивність організації психологічної безпеки особистості тим більша, чим менше особа здатна корегувати власну поведінку відповідно до вимог оточуючого світу, бачити у життєвих перешкодах нові можливості, прагнути до розвитку, а також чим більше вона заперечує і відмовляється від активності, прагне до надконтролю в життєвих і професійних ситуаціях, бажає максимально структурувати і зробити сталим оточуючий світ.

Проведення регресійного аналізу дозволило визначити норми рівнів

психологічної безпеки особистості в залежності від типів їх організації (в умов. од.): від 0 до 1,5 – непродуктивний тип організації психологічної безпеки особистості; від 1,5 до 2,5 – репродуктивний тип організації психологічної безпеки особистості; від 2,5 до 3,5 – продуктивний тип організації психологічної безпеки особистості.

Результати дослідження військовослужбовців СОПр, проведеного у період виконання СБЗ з ОГП у Києві під час проведення другого туру виборів Президента України у 2004 р., дозволили визначити особливості функціонування, трансформації та динаміки структурних компонентів психологічної безпеки особистості у військовослужбовців з різним рівнем професійної підготовки й особистісної зрілості в екстремальних умовах. При здійсненні професійної діяльності в екстремальних умовах було виявлено, що найбільша трансформація та динаміка відбувається з таким структурним компонентом психологічної безпеки особистості, як «внутрішній комфорт». Було виявлено, що внутрішній комфорт щільно пов'язаний з усіма іншими структурними компонентами психологічної безпеки особистості, є важелем контролю реалізації обраного шляху розвитку і самореалізації в конкретних умовах, але на різних етапах сформованості він використовується неоднаково: на початку діяльності у офіцерів негативні емоції є каталізатором реакції оцінювання ситуації, прогнозування її розвитку, вибору відповідного їй алгоритму взаємодії з оточуючим світом та стратегії самореалізації. У курсантів, у яких професійний досвід є незначним, негативні емоції рідше сприяють здійсненню розгорнутого орієнтування у ситуації і частіше – зосередженості на власних знаннях, вміннях, навичках, остраху за їх можливу невідповідність. На перших етапах виконання службово-бойового завдання переживання складних ситуацій більшістю офіцерів сприймається як випробування, що підтвердило ефективність сформованої системи організації їх психологічної безпеки особистості, адекватність набутих знань, умінь та навичок, підвищило впевненість у собі. Але деякі офіцери усвідомлюють наявність певних недоліків у сформованій системі організації психологічної

безпеки особистості і реагують на це зниженням самооцінки, усвідомленням необхідності набуття нових форм взаємодії з оточуючим світом чи прагненням у майбутньому уникати подібних ситуацій.

На початку виконання службово-бойових завдань в екстремальних умовах у курсантів було виявлено, що їхня система організації психологічної безпеки особистості характеризується ознаками, притаманними репродуктивному типу, та здатністю до посттравматичного зростання. Також було з'ясовано, що за відсутності сформованих зв'язків між компонентом внутрішнього комфорту й іншими складниками психологічної безпеки особистості, які виникають та трансформуються під час здійснення професійної діяльності в екстремальних умовах, наростання негативних емоцій призводить до певної ажитації, складності вибору адекватної стратегії дії в екстремальній ситуації та фокусуванні сил на її реалізації. Недостатність таких зв'язків є характерною рисою для типу організації психологічної безпеки особистості, яка розвивається, що цілком відповідає віку і рівню професійної підготовки курсантів.

Найефективнішим засобом екстремальної ситуації у курсантів на початкових етапах виконання службово-бойових завдань було використання можливостей механізму ідентифікації – дія самосвідомості як складника компонента внутрішнього комфорту (посттравматичне зростання/регрес), але на етапі виникнення реальної вітальної небезпеки усі можливі резерви було використано. Тому особливо сильний мобілізуючий ефект дала антиідентифікація за принципом «ми – не вони» з працівниками ОБМСП «Беркут». Таке протиставлення власних вчинків в екстремальних ситуаціях сприяло усвідомленню курсантами особистого життєвого вибору через усвідомлення невідповідності дій нормам, які регулюють соціально важливу діяльність правоохоронців.

У подальшому, на етапах виконання службово-бойових завдань в екстремальних умовах, коли виникає реальна вітальна небезпека для особового складу, може створюватися втрата контролю особовим складом за власною

професійною діяльністю. цих негативних відчуттів потребує збільшення контролю, активності функціонування мотиваційно-вольового компонента психологічної безпеки особистості та його трансформації у компонент стратегії подолання стресових ситуацій через неможливість впоратися з невизначеністю ситуації засобами морально-комунікативного компонента психологічної безпеки особистості. У курсантів спостерігалось подальше зростання сили негативних переживань, яке у деяких перейшло в емоційну виснаженість. Можна припустити, що саме з набуттям рис емоційної виснаженості як характеристики компонента внутрішнього комфорту, відбувається трансформація структурних компонентів і втрата системою психологічної безпеки особистості продуктивності, що передбачає зосередженість на захисті, скороченні зовнішньої активності, а не на розвитку.

Із загостренням екстремальної ситуації у офіцерів відбувається напруження все більш глибоких структур психологічної безпеки особистості: від орієнтації в соціальних умовах виконання поставленого завдання і вибору адекватного алгоритму професійних дій компонента «морально-вольова урегульованість» (нормативність) до актуалізації дії стратегій подолання стресових ситуацій і далі ціннісно-смислового компонента. У курсантів підвищення екстремальності ситуації призводить до ажитації, потім до втрати продуктивності (згорання зовнішньої активності) і у найкритичніших ситуаціях – до постановки питання про правильність вибраного шляху самореалізації (екзистенційне питання). Екстремальність ситуації, з якою не змогла впоратися недостатньо розбудована система організації психологічної безпеки особистості курсантів, поставила їх перед екзистенційним вибором, необхідністю зміни обраного життєвого шляху і всієї системи його реалізації.

При повної мобілізації психічних ресурсів у офіцерів сформувалися дві стратегії екстремальної ситуації: зосередженість на власних діях і витиснення негативних відчуттів; усвідомлення значущості власних дій, відповідальність за них. Перша стратегія стала можливою завдяки актуалізації морально-вольової урегульованості (нормативності) психологічної безпеки особистості, друга

потребувала залучення більш високих складових саморегуляції – ціннісно-смыслового компонента психологічної безпеки особистості.

Результати дослідження ціннісно-смыслового компонента показали, що незважаючи на деякі відмінності, пов'язані як з віком, так і досвідом, структури цінностей курсантів та офіцерів подібні, що є свідченням ідентифікації курсантів з офіцерами. Відповідно, за рівнем розвитку ціннісно-смыслового компонента система організації психологічної безпеки особистості офіцерів у більшості випадків визначається як продуктивна, у курсантів як репродуктивна. Аргументом на користь цього є глибина трансформації, яка відбувається після перебування в екстремальній ситуації: у курсантів актуалізуються зміни в усій структурі психологічної безпеки особистості, у офіцерів більшість змін припадає на вдосконалення способів взаємодії з оточуючим світом.

Аналіз динаміки мотиваційно-вольового компонента дозволив визначити, що офіцери у своєму професійному розвитку знаходяться на стадії самореалізації, професія для них є засобом реалізації різноманітних мотивів та цінностей, у них відсутня виражена концентрація на одній лінії реалізації життєдіяльності. У їхній мотиваційній сфері виявлені більш розвинена структура, сильніші взаємозв'язки, є більше можливостей для зміни лінії реалізації вибраного професійного та життєвого шляху. Така структура професійної мотивації є більш надійною, краще забезпечує подальше освоєння та реалізацію професійної діяльності, передбачає більше можливостей стимуляції професійної активності.

Курсанти лише освоюють професійну діяльність, тому у них збільшена частота вибору мотивів, що відповідає сутності обраної професії – захист конституційного ладу та Батьківщини. Це є ознакою прийняття на себе ролі військовослужбовця, адекватного формування професійного образу «Я», у них виявлено наявність рис розвитку системи організації психологічної безпеки особистості, притаманної курсантам.

Дослідження динаміки та трансформації морально-комунікативного компонента показали, що більшість офіцерів і курсантів використовують

можливості та продуктивні стратегії, які надає почуття єдності, товариськості, взаємної симпатії та допомоги для стресу, проте є особи, що самоізолюються і вважають більш ефективним індивідуальний шлях виходу зі стресу. Подібна згуртованість сприяє більш сильним процесам емоційної індукції, однак, це може призводити до небажаного поширення негативних емоцій під час виконання службово-бойових завдань. Тому дуже важливо, щоб в оточенні недосвідчених військовослужбовців під час дій в екстремальних умовах були особи, які мають досвід негативних психічних реакцій та станів. Результати дослідження показали, що молодшим офіцерам долати екстремальну ситуацію допомагає не лише переймання досвіду старших, але й почуття особистої відповідальності за інших та інтеріоризація оцінок як основа самоконтролю та відповідальності. У курсантів морально-комунікативний компонент психологічної безпеки особистості знаходиться у процесі розбудови, а екстремальні ситуації здатні його значно інтенсифікувати.

Дослідження показало, що під час виконання службово-бойових завдань у 2004 році на особовий склад військ здійснювався інформаційно-психологічний вплив з боку місцевого населення, організаторів та активістів масових заходів, ЗМІ. Офіцери і курсанти виділяють подібні види впливу, проте, є деякі відмінності, пов'язані з віковими і професійними здібностями усвідомлювати й чинити опір різним видам впливів: гучній музиці, помаранчевій символіці, пропонуванням грошей, речей, їжі тощо. Офіцери виділяли ті паттерни поведінки, яким потрібно було організувати протидію: чіткій організації дій керівників масових заходів у вигляді організації скандувань, використанню допоміжних засобів зв'язку, демонстрації погроз у вигляді розбирання паркану, виставлянню у передні шеренги маніфестантів з дітьми та священників, які читали молитви.

У ситуації інформаційно-психологічного впливу на особовий склад було виявлено, що мають місце зворотні зв'язки між компонентами психологічної безпеки особистості: замість того, щоб внутрішній комфорт інтенсифікував дію мотиваційно-вольового компонента, який трансформується під час

екстремальної ситуації у компонент стратегії подолання стресових ситуацій, дія копінгів навпаки знижує інтенсифікацію дії внутрішнього комфорту. В результаті дії цього захисного механізму у свідомості недосвідчених військовослужбовців ситуація втрачає риси невизначеності, не сприймається все, що виходить за межі відомого, вони перестають шукати нові способи виконання поставлених СБЗ і повертаються до базового алгоритму. Проте можна спрогнозувати, якщо базовий алгоритм виконання СБЗ виявиться неефективним, може відбутися звертання до природних базових стереотипів дій в екстремальних ситуаціях: відмова від зовнішньої активності (завмирання) чи виходу із травмуючої ситуації (втеча). Вищевикладене робить актуальним розроблення психодіагностичного інструментарію визначення рівня психологічної безпеки особистості, а також програми формування, розвитку, збереження психологічної безпеки особистості у фахівців екстремального виду діяльності та її практичне впровадження.

РОЗДІЛ 4

ПСИХОДІАГНОСТИЧНИЙ ІНСТРУМЕНТАРІЙ ВИЗНАЧЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ БЕЗПЕКИ ОСОБИСТОСТІ ФАХІВЦЯ ЕКСТРЕМАЛЬНОГО ВИДУ ДІЯЛЬНОСТІ

4.1. Структура та зміст методики «Діагностика психологічної безпеки особистості» фахівця екстремального виду діяльності

Проведений аналіз наукових досліджень з даної проблеми [25, 64, 109, 118, 149, 300] показав, що вибір психодіагностичних методик з комплексного вивчення психологічної безпеки особистості обмежений, тому виникла необхідність розробки методики, яка була б валідним та надійним діагностичним інструментом вивчення психологічних складників даного феномена.

Проведене нами емпіричне дослідження з використанням методики спеціалізованого денотативного семантичного диференціала, результати якого представлені у підрозд. 2.1, дозволило розробити трансформаційну модель психологічної безпеки особистості фахівця екстремального виду діяльності, складниками якої є:

– чотирифакторна структура психологічної безпеки особистості у звичайних умовах життєдіяльності, в яку входять наступні компоненти: морально-комунікативний, мотиваційно-вольовий, ціннісно-смісловий і внутрішнього комфорту;

– чотирифакторної структури психологічної безпеки особистості в екстремальних умовах діяльності, яку складають: морально-вольова урегульованість (нормативність), стратегії подолання стресових ситуацій (копінги), ціннісно-смісловий компонент, посттравматичне зростання/регрес.

Результати цих досліджень стали основою для розроблення структури та змісту методики «Діагностика психологічної безпеки особистості» фахівця екстремального виду діяльності. Оскільки структура психологічної безпеки особистості у звичайних умовах була розроблена на основі факторного аналізу

оцінок експертів з використанням процедури спрощення факторної структури, що забезпечило високу відтворюваність цієї структури на інших групах обстежуваних (результати проведених емпіричних досліджень показали, що вона добре відтворюється на даних офіцерів Національної гвардії України та курсантів Національної академії Національної гвардії України), то саме визначені в ній чотири фактори були основою для розроблення структурних компонентів – шкал (блоків) методики «Діагностика психологічної безпеки особистості». Таким чином, ця методика складається з чотирьох шкал: морально-комунікативного, мотиваційно-вольового, ціннісно-смислового, внутрішнього комфорту.

Враховуючи, що аналіз структурних компонентів психологічної безпеки особистості в екстремальних умовах показав можливість їх певної трансформації під впливом екстремальних подій, то у процесі розроблення концепції кожної шкали методики «Діагностика психологічної безпеки особистості» було внесено відповідні зміни. Так, створюючи стимульний матеріал методики «Діагностика психологічної безпеки особистості» ми виходили з такого змісту цих шкал.

Шкала 1. «Морально-комунікативний» відображає дію такого механізму забезпечення психологічної безпеки особистості, як вільне використання морально-комунікативних норм для підтримання необхідного комфортного рівня стосунків; гнучка контрольованість стосунків, відкритість новим стосункам, допомозі; міжособистісна толерантність.

Блок 2. «Мотиваційно-вольовий» відображає дію такого механізму забезпечення психологічної безпеки особистості, як гнучка перебудова відносин з навколишнім середовищем, яка дозволяє завжди бути головним у цих відносинах (активність як типологічна властивість), розвинене цілепокладання, активне планування як вміння вписати нові завдання у вже створений план, а також здатність його змінювати під впливом несприятливих обставин, інтенсивність у постановці цілей і гнучкість у їх корекції і засобах досягнення.

Блок 3. «Ціннісно-смисловий» відображає дію такого механізму забезпечення психологічної безпеки особистості, як осмисленість життя, яка дозволяє за необхідності піднятися над конкретною екстремальною травматичною ситуацією і не бути афективно поглинутим нею; знайти додатковий психологічний ресурс в інших сферах свого життя для наслідків даної травматичної ситуації.

Блок 4. «Внутрішнього комфорту» відображає дію такого механізму забезпечення психологічної безпеки особистості, як пошук ситуацій психологічного комфорту, відчуття благополуччя, відсутність тривоги; впевненість у собі, своїх силах, у тому, що подобається оточуючим; прагнення до високої якості життя.

Розроблюючи концепцію методики, ми також виходили з того, що під час діагностики військовослужбовців НГУ та представників інших екстремальних професій більш важливим є визначення не стільки особливостей забезпечення власної психологічної безпеки, скільки визначення недоліків, неспроможності сформованого у них механізму забезпечення психологічної безпеки.

Відповідно до розробленої концепції психологічної безпеки особистості для кожного блока було сформульовано 25 тверджень, всього 100 тверджень. Дві третини їх, відповідно до завдання діагностики недоліків механізмів забезпечення психологічної безпеки особистості, було сформульовано з негативним полюсом. Зазначимо, що форму тверджень було вибрано навмисно тому, що з досвіду проведення психодіагностичних досліджень у такій специфічній вибірці, як військовослужбовці, правоохоронці-поліцейські, представники інших екстремальних видів діяльності достатньо вираженим є прагнення створити для оточуючих, особливо для контролюючих осіб, позитивний, схвальний образ про себе, а форма тверджень, на відміну від негативно сформульованих запитань, більш здатна протистояти цьому ефекту. Проте коли усі твердження сформульовані лише негативним чином, обстежувані достатньо швидко дистанціюються від поставленого завдання відповідати відповідно до власних відчуттів, вражень, думок тощо і достатньо

швидко виробляють стратегію повного заперечення запропонованих діагностичних ситуацій.

Наведемо твердження кожного блока.

Блок 1. «Морально-комунікативний».

1. Мене легко привести у стан замішання.
2. Мене часто підводять нерви в спілкуванні з людьми на роботі.
3. Я схильний дотримуватися загальноприйнятих правил поведінки.
4. Якщо хтось поводить себе зі мною грубо, я відповідаю тим самим.
5. Люди вважають мене стриманою і розсудливою людиною.
6. Я часто відчуваю себе приниженим.
7. Я вважаю, що етичні норми потрібні для підтримання комфортних стосунків з оточуючими, а не для обмеження щирості у спілкуванні.
8. Мені важко підтримувати стосунки з людьми, з якими я щойно познайомився.
9. Моє вміння спілкуватися з людьми сприяє вирішенню життєво важливих для мене проблем.
10. Мої друзі та близькі вважають мене вихованою та інтелігентною людиною.
11. Я знаю, що є люди, налаштовані проти мене.
12. Як і багато людей, я буваю вразливим.
13. Підтримання близьких стосунків пов'язано для мене з труднощами і розчаруванням.
14. Будучи засмученим, я використовую занадто сильні вирази.
15. Я часто відчуваю, що нічого не можу змінити у сформованих стосунках.
16. Я відчуваю труднощі, коли намагаюся змінювати свою поведінку так, щоб вона відповідала поглядам різних людей і ситуаціям.
17. Я не можу розкритися перед іншими та попросити допомоги у них навіть у дуже скрутних для мене ситуаціях.
18. Я завжди покладаюся тільки на свої сили і не чекаю допомоги від

інших.

19. Для мене важливо завжди зберігати теплі стосунки в моїй родині та стосунки з моїми друзями.

20. Я вірю, що у важких ситуаціях мої друзі постоять за мене.

21. Немає нікого, до кого я міг би звернутися зі своїми проблемами.

22. Я уникаю занадто близьких стосунків, щоб не втратити особисту свободу.

23. Я не можу ні до кого звернутися зі своїми проблемами, не відчуваючи страху, що в кінці кінців це якось буде використано.

24. Мені здається, що люди байдужі до того, що зі мною станеться.

25. Людина, яка мене не розуміє, викликає у мене роздратування.

Блок 2. «Мотиваційно-вольовий».

1. Мені не просто брати відповідальність на себе і самому приймати рішення.

2. Я не очікую отримати від життя те, чого дійсно хочу.

3. Я довго не можу прийняти рішення, а потім довго сумніваюся в його правильності.

4. У мене є бажання змінити у своєму способі життя дуже багато чого, але не вистачає сил.

5. Я, безумовно, можу назвати себе цілеспрямованою людиною.

6. Я достатньо швидко можу підлаштувати свої плани до нових обставин.

7. Я вмію розподіляти свій час так, щоб все робити вчасно.

8. Коли потрібно приймати важливі життєві рішення, мене охоплює страх, а раптом я не впораюся або в мене нічого не вийде.

9. Мені абсолютно ясно, як вирішувати проблеми, що стоять переді мною.

10. Коли хто-небудь скаржиться, що життя нудне, це означає, що він просто не вміє бачити цікаве.

11. Я завжди можу вплинути на результат того, що відбувається навколо мене.

12. Мені часто не вистачає завзятості закінчити розпочату справу.

13. У мене часто немає можливості впливати на несподівані проблеми.
14. Я не використовую зручний випадок через те, що недостатньо швидко приймаю рішення.
15. У складних ситуаціях я вважаю розумним чекати, поки проблеми вирішаться самі собою.
16. Я приймаю рішення і дію самостійно, не сподіваючись на долю.
17. Як правило, я вважаю себе відповідальним за те, як живу.
18. Якщо я не домагаюся успіху в роботі, значить я погано організував свою діяльність.
19. Якщо справа у мене йде погано, мені відразу хочеться все кинути.
20. Якщо мені не вдається справа, успіх у якій для мене особливо важливий, то мені стає важко взагалі щось робити.
21. Я схильний до прояву ініціативності.
22. Я насилу відмовляюся від прийнятих рішень, навіть якщо переважають аргументи проти них.
23. Я продуктивно працюю в силу власної цілеспрямованості, а не через зовнішній контроль.
24. Якщо я ризикую, то скоріше з розумом, а не відчайдушно.
25. Якщо зі мною трапляються неприємності, то мені нічого не хочеться робити.

Блок 3. «Ціннісно-смисловий».

1. Багато в чому я розчарований своїми досягненнями в житті.
2. Я не дуже добре усвідомлюю, чого хочу досягти в житті.
3. Мені все швидко набридає або розчаровує.
4. Приймаючи рішення в складній життєвій ситуації, я думаю про те, як воно позначиться на близьких мені людях.
5. Мене не хвилюють проблеми інших людей.
6. У своїх вчинках я не зобов'язаний враховувати інтереси інших людей.
7. У душі я оптиміст і вірю у краще.
8. Мої думки постійно повертаються до можливих неприємностей і мені

важко направити їх в інше русло.

9. Я невдачлива особа.

10. Моє життя варте того, щоб жити далі.

11. Мені здається, що життя проходить повз мене.

12. Я намагаюся бути в курсі всього, що відбувається навколо мене.

13. Моє життя видається мені вкрай безглуздим.

14. Навколишній світ і події в ньому часто викликають у мене розгубленість і занепокоєння.

15. У житті я ще не знайшов свого покликання.

16. У моєму житті дуже багато невизначеності – багато залежить від випадку.

17. Коли я стикаюся з важкою ситуацією, я намагаюся знайти плюси в усьому, що відбувається.

18. Мені необхідний «екстрим» у житті для того, щоб не було нудно.

19. Часто я дорікаю себе в тому, що не використовую багато чого зі своїх здібностей.

20. Стикаючись з проблемою, я обговорюю те, що трапилося з товаришами, щоб краще зрозуміти ситуацію.

21. Тільки ризикуючи життям, розумієш його цінність.

22. Я не завжди замислююся над тим, як мої рішення позначаються на моїх близьких.

23. Я вважаю, що доля безумовно несправедлива до мене.

24. Я можу сказати, що в цілому я контролюю свою долю.

25. Потрапляючи в конфліктну ситуацію, я не завжди думаю про те, як мої вчинки позначаються на моєму житті в подальшому.

Блок 4. «Внутрішній комфорт».

1. Я часто відчуваю почуття провини, навіть коли звинувачувати себе, здавалося б, немає в чому.

2. Я задоволений тим, як склалося моє життя.

3. Я вважаю себе цікавою людиною – привабливою як особистість,

значущою.

4. Я часто звинувачую себе за безвілля, а зробити з цим нічого не можу.

5. Маса дрібних неприємностей виводить мене з себе.

6. У мене часто виникає передчуття, що на мене чекають якісь неприємності.

7. Коли я намагаюся себе оцінити, я, перш за все, бачу свої недоліки.

8. У мене часто буває хандра (тужливий настрій).

9. Я вважаю, що іноді не гріх пожаліти самого себе.

10. Мені часто приходить в голову думка, що я живу неправильно.

11. Я часто про щось тривожуся.

12. Життя для мене майже завжди пов'язане з напруженням.

13. У новій обстановці я майже завжди відчуваю тривогу.

14. Як правило, я пишаюся тим, який я і який спосіб життя веду.

15. Іноді я стаю неспокійним з невідомої причини.

16. Я відчуваю себе непотрібним.

17. Люди мене недооцінюють.

18. Я падаю духом через те, що всі проти мене.

19. Я мучу себе самозвинуваченнями.

20. Я довго переживаю через несправедливість по відношенню до мене.

21. Я довго пам'ятаю образи, які мені завдали.

22. Я довго переживаю конфуз, що зі мною трапився, допущений промах, помилку в роботі.

23. Іноді у мене буває таке відчуття, що переді мною виникло стільки труднощів, що здолати їх просто неможливо.

24. Мені приємно думати про те, чого я досяг у житті.

25. Думаю, що інші в цілому оцінюють мене достатньо високо.

З наведених тверджень було складено опитувальник, для чого були перемішані твердження всіх блоків. У процесі формування опитувальника відстежувалось, щоб твердження не утворювали небажані послідовності, які б могли змістити акценти у діагностиці механізмів забезпечення психологічної

безпеки особистості на якісь окремі ситуації, якості тощо. Враховувався і такий ефект роботи з інформацією, як ефект краю, який потенційно може вплинути на стан обстежуваних, особливо враховуючи те, що використані у опитувальнику негативні твердження в певній послідовності здатні навіювати негативні стани. Тому у початок і кінець опитувальника було винесено максимум позитивних тверджень та відстежувалось, щоб у його середині не було нагромаджень негативних тверджень.

Вибираючи форму відповідей, було враховано, що кожен блок припускає певну динаміку, не лише пов'язану з досвідом перебування в екстремальній ситуації, але й з віком, професійним досвідом, спеціальним навчанням тощо. Тому була вибрана шкала відповіді, яка містить сім градацій: «це точно про мене», «це на мене схоже», «це схоже на мене, але немає впевненості», «не наважуюся віднести це до себе», «сумніваюся, що це можна віднести до мене», «мені це не властиво в більшості випадків», «це до мене абсолютно не відноситься». Крім того, наявність такої градації у відповідях позитивно відбивається на діагностичному процесі, коли як стимульний матеріал використовуються негативні твердження.

Проте наявність такої кількості градацій у відповідях, які мають бути співвіднесені зі 100 твердженнями, висуває певні вимоги до форми розроблюваної методики. Найбільш доречною, на наш погляд, є форма бланка, в якому обстежуваному потрібно на перетин рядків тверджень зі стовпчиками відповідей поставити позначку, яка відповідає його думці. Така форма дозволяє тримати у полі зору як твердження, так і всі сім градацій відповіді. Відповідно до форми розроблюваної методики та процедури роботи з нею для обстежуваних було розроблену інструкцію, яку наведено нижче.

Бланк методики

Інструкція. В опитувальнику містяться висловлювання, які необхідно співвіднести з Вашим способом життя: Вашими переживаннями, думками, звичками, стилем поведінки, особливостями взаємин з оточуючими. У кожному рядку на перетині зі стовпцем, який відповідає Вашому варіанту відповіді,

поставте знак – «X».

Пор. №	Твердження	Це точно про мене	Це на мене схоже	Це схоже на мене, але немає впевненості	Не наважуюся віднести це до себе	Сумніваюся, що це можна віднести до мене	Мені це не властиво в більшості випадків	Це до мене абсолютно не відноситься
1	Люди вважають мене стриманою і розсудливою людиною.							
...								
100	Думаю, що інші в цілому оцінюють мене достатньо високо.							

Так як при підрахунку балів за кожним блоком та за методикою в цілому діагностично значущими є в одних випадках позитивні полюси відповідей, а в інших – негативні, що передбачає відповідно прямий і зворотній перерахунок балів, було розроблено таблицю для переведення наданих обстежуваним відповідей у бали (табл. 4.1).

Таблиця 4.1.

Переведення відповідей у бали при прямому та зворотному підрахунку

Варіанти відповідей	Прямий підрахунок	Зворотній підрахунок
Це точно про мене	6	0
Це на мене схоже	5	1
Це схоже на мене, але немає впевненості	4	2
Не наважуюся віднести це до себе	3	3
Сумніваюся, що це можна віднести до мене	2	4
Мені це не властиво в більшості випадків	1	5
Це до мене абсолютно не відноситься	0	6

Твердження кожного блока утворюють шкали методики, відповідно до розташування тверджень в опитувальнику та діагностично значущого полюса відповіді було створено ключі до розроблюваної методики. Підрахунок за

кожною шкалою методики необхідно здійснюватися шляхом додавання усіх відповідей на твердження, що утворюють шкалу, переведених за таблицею у бали. Передбачається, що загальний бал за методикою – індекс психологічної безпеки особистості, вираховується додаванням балів за чотири шкалами методики.

4.2. Визначення показників якості методики «Діагностика психологічної безпеки особистості» фахівця екстремального виду діяльності та її стандартизація

4.2.1. Обґрунтування надійності методики «Діагностика психологічної безпеки особистості» фахівця екстремального виду діяльності

Оскільки в основу розроблюваної методики було покладено чотирифакторну модель психологічної безпеки особистості в звичайних умовах діяльності, то важливою умовою надійності отриманих за її допомогою результатів є відповідність критерію внутрішньої погодженості.

Для досягнення внутрішньої погодженості методику, яка попередньо містила 100 тверджень та передбачала сім градацій відповіді, було запропоновано 191 військовослужбовцю Національної гвардії України (офіцерам, військовослужбовцям військової служби за контрактом військових частин Західного, Центрального та Східного ТрК, курсантам випускних курсів Національної академії Національної гвардії України). На цьому емпіричному матеріалі визначалося, як бал кожної відповіді корелює з сумарним балом за кожною шкалою та загальним сумарним балом. Майже всі отримані коефіцієнти були статистично значущими ($p \leq 0,01$), а факторний кореляційний аналіз показав, що методика працює як одномірна шкала, – майже усі твердження значуще корелюють з одним фактором. Для підвищення надійності отриманих за допомогою розроблюваної методики результатів було вирішено залишити тільки ті твердження, що корелюють з сумарним балом за шкалою і

загальним сумарним балом за методикою не менше, ніж на високому рівні достовірності ($r \geq 0,70$) для негативних тверджень та не менше, ніж на середньому рівні ($r \geq 0,50$) для позитивних тверджень, які менш щільно пов'язані з вадами механізмів, що забезпечують психологічну безпеку, проте, важливі для визначення індивідуальних особливостей забезпечення психологічної безпеки особистості. У результаті такого відбору було відібрано 88 тверджень, з яких відповідно до вищенаведених вимог, було складено новий опитувальник та ключі до нього, що повністю наводяться нижче.

Бланк методики

Інструкція. В опитувальнику містяться висловлювання, які необхідно співвіднести з Вашим способом життя: Вашими переживаннями, думками, звичками, стилем поведінки, особливостями взаємин з оточуючими. У кожному рядку на перетині зі стовпцем, який відповідає Вашому варіанту відповіді, поставте знак – «X».

Пор. №	Твердження	Це точно про мене	Це на мене схоже	Це схоже на мене, але немає впевненості	Не наважуюся віднести це до себе	Сумніваюся, що це можна віднести до мене	Мені це не властиво в більшості випадків	Це до мене абсолютно не відноситься
1	Люди вважають мене стриманою і розсудливою людиною.							
2	Я безумовно можу назвати себе цілеспрямованою людиною.							
3	У душі я оптиміст і вірю у краще.							
4	Я довго переживаю конфуз, що зі мною трапився, допущений промах, помилку в роботі.							
5	Мене легко збентежити.							
6	Мені не просто брати відповідальність на себе і самому приймати рішення.							
7	Багато в чому я розчарований своїми досягненнями в житті.							
8	У мене часто виникає почуття провини, навіть коли звинувачувати себе, здавалося б, немає в чому.							

9	Мене часто підводять «нерви» в спілкуванні з людьми на роботі (службі).							
10	Я не очікую отримати від життя те, чого дійсно бажаю.							
11	Мені все швидко набридає або розчаровує.							
12	Я задоволений тим, як склалося моє життя.							
13	Я схильний дотримуватися загальноприйнятих правил поведінки.							
14	Я довго не можу прийняти рішення, а потім довго сумніваюся в його правильності.							
15	Я не дуже добре усвідомлюю, чого хочу досягти в житті.							
16	Люди мене недооцінюють.							
17	Людина, яка мене не розуміє, викликає у мене роздратування.							
18	Якщо мені не вдається справа, успіх у якій для мене особливо важливий, то мені стає важко взагалі щось робити.							
19	Приймаючи рішення у складній життєвій ситуації, я думаю, як воно позначиться на близьких мені людях, колегах.							
20	Я часто звинувачую себе за безвілля, а вдіяти з цим нічого не можу.							
21	Я часто почуваю себе приниженим.							
22	Я достатньо швидко можу підлаштувати свої плани до нових обставин.							
23	У своїх вчинках я не зобов'язаний враховувати інтереси інших людей.							
24	У мене часто виникає передчуття, що на мене чекають якісь неприємності.							
25	Мені здається, що люди байдужі і їм все рівно, що зі мною станеться.							
26	Я вмію розраховувати свій час так, щоб все робити вчасно.							
27	Мене не хвилюють проблеми інших людей.							
28	Я довго переживаю через несправедливість стосовно до мене.							
29	Мені важко підтримувати стосунки з людьми, з якими я щойно познайомився.							
30	Коли потрібно приймати важливі життєві рішення, мене охоплює страх, а раптом я не впораюся або в мене не вийде.							
31	Мої думки постійно повертаються до можливих неприємностей і мені важко спрямовувати їх в інше русло.							
32	У мене часто буває хандра (тужливий настрій).							
33	Моє вміння спілкуватися з людьми сприяє вирішенню життєво важливих для мене проблем.							
34	Мені абсолютно зрозуміло, як вирішувати							

	проблеми, що стоять переді мною.							
35	Я невдачлива людина.							
36	Я вважаю, що іноді не гріх пожаліти самого себе.							
37	Мої друзі і близькі вважають мене людиною вихованою та інтелігентною.							
38	Коли хто-небудь скаржиться, що життя нудне, мені здається, що він просто не вміє бачити цікаве.							
39	Моє життя варте того, щоб жити далі.							
40	Мені часто приходить у голову думка, що я живу неправильно.							
41	Я знаю, що є люди, налаштовані проти мене.							
42	Я завжди можу вплинути на результат того, що відбувається навколо мене.							
43	Мені здається, що життя проходить повз мене.							
44	Я часто про щось тривожуся.							
45	Я уникаю занадто близьких стосунків, щоб не втратити особисту свободу.							
46	Мені часто не вистачає завзятості закінчити почату справу							
47	Я намагаюся бути в курсі всього, що відбувається навколо мене.							
48	Життя для мене майже завжди пов'язане з напруженням.							
49	Підтримання близьких стосунків пов'язане для мене з труднощами і розчаруваннями.							
50	У мене часто немає можливості впливати на несподівані проблеми.							
51	Моє життя видається мені вкрай безглуздим.							
52	У новій обстановці я майже завжди відчуваю тривогу.							
53	Будучи засмученим, я використовую занадто сильні вирази.							
54	Я не використовую зручний випадок через те, що недостатньо швидко приймаю рішення.							
55	Навколишній світ і події в ньому часто викликають у мене розгубленість і занепокоєння.							
56	Як правило, я пишаюся тим, який я і який мій спосіб життя.							
57	Я часто відчуваю, що нічого не можу змінити в стосунках, що склалися у мене з оточуючими.							
58	У складних ситуаціях я вважаю за доцільне чекати, поки проблеми вирішаться самі собою.							
59	У житті я ще не знайшов свого покликання.							

60	Іноді я стаю занепокоєним з невідомої причини.							
61	Я зазнаю труднощів, коли намагаюся змінювати свою поведінку так, щоб вона відповідала поглядам різних людей і ситуаціям.							
62	Я приймаю рішення і дію самостійно, не сподіваючись на долю.							
63	У моєму житті дуже багато невизначеності – чимало залежить від випадку.							
64	Я почуваю себе непотрібним.							
65	Я не можу розкритися перед іншими і попросити про допомогу у них навіть у дуже скрутних для мене ситуаціях.							
66	Зазвичай, я вважаю себе відповідальним за те, як я живу.							
67	Коли я стикаюся з важкою ситуацією, я намагаюся знайти плюси в усьому, що відбувається.							
68	Я падаю духом через те, що все проти мене.							
69	Для мене важливо завжди зберігати теплі стосунки в моїй родині і з моїми друзями.							
70	Якщо справа в мене йде погано, мені відразу хочеться все кинути.							
71	Часто я дорікаю собі в тому, що не використовую багато своїх здібностей.							
72	Я мучу себе самозвинуваченнями.							
73	Немає нікого, до кого я міг би звернутися зі своїми проблемами.							
74	Я схильний до прояву ініціативи.							
75	Тільки ризикуючи життям, я відчуваю його цінність.							
76	Я довго пам'ятаю зневагу й образи, які мені завдали.							
77	Я не можу ні до кого звернутися зі своїми проблемами, не відчуваючи страху, що в кінці кінців це якось буде використано проти мене.							
78	У мене є бажання змінити в своєму способі життя дуже багато чого, але не вистачає сил.							
79	Я не завжди замислююся над тим, як мої рішення позначаються на моїх близьких, колегах.							
80	Іноді у мене буває таке відчуття, що переді мною виникло стільки труднощів, що подолати їх просто неможливо.							
81	Я продуктивно працюю в силу власної цілеспрямованості, а не через зовнішній контроль.							
82	Я вважаю, що доля цілком несправедлива до мене.							
83	Маса дрібних неприємностей мене							

	виводить із себе.							
84	Якщо я ризикую, то скоріше з розумом, ніж відчайдушно.							
85	Я можу сказати, що в цілому я контролюю свою долю.							
86	Якщо зі мною трапляються неприємності, то мені нічого не хочеться робити.							
87	Потрапляючи в конфліктну ситуацію, я не завжди думаю про те, як мої вчинки відіб'ються на моєму житті в подальшому.							
88	Думаю, що інші в цілому оцінюють мене достатньо високо.							

Ключі до підрахунку методики

Шкала 1. «Морально-комунікативна». Прямий підрахунок: 1, 13, 33, 37, 69. Зворотній підрахунок: 5, 9, 17, 21, 25, 29, 41, 45, 49, 53, 57, 61, 65, 73, 77.

Шкала 2. «Мотиваційно-вольова». Прямий підрахунок: 2, 22, 26, 34, 38, 42, 62, 66, 74, 81, 84. Зворотній підрахунок: 6, 10, 14, 18, 30, 46, 50, 54, 58, 70, 78, 86.

Шкала 3. «Ціннісно-сміслова». Прямий підрахунок: 3, 19, 39, 67, 85. Зворотній підрахунок: 7, 11, 15, 23, 27, 31, 35, 43, 47, 51, 55, 59, 63, 71, 75, 79, 82, 87.

Шкала 4. «Внутрішній комфорт». Прямий підрахунок: 12, 56, 88. Зворотній підрахунок: 4, 8, 16, 20, 24, 28, 32, 36, 40, 44, 48, 52, 60, 64, 68, 72, 76, 80, 83.

Повторне дослідження, проведене на вибірці стандартизації, яку склали офіцери і військовослужбовці за контрактом НГУ у загальній кількості 102 особи, показало, що розроблений опитувальник цілком відповідає критерію внутрішньої погодженості: усі твердження, які пов'язані з сумарним балом за шкалою чи загальним сумарним балом, не нижче, ніж на середньому рівні достовірності ($r \geq 0,50$).

Крім того додатково було перевірено, наскільки встановлена послідовність тверджень сприяє виробленню негативної стратегії відповідей, тобто ситуації, коли обстежуваний «визначає», на що спрямована методика і, передбачаючи певні наслідки для себе, виробляє «правильну» (вигідну для

себе) стратегію відповідей. Така ситуація достатньо типова для тих, хто прагне демонструвати соціально схвальну поведінку, дає соціально схвальні відповіді, що й зумовлює необхідність такої перевірки при розробленні психодіагностичної методики для вищевказаної вибірки. Показником того, що послідовність тверджень у розроблюваній методиці не сприяє виробленню такої стратегії, є високий показник кореляції між першою і другою половинами методики – надійність частин тесту. Так, в розроблюваній методиці результати тестування за першою і другою половинами методики корелюють на дуже високому рівні, коефіцієнт надійності $r=0,86$ ($p \leq 0,01$). Додатковим показником того, що стимульний матеріал методики не призводить до вироблення негативної стратегії відповідей, є задовільні показники диференційованості відповідей (використовується вся шкала відповідей) респондентів на кожне твердження методики.

Ще одним елементом перевірки надійності розроблюваної методики було встановлення відтворюваності результатів тестування за однакових умов – ретестової надійності. Попри те, що структурні елементи психологічної безпеки можуть мати певну динаміку, яка викликана віковими змінами, професійною підготовкою чи значним впливом на особистість екстремальної ситуації, накопиченні у житті особи дії стрес-факторів, вони є достатньо стабільними. Тому для перевірки відтворюваності результатів за допомогою розроблюваної методики були проведені два обстеження групи курсантів (50 осіб третього року навчання) Національної академії Національної гвардії України з перервою між обстеженнями в один місяць з однаковими умовами службово-бойової діяльності. Результати першого і другого обстеження корелюють між собою на високому рівні, коефіцієнт стабільності $r = 0,89$ ($p \leq 0,01$).

Для визначення коефіцієнта константності, який визначає відносну незалежність результатів від особистості експериментатора, автором розробленої методики та іншим психологом-дослідником було проведено дослідження однієї і тієї ж вибірки – групи курсантів четвертого року навчання у кількості 35 осіб. Результати обох досліджень корелюють між собою на

високому рівні, коефіцієнт константності $r = 0,82$ ($p \leq 0,01$).

Таким чином, методика «Діагностика психологічної безпеки особистості» відповідає такому критерію якості, як надійність за показниками: внутрішньої погодженості тестових завдань – коефіцієнта надійності; відтворюваності результату за однакових умов (ретестової надійності) – коефіцієнта стабільності та незалежності результатів від особистості експериментатора – коефіцієнта константності.

4.2.2. Обґрунтування валідності методики «Діагностика психологічної безпеки особистості» фахівця екстремального виду діяльності

Наступним етапом визначення якості розробленої методики було дослідження її валідності. Для визначення конструктивної валідності на вибірці офіцерів і військовослужбовців військової служби за контрактом НГУ у загальній кількості 102 особи (55 та 47 відповідно) разом з методикою «Діагностика психологічної безпеки особистості» було використано комплекс методик, які дозволяють достатньо повно і якісно діагностувати психологічні особливості та риси, пов'язані з забезпеченням психологічної безпеки особистості. Аналіз взаємозв'язків розроблюваної методики з методиками підбраного комплексу або батареї тестів мав сприяти уточненню її робочих характеристик: змісту, галузі застосування, обмежень, недоліків тощо.

Комплекс методик добирався таким чином, щоб максимально охопити і, за можливості, перекрити декількома шкалами усі структурні компоненти розробленої трансформаційної моделі психологічної безпеки особистості.

Для дослідження показників **«Морально-комунікативного»** блока психологічної безпеки особистості використано методики: багатофакторний особистісний опитувальник «Адаптивність (МЛО-АМ)» А. Г. Маклакова; «Індекс толерантності» (автори Г. У. Солдатова, Л. А. Шайгерова, Т. Ю. Прокоф'єва, О. О. Кравцова). Для дослідження особливостей **«Мотиваційно-вольового»** блока використано методики: «Життестійкість»

С. Мадді (в адаптації Д. О. Леонтьєва, О. І. Рассказової); «Локус контроль» (у модифікації Є. Г. Ксенофонтової); «Визначення мотиваційного профілю особистості» Ш. Річі, П. Мартіна (в адаптації О. Г. Шмельова); «Опитувальник мотивації досягнення» А. О. Реана; «Оцінювання мотиваційної спрямованості особистості» Ю. Куля. Для дослідження показників **«Ціннісно-смислового»** блока використано методики: «Смисложиттєвих орієнтацій» (Дж. Крамбо, Л. Махолик в адаптації Д. О. Леонтьєва); «Шкала базових переконань» Р. Янов-Бульмана; «Опитувальник стресу» (методика COPE автори – Ч. Карвер, М. Шейер, Д. К. Вентрауб в адаптації Т. О. Гордєєвої, Є. М. Осіна, О. І. Рассказової, О. А. Сичева, В. Ю. Шевяхової). Для визначення особливостей блоку психологічної безпеки особистості **«Внутрішній комфорт»** використано такі методики: «Тест-опитувальник самовідношення» В. В. Століна, С. Р. Пантелєєва; «Опитувальник нервово-психічної напруженості» Т. А. Немчіна; «Опитувальник посттравматичного зростання» М. Ш. Магомет-Емінова.

Крім того використовувалися комплексні методики, які діагностують за декількома важливими шкалами індивідуально-психологічні якості та особливості поведінки для забезпечення психологічної безпеки особистості: методику багатофакторного дослідження особистості Р. Кетелла; методику діагностики соціально-психологічної адаптації К. Роджерса, Р. Даймонда.

Для визначення «працездатних» якостей методики «Діагностика психологічної безпеки особистості» також проводилося визначення її валідності шляхом порівняння результатів так званих «відомих груп» – груп, якості яких є відомими заздалегідь. Ця схема дослідження передбачала порівняння результатів групового обстеження:

- різновікових груп (порівнювалися результати обстеження молодих офіцерів віком 21–25 років та офіцерів, вік яких 40–45 років);
- груп з різним професійним досвідом (порівнювалися результати обстеження курсантів та офіцерів, які мають досвід служби у військах);

– групи з різним досвідом перебування та діяльності в екстремальних умовах (порівнювалися результати обстеження військовослужбовців, які у своїй повсякденній службі стикаються з реальною загрозою для життя і здоров'я: військовослужбовці підрозділів з конвоювання та екстрадиції підсудних, підрозділів спеціального призначення з досвідом проведення спеціальних операцій та виконання спеціальних службово-бойових завдань і військовослужбовців, які не переживали гострої загрози життю і здоров'ю).

Даний етап дослідження мав показати, наскільки методика «Діагностика психологічної безпеки особистості» є чутливою до вікових змін, наявності специфічного професійного досвіду, перебування та діяльності в екстремальних ситуаціях.

Для визначення критеріальної валідності, яка визначає, наскільки за результатами тестування можна судити про особливості поведінки і прогнозувати психологічно небезпечну поведінку особистості, результати отримані за допомогою розробленої методики, їх було порівняно з оцінками експертів щодо особливостей психологічно небезпечної поведінки обстежених. Для чого, виходячи з визначення змісту моделі психологічної безпеки особистості й її структури, нами було розроблено шкалу оцінок психологічної безпеки особистості обстежуваного за кожним структурним компонентом, яка потім була надана для оцінювання експертам.

Бланк експертного оцінювання фахівця екстремального виду діяльності

Інструкція. Оцініть ступінь розвитку якостей і особливостей, які забезпечують психологічну безпеку під час виконання службово-бойової діяльності Вашого підлеглого _____. Виходьте з такого принципу оцінювання: 5 балів – максимально можливий рівень розвитку оцінюваної якості, часте її проявлення у діяльності підлеглого; 0 балів – її відсутність, нерозвиненість. Бали 4, 3, 2, 1 розставляйте відповідно до рівня розвитку оцінюваної якості.

Пор. №	Критерії та показники оцінювання психологічної безпеки особистості	Оцінка
Морально-комунікативний компонент		
1	Авторитетність у військовому колективі, повага командира	
2	Грубість і нетактовність у спілкуванні з колегами та громадянами	
3	Легкість пристосування до нового соціального середовища, встановлення нових міжособистісних зв'язків	
4	Надмірна критичність і прискіпливість до колег і близьких	
5	Провокування конфліктів у своєму оточенні, військовому колективі	
6	Чуйність і здатність надавати дієву допомогу друзям і колегам	
7	Здатність приймати допомогу від друзів і співслужбовців	
8	Нетерпимість до недоліків і особливостей інших людей (співслужбовців, громадян)	
9	Дратівливість і нестриманість у спілкуванні з колегами і громадянами	
10	Організаторські та лідерські якості	
Мотиваційно-вольовий компонент		
11	Цілеспрямованість і наполегливість у досягненні мети	
12	Відповідальність, дієвий контроль своєї професійної діяльності та поведінки	
13	Ініціативність, готовність брати на себе додаткові зобов'язання	
14	Сміливість і виправданий ризик у реалізації професійних завдань	
15	Погіршення професійних показників внаслідок низької мотивації для професійної діяльності	
16	Протестна поведінка, що виявляється в дезорганізації діяльності військового колективу (саботування командирських рішень та їх реалізації)	
17	Поява помилок у професійній діяльності через неуважність, незосередженість	
18	Зайве емоційне реагування на накази командирів, дратівливість у спілкуванні зі співслужбовцями внаслідок постійної напруженості, знервованості	
19	Провокування небезпечних ситуацій у професійній діяльності	
20	Прагнення професійного та особистого розвитку щодо досягнення значущих результатів у своїй професійній діяльності	
Ціннісно-смісловий компонент		
21	Усвідомлений вибір професії військовослужбовця та повага до своєї професії, розуміння того, що таке «професійна честь»	
22	Активна участь і бажання внести свій вклад у життєдіяльність військового колективу	
23	Осмислена реалізація своєї професійної діяльності, розуміння того, що таке «професійний обов'язок»	
24	Байдужість до подій у військовому колективі, в суспільстві (за принципом: «моя хата з краю»)	
25	Прагнення до неоправданого «екстриму» в діяльності через втрату у буденному житті відчуття осмисленості	
26	Далекоглядність, уміння піднятися над конкретною ситуацією	
27	Схильність нехтувати інтересами колег для досягнення власних цілей	
28	Розумний альтруїзм, жертвування деякими власними інтересами заради загальної справи, друзів тощо	
29	Схильність до надмірного ризику, проявлення конфлікту, відсутність матеріальних та міжособистісних зобов'язань	

30	Неусвідомлення міжособистісних зв'язків з товаришами по службі, близькими (непорозуміння того, як власні вчинки позначаються на військовому колективі, близьких)	
Компонент внутрішнього комфорту		
31	Впевненість у собі, своїх силах і можливостях	
32	Врівноваженість, емоційно стабільний позитивний настрій	
33	Тривожність	
34	Напруженість, дратівливість	
35	Неуважність, апатія, байдужість	
36	Комплекс неповноцінності, впевненість у своїй малоцінності для оточуючих	
37	Впевненість у своїй привабливості для інших	
38	Нервово-психічна стійкість	
39	Оптимістичність	
40	Задоволеність своїм життям	

У дослідженні брали участь 47 військовослужбовців за контрактом військових частин НГУ спеціального призначення (м. Калинівка Вінницької області) та (м. Запоріжжя). Кожного з них оцінювали три експерти (командир взводу, заступник командира роти по роботі з особовим складом, командир роти, усього 9 офіцерів підрозділів), їхні оцінки усереднювалися та виводили сумарну оцінку за всіма шкалами – індекс психологічної безпеки особистості. Такий вибір експертів був обумовлений тим, що офіцери, які сумісно виконують СБЗ у звичайних та екстремальних умовах, всебічно контролюють та оцінюють якість професійної діяльності підлеглих, адекватність поведінки тощо, краще знають свій особовий склад і критичніше за інших можуть його оцінити. Дані офіцери зобов'язані бути у курсі складних життєвих обставин підлеглих, вони безпосередньо впливають на морально-психологічний клімат у колективі, знають особливості міжособистісних стосунків оцінюваних тощо.

Показники конструктивної валідності розробленого експертного оцінювання психологічної безпеки особистості військовослужбовців за контрактом встановлювалися за допомогою порівняння експертних оцінок з даними психодіагностичних досліджень обстежених з використанням методик: «Діагностика соціально-психологічної адаптації» К. Роджерса, Р. Даймонда; багатофакторного дослідження особистості Р. Кеттелла; «Життєстійкість» С. Мадді (в адаптації Д. О. Леонтьєва, О.І. Рассказової); «Опитувальник

стресу» (методика COPE, автори – Ч. Карвер, М. Шейер, Д. К. Вентрауб в адаптації Т. О. Гордєєвої, Є. М. Осіна, О. І. Рассказової, О. А. Сичева, В. Ю. Шевяхової); «Визначення мотиваційного профілю особистості» Ш. Річі, П. Мартіна (в адаптації О. Г. Шмельова); «Смисложиттєвих орієнтацій» (Д. О. Леонтьєва); «Локус контроль» (у модифікації Є. Г. Ксенофонтової).

Результати проведеного кореляційного аналізу показали, що індекс психологічної безпеки або загальна шкала експертної оцінки має прямі значущі кореляційні зв'язки з показниками шкали «Залученість» (методика «Життестійкість») ($r_s = 0,33, p \leq 0,05$), «Потреба у високій заробітній платі та матеріальній винагороді; бажання мати роботу з гарним набором пільг і надбавок» (методика «Визначення мотиваційного профілю особистості») ($r_s = 0,33, p \leq 0,05$), «Використання інструментальної соціальної підтримки» (методика COPE) ($r_s = 0,46, p \leq 0,01$), а також негативні зв'язки з показниками за шкалою «Потреба в хороших умовах роботи і комфортному навколишньому оточенні» (методика «Визначення мотиваційного профілю особистості») ($r_s = - 0,32, p \leq 0,05$). Отже, пряма кореляція зі шкалами «Залученість» та «Потреба у високій заробітній платі...» свідчить про те, що за загальним балом експертного оцінювання психологічної безпеки особистості можна судити про залученість оцінюваного у життя суспільства, наявність у нього зобов'язань перед оточуючими. Звісно, що таку інтерпретацію більшою мірою дозволяє прямий кореляційний зв'язок експертної оцінки зі шкалою «Залученість» (методика «Життестійкість»). Проте підвищення показників за шкалою «Потреба у високій заробітній платі...» свідчить не тільки про потребу у грошах, пільгах, але й про відчуття фінансових зобов'язань перед родиною, іншими людьми, країною. Зрозуміло, що фінансові зобов'язання – це виражений прикладний аспект усвідомлення своєї належності до певних суспільних одиниць, однак, саме цей аспект залученості у життя оточуючих добре помітний для зовнішнього спостереження та оцінки.

Прямий кореляційний зв'язок зі шкалою «Використання інструментальної соціальної підтримки» та зворотній зв'язок зі шкалою «Потреба в хороших

умовах роботи і комфортному навколишньому оточенні» свідчать про задоволеність оцінюваного соціальним кліматом у колективі, пошук підтримки або допомоги від співслужбовців, відсутність негативних висловлювань на адресу командира. Інтерпретація прямого кореляційного зв'язку за шкалою «Використання інструментальної соціальної підтримки» (методика COPE) дозволяє характеризувати оцінюваних як таких, які довіряють своєму оточенню, звертаються до нього за допомогою чи можуть її приймати. Інтерпретація кореляційних зв'язків зі шкалою «Потреба в хороших умовах роботи і комфортному навколишньому оточенні» має свої особливості. Так, на думку авторів методики «Визначення мотиваційного профілю особистості» Ш. Річі, П. Мартіна високі показники за шкалою «Потреба в хороших умовах роботи і комфортному навколишньому оточенні» достатньо часто свідчать про незадоволення керівником, негативні висловлювання на його адресу, про несприятливий психологічний клімат у колективі. Відповідно, за даною шкалою при негативному кореляційному зв'язку чим більше даний показник, тим рідше оцінюваний негативно висловлюється на адресу свого командира та інших керівників, тим менше він демонструє свою незадоволеність стосунками зі співслужбовцями.

Таким чином, використання загальної шкали експертного оцінювання дозволяє судити про комунікативні аспекти особистості: залученість до життя суспільства, військового колективу, родини; наявність зобов'язань перед ними, задоволеність даними стосунками; наявність товаришів, з якими можна поділитися переживаннями, обговорити проблеми, життєві труднощі, попросити допомоги, поради тощо.

Більш детальну інформацію щодо особливостей визначення психологічної безпеки особистості військовослужбовця ми отримали після проведеного аналізу кореляційних зв'язків тестової батареї з окремими шкалами експертної оцінки. **Показники за морально-комунікативною шкалою** позитивно корелюють з даними за шкалою «Залученість» (методика «Життестійкість») ($r_s = 0,39, p \leq 0,01$), «Інтернальність досягнень» (методика «Локус контролю»)

($r_s = 0,40$, $p \leq 0,01$) та «Використання інструментальної соціальної підтримки» (методика COPE) ($r_s = 0,45$, $p \leq 0,01$) і негативно – з показниками за шкалами «Емоційний комфорт» ($r_s = - 0,36$, $p \leq 0,05$) і «Прийняття себе» (методика «Діагностика соціально-психологічної адаптації») ($r_s = - 0,38$, $p \leq 0,01$), «А» («замкненість–товариськість») (методика багатофакторного дослідження особистості Р. Кетелла) ($r_s = - 0,32$, $p \leq 0,05$), «Схильність до самозвинувачення» (методика «Локус контроль») ($r_s = - 0,39$, $p \leq 0,01$). Отже, морально-комунікативні якості тим більше забезпечують психологічну безпеку особистості, чим більше оцінювані беруть участь у житті колективу та суспільства, адекватніше контролюють свою діяльність, навіть якщо доводиться себе де в чому обмежувати, критичніше ставляться до себе, не поширюють про себе зайвої інформації, не схильні до самобичування. Можна передбачити, що офіцери вважають морально-комунікативну поведінку підлеглих тим психологічно безпечнішою, чим приємніше з ними спілкування, чим менше під час нього вони демонструють риси віктимної поведінки. Відзначимо, що така інтерпретація отриманих кореляційних зв'язків свідчить про те, що розроблена шкала чутлива до особливостей даної вибірки. Тим не менш, оцінка за даною шкалою також залежить і від підготовленості експертів, їх здатності і можливості виділяти й адекватно оцінювати індивідуальні психологічні особливості особистості й організацію їх психологічної безпеки.

Показники мотиваційно-вольової шкали негативно корелюють зі шкалами «Прийняття ризику» (методика «Життестійкість») ($r_s = - 0,39$, $p \leq 0,01$) та «Інтегральний показник емоційного комфорту» (методика «Діагностика соціально-психологічної адаптації») ($r_s = - 0,31$, $p \leq 0,05$). Отже, забезпечити організацію психологічної безпеки військовослужбовців здатні такі мотиваційно-вольові риси особистості, як прагнення уникати небезпечних ситуацій, принаймні тих, для вирішення яких у них немає достатнього психологічного ресурсу та досвіду. Проте це змушує особовий склад знаходитися у постійному емоційному напруженні, стані оперативної готовності до екстремальних ситуацій. Зазначимо, що така інтерпретація

достатньо універсальна, вона може бути як наслідком недостатньої розробленості даної шкали оцінювання, так і, скоріш за все, результатом певного досвіду офіцерів у визначенні ставлення до виконання службово-бойових завдань.

Показники ціннісно-смислової шкали позитивно корелюють зі шкалами «Прийняття» ($r_s = 0,33, p \leq 0,05$) і «Використання інструментальної соціальної підтримки» (методика COPE) ($r_s = 0,36, p \leq 0,05$), «Потреба в цікавій, суспільно корисній праці» (методика «Визначення мотиваційного профілю особистості») ($r_s = 0,42, p \leq 0,01$). Тому чим більше військовослужбовці у своїй професійній діяльності акцентують увагу на її суспільній корисності та значущості, спроможні примиритися з негативними аспектами своєї професії, більше орієнтуються на позитивний досвід співслужбовців під час виконання СБЗ, тим вище психологічна захищеність їх особистості.

Показники шкали внутрішнього комфорту позитивно корелюють зі шкалами «Стримання» (методика COPE) ($r_s = 0,33, p \leq 0,05$), «Ціль» ($r_s = 0,36, p \leq 0,05$), «Результат» ($r_s = 0,37, p \leq 0,01$) і «Локус Я» (методика «Смисложиттєвих орієнтацій») ($r_s = 0,34, p \leq 0,05$), а також «Н» («боязкість–сміливість») (методика Р. Кеттелла) ($r_s = 0,31, p \leq 0,05$). Отже, чим вище військовослужбовці оцінюють стан внутрішнього комфорту та психологічного благополуччя, тим менше вони демонструють неспроможність контролювати події власного життя. Чим більше вони задоволені професійними досягненнями у власному житті та його перспективами, тим нижче ймовірність виникнення певних проблем і невдалих вчинків у їх діяльності.

Індекс психологічної безпеки особистості фахівця екстремального виду діяльності є інтегративним показником, який складається з даних за чотирма шкалами, його функціональний зміст та призначення буде розглянуто нижче.

Необхідно відмітити, що експертні оцінки мають певні обмеження у діагностиці мотивів, цінностей, різних психічних станів, проте, навіть за такого обмеження розроблена шкала експертного оцінювання здатна діагностувати потенціал організації психологічної безпеки особистості. Наявний недолік –

залежність від якості підготовленості експертів, властивий практично всім шкалам експертного оцінювання. Його можливо усунути через формування у експертів уявлень про модель психологічної безпеки особистості, ролі виділених психологічних якостей (їхніх блоків) у забезпеченні психологічної безпеки. Для цього необхідно в інструкції до розроблюваної шкали експертного оцінювання навести короткий опис якісних характеристик моделі психологічної безпеки особистості. На нашу думку, більш традиційний для експертного оцінювання спосіб недостатньої підготовки експертів – проведення роз'яснення за кожною оцінюваною якістю, є зайвим, тому що усі наведені показники відбиралися з урахуванням професійної підготовки і функціональних обов'язків сучасних офіцерів. І тому складності у оцінюванні можуть виникнути лише у розумінні зв'язку між окремими якостями (показниками, за якими здійснюється оцінювання) і загальним станом психологічної безпеки особистості оцінюваного.

Нормування за шкалами експертного оцінювання здійснювалось окремо для військовослужбовців підрозділів спеціального призначення та з охорони громадського порядку (табл. 4.2).

Таблиця 4.2.

Норми за шкалами експертного оцінювання для військовослужбовців за контрактом Національної гвардії України, ($x_{cp} \pm \sigma$, бали)

Шкали експертного оцінювання	Військовослужбовці підрозділів спеціального призначення	Військовослужбовці підрозділів з ОГП
Морально-комунікативна	24,56±5,80	27,25±6,99
Мотиваційно-вольова	23,54±5,07	26,94±7,01
Ціннісно-смилова	23,37±5,50	26,71±8,78
Внутрішнього комфорту	27,78±3,00	29,02±5,28
Індекс психологічної безпеки особистості	99,24±14,22	109,93±27,33

Таким чином, можна передбачити, що у військовослужбовців за контрактом підрозділів спеціального призначення більша фрустрація індивідуальних психологічних особливостей, що забезпечують організацію

психологічної безпеки особистості, ніж у особового складу підрозділів з ОГП. Це може бути пов'язано з отриманим травматичним досвідом перебування військовослужбовців спецпідрозділів у неординарних, складних ситуаціях, пов'язаних з реальною вітальною небезпекою, ніж у їхніх колег підрозділів з ОГП. Тим не менш, отримані дані показують, що розроблена шкала експертного оцінювання здатна диференціювати вибірки, які мають відмінності щодо екстремальності професійної діяльності.

Нами також було отримано задовільні показники кореляції між оцінками експертів та результатами обстеження за допомогою методики «Діагностика психологічної безпеки особистості» ($r = 0,76$, $p \leq 0,01$), що дозволяє використовувати експертну шкалу також для прогнозування вірогідності психологічно небезпечної поведінки військовослужбовця під час виконання СБЗ у різних умовах діяльності.

4.2.3 Стандартизація методики «Діагностика психологічної безпеки особистості» фахівця екстремального виду діяльності

Важливим моментом розробленої методики «Діагностика психологічної безпеки особистості» є її стандартизація. Для цього було обстежено 107 офіцерів НГУ, 185 військовослужбовців НГУ за контрактом та 96 курсантів Національної академії НГУ, узагальнені результати нормування наведені у табл. 4.3.

Наведемо основні якісні характеристики для опису психологічної безпеки особистості та її складників.

Високий рівень показників за шкалою **«Морально-комунікативна»** свідчить про відповідальність за свої відносини та довіру близьким людям; здатність встановлювати і підтримувати тісні взаємини; гнучкий контроль стосунків з оточуючими: сприймання їх такими, якими вони є, толерантність у міжособистісних взаєминах; знання і використання соціальних норм для підтримання необхідних комфортних стосунків.

Таблиця 4.3.

Норми показників психологічної безпеки особистості для різних категорій
військовослужбовців НГУ, ($x_{cp} \pm \sigma$, балів)

Категорія в/с	Рівень показників ПБО	Шкали				
		Морально-комунікативна	Мотиваційно-вольова	Ціннісно-смілова	Внутрішнього комфорту	Індекс ПБО
Офіцери	Високий	112-120	126-138	124-138	122-132	484-528
	Середній	74-111	86-125	85-123	80-121	325-483
	Низький	0-73	0-85	0-84	0-79	0-321
В/с контр. служби	Високий	105-120	117-138	117-138	118-132	452-528
	Середній	67-104	79-116	76-116	70-117	297-451
	Низький	0-66	0-78	0-75	0-69	0-296
Курсанти, в/с строк. служби	Високий	107-120	122-138	117-138	119-132	460-528
	Середній	70-106	80-121	80-116	74-118	309-459
	Низький	0-69	0-79	0-79	0-73	0-308
Усі категорії в/с НГУ	Високий	108-120	122-138	119-138	120-132	464-528
	Середній	70-107	82-121	80-118	75-119	309-463
	Низький	0-69	0-81	0-79	0-74	0-308

Середній рівень відображує наявні у особи обмеження у взаємовідносинах та довірі близьким людям, які можуть спричинювати певний дискомфорт при їх підтриманні, недостатні знання та обмежене використання соціальних норм для підтримання необхідних комфортних стосунків.

Низький рівень характеризує залежність від інших осіб або страх бути від них залежним і, як наслідок, прагнення до ізолюваності, відгородженості, самотності. Проявляється неможливість встановлювати та підтримувати відносини, спостерігається уникнення близьких стосунків; залежність від норм, що регулюють соціальні відносини (соціальні норми сприймаються як обмежувачі).

Високий рівень показників за шкалою «**Мотиваційно-вольова**» свідчить про розвинені вольові якості, у тому числі силу волі, цілеспрямованість, витримку; гарну здатність до активного планування та розумного контролю своєї життєдіяльності, провідну мотивацію досягнення, внутрішній локус

контролю (інтернальність), ініціативність, самостійність і незалежність мислення, схильність до новаторства і виправданого ризику, життестійкість.

Середній рівень відображує обмежені вольові якості та інноваційні здібності людини, вказує на певні переживання щодо власної самостійності, ініціативності та незалежності мислення. У людини можуть виникати труднощі у плануванні та бути недостатній контроль власної життєдіяльності.

Низький рівень свідчить про безвольність, неорганізованість, нестійкість людини до життєвих труднощів, провідною є мотивація уникнення невдач, екстернальність. Особа проявляє пасивність, залежність у прийнятті рішень, відмічається низький контроль своєї життєдіяльності.

Високий рівень показників за шкалою **«Ціннісно-сміслова»** свідчить про осмисленість власного життя, смислову регуляцію активності; він відображує залученість людини у життя власного соціального середовища, особисту відповідальність, здатність піднятися над ситуацією (власними бажаннями й егоїстичними потребами); для людини характерне активне труднощів, вона використовує продуктивні стратегії подолання стресових ситуацій (копінги).

Середній рівень свідчить про наявність деяких проблем у визначенні власного смислу життя, смислової регуляції, знижену активність, помірну залежність від певних ситуацій та обставин. Подолання труднощів може проходити складно та повільно, людина не завжди вибирає продуктивні стратегії подолання стресових ситуацій.

Низький рівень показників свідчить про відсутність усвідомлення цінностей власного життя, його смислу; він відображує потребу регуляції власної активності, егоїстичність, залежність від ситуації, підпорядкованість обставинам; часто людина використовує непродуктивні стратегії стресових ситуацій (копінги), для неї характерна схильність до невиправданих «екстриму» та ризику як засобів пошуку відчуття осмисленості життя.

Високий рівень показників за шкалою **«Внутрішній комфорт»** свідчить про впевненість у собі, у власній привабливості для оточуючих, задоволеність життям і своїми стосунками, прагнення до високої якості життя, низьку

тривожність.

Середній рівень свідчить про помірну тривожність, нездужання, про виникнення проблем зі своєю привабливістю для оточуючих, про сумніви щодо впевненості в собі, початкові прояви астеничних реакцій.

Низький рівень свідчить про високу тривожність, невпевненість у собі, своїй привабливості для оточуючих; внутрішньо неприємні відчуття (можливі виражені прояви астеничних реакцій, іпохондрія).

Індекс психологічної безпеки особистості є інтегративним показником, який складається з показників за чотири шкалами методики, він відображує дію механізму психологічної захищеності особистості, її здатність підтримувати оптимальний рівень функціонування, можливість усувати зовнішні й внутрішні загрози, які виникають, та зберігати на достатньо стійкому дієздатному рівні можливість виконувати службово-бойові завдання у звичайних та екстремальних умовах.

Високий рівень індексу ПБО характеризує високу психологічну безпеку, захищеність, стійкість особистості до зовнішніх і внутрішніх впливів.

Низький рівень психологічної захищеності особистості або відсутність психологічної безпеки свідчить про високу ймовірність виникнення психічних розладів, схильність до зривів у функціонуванні особистості, що може проявлятися у порушеннях поведінки та діяльності.

Рівень нестійкої (граничної) психологічної безпеки особистості відображує можливість переходу в перший або другий стани під впливом зовнішніх або внутрішніх факторів.

Детальніша інтерпретація отриманого індексу психологічної безпеки особистості фахівця екстремального виду діяльності складається з опису за окремими шкалами методики.

Таким чином, розроблена методика «Діагностика психологічної безпеки особистості» фахівця екстремального виду діяльності дозволяє визначати як окремі структурні компоненти психологічної безпеки особистості за різними шкалами, так і загальний інтегративний показник рівня психологічної безпеки

особистості в цілому. Результати проведених досліджень з визначення валідності, надійності та стандартизації розробленої методики «Діагностика психологічної безпеки особистості» фахівця екстремального виду діяльності підтверджують можливість її використання для прогнозування вірогідності психологічно небезпечної поведінки фахівця екстремального виду діяльності під час виконання службово-бойових завдань в різних умовах діяльності.

4.3. Диференційна здатність методики «Діагностика психологічної безпеки особистості» фахівця екстремального виду діяльності

4.3.1. Здатність методики «Діагностика психологічної безпеки особистості» диференціювати вибірку військовослужбовців за типами організації психологічної безпеки особистості

Для визначення можливості використання методики «Діагностика психологічної безпеки особистості» для диференціювання вибірки військовослужбовців за типами організації психологічної безпеки особистості, у яких за допомогою комплексу методик було визначено тип організації ПБО, встановлювались показники за шкалами розробленої методики, ці дані наведені у табл. 4.4. Як видно із наведених даних, за розробленою методикою можливо диференціювати обстежуваних за типами організації психологічної безпеки особистості. Так, у осіб з непродуктивним типом діагностовано найнижчі показники за всіма шкалами розробленої методики та найменший індекс ПБО. У осіб з продуктивним типом – найвищі. Звернемо увагу на те, що за всіма шкалами та індексом ПБО між даними групами встановлені значущі розбіжності.

У випадку групового обстеження дана методика чутлива до діагностики структурних особливостей. Як і в попередньому емпіричному обстеженні, у представників репродуктивного типу організації психологічної безпеки особистості показники взаємозв'язків між шкалами методики «Діагностика психологічної безпеки особистості» нижчі, ніж у представників групи

продуктивного типу. Для представників непродуктивного типу, хоча показники кореляційних зв'язків і належать до сильних, через малу чисельність цієї групи ми не можемо робити висновок про структурні зв'язки в ній напевне.

Таблиця 4.4.

Показники компонентів психологічної безпеки особистості у
військовослужбовців з різним типом організації ПБО, ($x_{cp} \pm \sigma$, балів)

Шкали методики	Тип організації психологічної безпеки особистості			Значущість розбіжностей		
	Непродуктивний	Репродуктивний	Продуктивний	t_{1-2}	t_{1-3}	t_{2-3}
Морально-комунікативна	80,50±16,51	91,16±14,99	100,10±12,89	2,05*	4,38**	2,72**
Мотиваційно-вольова	85,72±18,75	97,80±15,23	111,95±15,77	2,11*	5,12**	4,07**
Ціннісно-смилова	88,24±19,81	100,28±15,04	111,11±13,02	2,03*	4,31**	3,27**
Внутрішнього комфорту	86,00±18,31	99,48±15,13	108,71±14,59	2,40*	4,57**	2,72**
Індекс ПБО	345,25±55,44	388,72±52,81	431,88±51,98	2,44*	5,65**	3,63**

Примітка. * $p \leq 0,05$ ** $p \leq 0,01$

У табл. 4.5 наведені дані щодо особливостей кореляційних зв'язків в групах з різним типом організації психологічної безпеки особистості.

Таблиця 4.5.

Показники кореляційних зв'язків між шкалами розробленої методики у військовослужбовців з різним типом організації психологічної безпеки особистості

Шкали методики	Тип організації психологічної безпеки особистості											
	Непродуктивний				Репродуктивний				Продуктивний			
	Морально-комунікативна	Мотиваційно-вольова	Ціннісно-смилова	Внутрішнього комфорту	Морально-комунікативна	Мотиваційно-вольова	Ціннісно-смилова	Внутрішнього комфорту	Морально-комунікативна	Мотиваційно-вольова	Ціннісно-смилова	Внутрішнього комфорту
Морально-комунікативна	1,0	0,96	0,85	0,98	1,0	0,76	0,60	0,80	1,0	0,77	0,83	0,82

Мотиваційно-вольова		1,0	0,82	0,90		1,0	0,53	0,72		1,0	0,80	0,80
Ціннісно-смилова			1,0	0,89			1,0	0,66			1,0	0,81
Внутрішнього комфорту				1,0				1,0				1,0

Як видно із наведених даних, розроблену методику можливо застосувати для диференціювання вибірки військовослужбовців з різними типами організації психологічної безпеки особистості.

4.3.2. Здатність методики «Діагностика психологічної безпеки особистості» до визначення особливостей психологічної безпеки особистості у військовослужбовців із різним соціально-професійним статусом

У табл. 4.6 наведені дані щодо можливості використання розробленої методики для визначення особливостей психологічної безпеки особистості у військовослужбовців з різним соціально-психологічним статусом.

Таблиця 4.6.

Показники компонентів психологічної безпеки особистості у військовослужбовців з різним соціально-професійним статусом, ($x_{cp} \pm \sigma$, балів)

Шкали методики	Групи дослідження				Значущість розбіжностей					
	Офіцери		Контрактники		$t_{1.1-1.2}$	$t_{2.1-2.2}$	$t_{1.1-2.1}$	$t_{1.2-2.2}$	$t_{1.1-2.2}$	$t_{1.2-2.1}$
	Старші офіцери (1.1)	Молодші офіцери (1.2)	Досвідчені контрактники (2.1)	Недосвідчені контрактники (2.2)						
Морально-комунікативна	103,75±15,24	94,86±19,70	94,00±14,39	93,46±14,94	1,38	0,10	1,80*	0,22	1,86*	0,81
Мотиваційно-вольова	116,13±17,24	114,21±15,84	106,85±10,95	103,23±14,15	0,31	0,78	1,76*	2,00*	2,24*	0,61
Ціннісно-смилова	122,00±7,45	106,78±17,63	104,54±13,05	102,31±14,67	3,07**	0,44	4,50**	0,75	4,63**	0,68
Внутрішнього комфорту	113,75±12,91	104,00±18,16	103,15±14,69	102,31±15,60	1,69	0,15	2,09*	0,27	2,19*	0,56
Індекс ПБО	452,63±48,41	419,86±66,32	408,00±41,70	401,85±51,12	1,54	0,36	2,71*	0,83	2,79*	0,08

Як видно з цих даних, розбіжності між групами військовослужбовців з різним соціально-професійним статусом співпадають з розбіжностями, які

отримано у процесі порівнювання показників за тестовою батареєю, призначеною для визначення особливостей психологічної безпеки особистості. За отриманими даними найвищі показники психологічної безпеки особистості виявлено у старших офіцерів, найменші – у недосвідчених військовослужбовців військової служби за контрактом. Старші офіцери також мають вірогідно значно більші показники чи тенденції до збільшення, порівняно з досвідченими військовослужбовцями військової служби за контрактом. Старші офіцери також значуще відрізняються від молодших за показниками «Ціннісно-смислової шкали», $t = 3,07$, $p \leq 0,01$, молодші офіцери значуще відрізняються від недосвідчених військовослужбовців військової служби за контрактом за показниками «Мотиваційно-вольової» шкали, $t = 2,00$, $p \leq 0,05$.

Таким чином, можемо констатувати, що розроблена методика є чутливою до визначення особливостей психологічної безпеки особистості з різним соціально-професійним статусом військовослужбовців.

4.3.3. Здатність методики «Діагностика психологічної безпеки особистості» визначати динаміку психологічної безпеки особистості під час діяльності в екстремальних умовах

Як показали попередні дослідження, військовослужбовці з різним соціально-професійним статусом мають неоднакову структуру організації психологічної безпеки особистості, що відбивається на особливостях її функціонування в особливих чи екстремальних умовах і навіть на позначенні ситуацій, в яких доводиться виконувати професійні обов'язки як екстремальні чи напружені. Так, досвідчені військовослужбовці використовують більш дієві механізми психологічного захисту на всіх рівнях функціонування особистості, мають більш погоджену структуру організації психологічної безпеки особистості, що дозволяє їм більшість ситуацій професійної діяльності не визначати як екстремальні, а відносити їх лише до складних, напружених,

особливих, надвідповідальних тощо.

На відміну від них, молодший офіцерський склад завдяки професійній освіті має достатньо великий арсенал знань про способи забезпечення власної психологічної безпеки, проте, більшість цих знань ще не оцінені ними (не набувають певної ваги) з точки зору ефективності, дієвості через відсутність досвіду переживання екстремальної ситуації.

Військовослужбовці військової служби за контрактом не завжди повністю усвідомлюють усі аспекти СБД НГУ, її небезпеку та необхідність професійної підготовки, в тому числі і психологічної підготовки із забезпечення особистої психологічної безпеки. Маючи лише побутові та поверхневі уявлення про забезпечення власної психологічної безпеки, вони можуть бути нездатні самостійно впоратися навіть з типовими ситуаціями виконання СБЗ з ОГП під час великомасштабних масових заходів.

У табл. 4.7 та 4.8 наведено зміни показників психологічної безпеки особистості у військовослужбовців НГУ з різним соціально-професійним статусом після участі у заходах з підготовки Чемпіонату Європи з футболу у 2012 р. та забезпеченням ОГП під час проведення.

Як видно із наведених даних (табл. 4.7.), у досвідчених військовослужбовців, офіцерів та контрактників, ситуації пов'язані, наприклад, з ОГП та забезпеченням громадської безпеки під час Євро-2012, сприймаються не стільки як екстремальні, скільки як ситуації перевірки професійної готовності до виконання СБЗ у складних умовах з підвищеною відповідальністю, а також як перевірка набутих професійних знань, вмінь, навичок, обраного шляху розвитку тощо. Тому переживання подібних ситуацій, коли вони мають позитивне завершення, для досвідчених військовослужбовців позитивним, що проявляється у зростанні за всіма показниками психологічної безпеки особистості та у згуртовуванні її структури. За даними табл. 4.7. порівняння показників компонентів психологічної безпеки особистості до і після виконання заходів, пов'язаних з Євро-2012, показує, що майже за всіма шкалами психологічної безпеки особистості у досвідчених

військовослужбовців спостерігається значуще їх збільшення чи тенденція до такого збільшення.

Таблиця 4.7.

Динаміка показників компонентів психологічної безпеки особистості у військовослужбовців НГУ з різним соціально-психологічним статусом під впливом екстремальної ситуації

Шкали методики «Діагностика психологічної безпеки особистості»	Групи порівняння		Значущість розбіжностей	
	до екстремаль- ної ситуації	після екстремаль- ної ситуації	<i>t</i>	<i>p</i>
Старші офіцери				
Морально-комунікативна	103,75±15,24	112,38±4,84	2,09	0,05
Мотиваційно-вольова	116,13±17,24	126,50±11,72	1,49	-
Ціннісно-смилова	122,00±7,45	127,13±3,44	1,87	0,1
Внутрішнього комфорту	113,75±12,91	122,38±8,25	1,69	0,1
Індекс психологічної безпеки особистості	452,63±48,41	487,38±24,74	1,92	0,1
Молодші офіцери				
Морально-комунікативна	94,86±19,70	88,71±24,81	0,75	-
Мотиваційно-вольова	114,21±15,84	103,64±23,95	1,43	-
Ціннісно-смилова	106,78±17,63	102,71±26,17	0,50	-
Внутрішнього комфорту	104,00±18,16	96,50±27,39	0,88	-
Індекс психологічної безпеки особистості	419,86±66,32	391,57±98,23	0,92	-
Досвідчені військовослужбовці військової служби за контрактом				
Морально-комунікативна	94,00±14,39	99,62±16,11	0,94	-
Мотиваційно-вольова	106,85±10,95	114,85±14,53	1,71	0,1
Ціннісно-смилова	104,54±13,05	113,77±15,81	1,74	0,1
Внутрішнього комфорту	103,15±14,69	114,23±13,71	2,14	0,05
Індекс психологічної безпеки особистості	408,00±41,70	440,46±57,57	1,77	0,1
Недосвідчені військовослужбовці військової служби за контрактом				
Морально-комунікативна	93,46±14,94	93,77±21,33	0,04	-
Мотиваційно-вольова	103,23±14,15	104,08±18,49	0,14	-
Ціннісно-смилова	102,31±14,67	108,00±20,54	0,87	-
Внутрішнього комфорту	102,31±15,60	103,85±24,71	0,20	-
Індекс психологічної безпеки особистості	401,85±51,12	409,69±82,41	0,31	-

За даними табл. 4.8. порівняння показників кореляційних зв'язків між різними шкалами, які відповідають структурним компонентам психологічної безпеки особистості до і після екстремальної ситуації, показує, що при її переживанні відбувається певне посилення майже усіх зв'язків між складниками психологічної безпеки особистості. Проте є певні відмінності у реагуванні на події Євро-2012 старших офіцерів і досвідчених військовослужбовців за контрактом.

Таблиця 4.8.

Динаміка показників кореляційних зв'язків психологічної безпеки особистості у військовослужбовців Національної гвардії України з різним соціально-психологічним статусом під впливом екстремальної ситуації

Шкали	До екстремальної ситуації					Після екстремальної ситуації				
	Морально-комунікативна	Мотиваційно-вольова	Ціннісно-смилова	Внутрішнього комфорту	Індекс психологічної безпеки особистості	Морально-комунікативна	Мотиваційно-вольова	Ціннісно-смилова	Внутрішнього комфорту	Індекс психологічної безпеки особистості
Старші офіцери										
Морально-комунікативна	1,00	0,95	0,89	0,69	0,97	1,00	0,38	0,17	0,26	0,49
Мотиваційно-вольова		1,00	0,83	0,61	0,94		1,00	0,95	0,91	0,99
Ціннісно-смилова			1,00	0,72	0,92			1,00	0,85	0,91
Внутрішнього комфорту				1,00	0,81				1,00	0,94
Індекс ПБЛ					1,00					1,00
Молодші офіцери										
Морально-комунікативна	1,00	0,85	0,86	0,83	0,95	1,00	0,83	0,97	0,96	0,98
Мотиваційно-вольова		1,00	0,79	0,71	0,90		1,00	0,77	0,90	0,91
Ціннісно-смилова			1,00	0,86	0,94			1,00	0,92	0,96
Внутрішнього комфорту				1,00	0,92				1,00	0,99
Індекс ПБЛ					1,00					1,00
Досвідчені військовослужбовці військової служби за контрактом										

Морально-комунікативна	1,00	0,71	0,76	0,74	0,92	1,00	0,90	0,95	0,87	0,98
Мотиваційно-вольова		1,00	0,64	0,46	0,80		1,00	0,83	0,90	0,95
Ціннісно-смилова			1,00	0,74	0,90			1,00	0,88	0,96
Внутрішнього комфорту				1,00	0,85				1,00	0,95
Індекс ПБЛ					1,00					1,00
Недосвідчені військовослужбовці військової служби за контрактом										
Морально-комунікативна	1,00	0,68	0,67	0,45	0,91	1,00	0,90	0,96	0,95	0,98
Мотиваційно-вольова		1,00	0,41	-0,05	0,62		1,00	0,87	0,93	0,95
Ціннісно-смилова			1,00	0,59	0,87			1,00	0,89	0,96
Внутрішнього комфорту				1,00	0,69				1,00	0,98
Індекс ПБЛ					1,00					1,00

Так, у старших офіцерів найбільші позитивні зміни спостерігаються за «Морально-комунікативною» шкалою, $t = 2,09$, $p \leq 0,05$. Найбільша інтенсивність змін саме за цією шкалою, напевно, пов'язана з усвідомленням офіцерами набуття ними нових, незвичних знань, вмінь, виконання дещо незвичної ролі з охорони громадського порядку під час міжнародних великомасштабних спортивно-масових заходів, необхідності відмови від певних звичних форм реагування [224].

Під час Євро-2012 у офіцерів була можливість випробувати себе у спілкуванні з представниками правоохоронних органів і громадянами інших країн, показати свої знання англійської, розширити діапазон професійних ролей – допомагати гостям Євро-2012 орієнтуватися у інфраструктурі міста, у правовому полі нашої країни тощо. Хоча, зазвичай, набуття нових соціальних ролей, знань, вмінь має поступово спричинювати зміни у ціннісно-смиловому, мотиваційно-вольовому складниках психологічної безпеки особистості, набуті під час Євро-2012 додаткові знання старші офіцери не усвідомлюються як необхідні, про що свідчать низькі показники кореляції між показниками морально-комунікативної шкали і іншими шкалами методики «Діагностика психологічної безпеки особистості».

У досвідчених військовослужбовців військової служби за контрактом найбільші зміни спостерігаються за шкалою внутрішнього комфорту, $t = 2,14$, $p \leq 0,05$. Можна припустити, що підвищена відповідальність, яка пов'язана з міжнародним рівнем Євро-2012, викликала емоційне напруження у досвідчених військовослужбовців, на яких покладалося виконання основних завдань з ОГП під час масових заходів. Проте успішне їх завершення призвело до значного зниження напруження, до розслаблення і, відповідно, до піднесення настрою, самопочуття. Позитивні зміни у настрої відбилися і на інших складниках психологічної безпеки особистості, які пов'язані з емоційною сферою – мотиваційно-вольовою та ціннісно-сисловою. Раніше ми вказували, що для досвідчених військовослужбовців військової служби за контрактом характерна більш проста структура саморегуляції, що є фактором ризику розвитку професійної деформації. Так, О. М. Бандурка, С. П. Бочарова, О. В. Землянська у як показники професійної деформації називають: завищену самооцінку, що викликає зневажливе ставлення до представників інших професій; поблажливість у оцінюванні колег по службі; хворобливе реагування на критику, контроль і перевірку своєї діяльності; фіксацію на власному досвіді, включаючи презумпцію власної непогрішимості [26]. Можна припустити, що саме численні перевірки професійної підготовки та готовності досвідчених військовослужбовців за контрактом до виконання завдань напередодні Євро-2012 за наявності у них деяких ознак професійної деформації призвели до підвищення у них психологічного напруження.

Зазначимо, що певна універсальність реакцій на стресові ситуації спостерігається й у недосвідчених військовослужбовців. Так, у молодих військовослужбовців, у яких були високі показники за шкалами психологічної безпеки особистості, відбулось їх певне зниження, а у військовослужбовців з низькими показниками – підвищення, при цьому середні групові показники не зазнали статистично значущих змін. Крім того, усі показники психологічної безпеки особистості після переживання екстремальної ситуації виявились більш погодженими. Про це свідчить посилення кореляційних зв'язків між шкалами

методики, які отримані після подій Євро-2012, та індивідуалізованими, про що підтверджують збільшення показників стандартного відхилення в групах. Такі дані свідчать про те, що екстремальні ситуації стають перевіркою практикою набутої професійної підготовки, яка гіпотетично передбачає саме дію в екстремальних умовах, проте, відбувається у звичайних умовах, в тому числі і підготовки із забезпечення власної психологічної безпеки. У результаті переживання екстремальної ситуації реалізація психологічної безпеки набуває риси дієвості, адекватності ситуації й індивідуальності (звідси підсилення кореляційних зв'язків, корекція надмірно високих та надмірно низьких показників психологічної безпеки, збільшення показників стандартного відхилення).

Найбільш позитивний вплив переживання подій Євро-2012 спостерігався у недосвідчених військовослужбовців за контрактом. Так, причетність до зазначених подій у цієї категорії не лише допомогла набуті їх структурі саморегуляції рис дієвості, про що свідчить посилення кореляційних зв'язків між показниками психологічної безпеки особистості, а й певним чином збільшила осмисленість їх буття, про що свідчить деяке збільшення показників за ціннісно-сисловою шкалою. Зазначимо, що недосвідчених військовослужбовців за контрактом мінімально залучали до заходів з ОГП під час Євро-2012. Основне навантаження в цей період припало на перші три групи військовослужбовців, тому на відміну від молодших офіцерів, у яких, попри усі вище перелічені позитивні впливи переживання подій Євро-2012, спостерігається загальне незначне зменшення за всіма показниками психологічної безпеки особистості. У недосвідчених військовослужбовців за контрактом групі такого зниження не відбувається.

Як видно з наведених даних, розроблена методика здатна фіксувати динаміку компонентів та структури психологічної безпеки особистості під впливом значущих життєвих подій.

4.4. Методика «Експрес-діагностика психологічної безпеки особистості» фахівця екстремального виду діяльності

Для роботи з особовим складом, який виконує СБЗ у ситуаціях, пов'язаних з ризиком для здоров'я та життя, на підставі компонентів моделі психологічної безпеки особистості в екстремальних умовах діяльності було розроблено методику «Експрес-діагностика психологічної безпеки особистості» фахівця екстремального виду діяльності.

Для цього данні, отримані за допомогою основної методики «Діагностика психологічної безпеки особистості» в групі військовослужбовців, які перебували в екстремальній ситуації, були піддані факторному аналізу і визначені питання, що найбільш щільно корелюють з кожним фактором психологічної безпеки особистості. Факторний аналіз у цій специфічній виборці в цілому підтвердив закладену у методику структуру психологічної безпеки особистості в екстремальних умовах, проте, він також визначив і певні її особливості. Так, найбільшу вагу в цій структурі мали саме відчуття психологічного комфорту, благополуччя, а найменшу – складники морально-вольової урегульованості (нормативності) психологічної безпеки особистості. Такі отримані дані підтвердили нашу гіпотезу про певну трансформацію окремих структурних компонентів психологічної безпеки особистості під впливом екстремальної ситуації. Інші показники мали вагу, яка співвідноситься з вагою цих компонентів у загальній структурі психологічної безпеки. Також зазначимо, що на морально-вольову урегульованість психологічної безпеки особистості в групі, яка пережила екстремальні події, «працюють» два фактори – довіра та повага до інших. Така зміна ваги структурних компонентів психологічної безпеки особистості, пов'язаних з відчуттями і зовнішньою активністю, є цілком виправданою. Після певної фрустрації особи зосереджуються на своїх відчуттях і скорочують зовнішню активність.

У результаті проведеного факторного аналізу із загального опитувальника було відібрано по 7 тверджень для кожної шкали – всього 28

тверджень. Зазначимо, що всі вони мали негативне формулювання. Проте для діагностування осіб, які щойно пережили стресові події, більш легким є визначення тих особливостей, яких у них немає, ніж самоідентифікація. Однак вибір лише негативних тверджень змусив залишити усю лінійку відповідей, яка містить 7 градацій. Спрощення шкали відповідей до «так» чи «ні» значно знизило б діагностичний потенціал розробленої методики. Проте у такому спрощенні не було необхідності. Через те, що всі твердження були сформульовані у негативному ключі, сім градацій відповідей сприймаються як достатньо зручна лінійка оцінки (більше чи менше виражена та чи інша особливість). Невелика кількість питань дозволила розробити бланк методики, який повністю вміщується на одному аркуші формату А4 чи А5, що ще сильніше підкреслює ефект лінійки. Такий формат зручно використовувати в польових умовах. Також відзначимо, що проведення діагностування та підрахунок результатів потребує мінімальної кількості часу. Нижче наводимо інструкцію та бланк методики «Експрес-діагностика психологічної безпеки особистості».

Бланк методики

Інструкція. В опитувальнику складено з висловлювань, які необхідно співвіднести з Вашими відчуттями, переживаннями, думками, звичками, особливостями взаємин з оточуючими. Для цього у кожному рядку на перетині зі стовпцем, що відповідає Вашому варіанту відповіді, поставте знак «X». Намагайтеся максимально використовувати запропоновані градації відповідей.

Пор. №	Твердження	Це точно про мене	Це на мене схоже	Це схоже на мене, але немає впевненості	Не наважуюся віднести це до себе	Сумніваюся, що це можна віднести до мене	Мені це не властиво в більшості випадків	Це мені абсолютно не властиво
1	Мені часто спадає на думку, що я живу невірно.							
2	Мене легко збентежити.							

3	Я не вважаю себе цікавою, значущою людиною.						
4	Я мучу себе самозвинуваченнями.						
5	Мені здається, що життя проходить повз мене.						
6	Мені не просто брати відповідальність на себе і самому приймати рішення.						
7	Мені складно швидко підлаштувати свої плани до обставин, що змінилися.						
8	Я не можу ні до кого звернутися зі своїми проблемами, не відчуваючи страху, що зрештою це якось буде використано проти мене.						
9	Підтримання близьких стосунків пов'язане для мене з труднощами й розчаруваннями.						
10	У мене часто виникає почуття провини, навіть коли звинувачувати себе, здавалося б, немає в чому.						
11	Труднощі у спілкуванні з оточуючими заважають мені у вирішенні життєво важливих проблем.						
12	Я вважаю, що доля цілком несправедлива до мене.						
13	Моє життя видається мені вкрай безглуздим.						
14	Я довго не можу прийняти рішення, а потім довго сумніваюся в його правильності.						
15	Мене мало цікавить те, що відбувається навколо мене.						
16	Мені здається, що люди не зацікавлені та байдужі до того, що зі мною трапиться.						
17	Я часто відчуваю, що нічого не можу змінити в стосунках, що склалися у мене з оточуючими.						
18	Якщо зі мною трапляються неприємності, то мені нічого не хочеться робити.						
19	Коли я стикаюся з важкою ситуацією, я починаю сприймати усе, що відбувається, у чорному кольорі.						
20	Якщо хтось поводить себе зі мною грубо, я відповідаю тим самим.						
21	У складних ситуаціях я вважаю доцільним чекати, поки проблеми вирішаться самі собою.						
22	Мені важко підтримувати стосунки з людьми, з якими я щойно познайомився.						
23	Я не схильний до прояву ініціативи.						
24	У своїх вчинках я не зобов'язаний						

	враховувати інтереси інших людей.							
25	Я почуваю себе непотрібним.							
26	Коли потрібно приймати важливі життєві рішення, мене охоплює страх, а раптом я не впораюся або в мене не вийде.							
27	Моя імпульсивність штовхає мене на необдумані, ризиковані вчинки							
28	Людина, яка мене не розуміє, викликає у мене роздратування.							

1 шкала – посттравматичне зростання/регрес. Зворотній підрахунок балів за твердженнями: 1, 5, 9, 13, 17, 21, 25.

2 шкала – стратегії подолання стресових ситуацій (копінги). Зворотній підрахунок за твердженнями: 2, 6, 10, 14, 18, 22, 26.

3 шкала – ціннісно-смилова. Зворотній підрахунок балів за твердженнями: 3, 7, 11, 15, 19, 23, 27.

4 шкала – морально-вольова урегульованість (нормативність). Бали за цією шкалою підраховують як суму за підшкалами: **4.1. Довіра.** Зворотній підрахунок за твердженнями: 4, 8, 12, 16. **4.2. Повага до інших.** Зворотній підрахунок за твердженнями: 20, 24, 28.

Інтегративний показник – **індекс психологічної безпеки особистості** підраховується як сума за 4 шкалами.

Розроблена методика «Експрес-діагностика психологічної безпеки особистості» має високі показники внутрішньої погодженості. Оскільки вона за суттю є паралельною формою основної методики «Діагностика психологічної безпеки особистості», то використовувалась спрощена процедура перевірки валідності даної методики – валідність паралельних форм методики. Для цього за допомогою кореляційного аналізу встановлювалась відповідність результатів, отриманих за шкалами основної методики, результатам, отриманим за шкалами паралельної методики.

Дослідження проводилось у двох групах курсантів випускного курсу Національної академії Національної гвардії України (30 та 29 осіб). В одній групі першою застосовували методику «Експрес-діагностика психологічної безпеки особистості», а другою – методику «Діагностика психологічної безпеки

особистості» (у другій групі – навпаки).

Так, шкали «морально-комунікативна» в основній і «морально-вольова урегульованість (нормативність)» в експрес-методиці корелюють в групах з різним порядком пред'явлення методик на рівні $r_s = 0,75$ та $0,78$ відповідно для першої і другої групи, $p \leq 0,01$ для обох показників. Шкали «мотиваційно-вольова» («стратегії оволодіння зі стресовими ситуаціями» (копінги) – $r_s = 0,76$ та $0,77$ відповідно для першої і другої групи, $p \leq 0,01$ для обох показників. Шкали «Ціннісно-сміслова» в обох методиках $r_s = 0,75$ та $0,77$ відповідно для першої і другої групи, $p \leq 0,01$ для обох показників. Шкали «Внутрішнього комфорту» («посттравматичне зростання») – $r_s = 0,86$ та $0,88$ відповідно для першої і другої групи, $p \leq 0,01$ для обох показників. За інтегральним показником «індекс психологічної безпеки особистості» – $r_s = 0,85$ та $0,87$ відповідно для першої і другої групи, $p \leq 0,01$ для обох показників.

У табл. 4.9. приводяться результати нормування розробленої методики «Експрес-діагностика психологічної безпеки особистості».

Таблиця 4.9.

Норми для шкал методики

«Експрес-діагностика психологічної безпеки особистості»

Групи в/с	Індекс психологічної безпеки особистості	Морально-вольова урегульованість (нормативність)	Стратегії подолання стресових ситуацій (копінги)	Ціннісно-смісловий	Посттравматичне зростання/регрес
Курсанти у звичайних умовах	111,12±30,01	23,80±6,97	28,84±8,94	27,56±7,06	30,92±8,76

Таким чином, розроблена методика «Експрес-діагностика психологічної безпеки особистості» фахівця екстремального виду діяльності дозволяє протягом короткого часу прогнозувати динаміку рівня психологічної безпеки особистості у процесі професійної діяльності в екстремальних умовах.

4.5. Автоматизація психодіагностичного інструментарію визначення психологічної безпеки особистості фахівця екстремального виду діяльності

Ще одним важливим моментом роботи над методиками «Діагностика психологічної безпеки особистості», «Експрес-діагностика психологічної безпеки особистості» та тестової батареї – психодіагностичного комплексу «Психологічна безпека особистості» є їх комп'ютеризація. Історично склалося так, що найбільша увага приділялася і приділяється дотепер питанням автоматизації процедур психологічного і психофізіологічного тестування респондентів – автоматизації методик.

Поширення використання обчислювальної техніки і, насамперед, персональних комп'ютерів, додало потужного імпульсу розвитку процесу автоматизації методів психологічного і психофізіологічного обстеження. Аналіз розробок у цій галузі свідчить про те, що більшість програмних або апаратно-програмних комплексів було спрямовано на процес автоматизації тестування, тобто на комп'ютеризацію відомих психодіагностичних методик, спочатку орієнтованих на традиційне використання бланків.

Сучасні засоби програмування дозволяють реалізувати будь-який стандартний психодіагностичний тест на персональному комп'ютері. Виняток, мабуть, становлять тести, в яких як стимульний матеріал використовуються складні візуальні стимули: приховані зображення, тривимірні об'єкти тощо. Достатня простота подання стандартних психологічних тестів на комп'ютерах викликала їх масове використання. Цей процес у нашій країні є практично неконтрольованим, у результаті чого маємо непередбачені й необґрунтовані випадки застосування комп'ютерних варіантів тестів на практиці.

Разом з тим спеціальні дослідження, проведені науковцями у нашій країні та за кордоном, переконливо показали переваги й обмеження можливостей комп'ютерної психодіагностики. Насамперед, було доведено, що вони пов'язані з різним сприйняттям респондентом інформації, запропонованої на бланку та на екрані комп'ютера, а також з різними реакціями: ручка, олівець або клавіатура

комп'ютера. Внаслідок цього виникла одна з головних вимог до комп'ютерних варіантів тестів: для кожного комп'ютерного тесту повинна бути отримана повна кореляція з оригіналом і продемонстрована його валідність. Якщо цього не дотримуватися, то комп'ютерний тест не можна розглядати як аналог бланкового. У цьому випадку його необхідно розглядати як новий тест і виконати всю процедуру його валідації та перевірки на надійність.

Якщо доведено, що оригінальний бланковий тест і його комп'ютерний варіант ідентичні, то можна говорити про наявність переваг комп'ютерного тестування. Порівняно зі стандартною формою, подання тестів на комп'ютері автоматично за умови, що респонденти мають навички роботи на комп'ютері. Однак тестування при цьому індивідуальним, а якщо доводиться одночасно тестувати великі групи, то необхідна й велика кількість комп'ютерів. Справжньою перевагою комп'ютерного подання тестів є автоматичне оброблення результатів, а також автоматизоване зберігання даних у заданій формі, що забезпечує їх подальший статистичний аналіз [4]. Таким чином, комп'ютерна автоматизація психологічного тестування дає можливість автоматизувати у повному обсязі не тільки процес пред'явлення респонденту стимулів, й процес оброблення результатів тестування та інтерпретацію результатів за тестами.

4.5.1. Загальна структура автоматизованого психодіагностичного комплексу «Психологічна безпека особистості»

У рамках виконання науково-дослідної роботи «Розроблення системи психологічної безпеки військовослужбовців» (шифр «Безпека», держ. рег. № 0113U003365), що виконувалася в науково-дослідному центрі Національної академії Національної гвардії України під керівництвом І.І. Приходько, розроблений автоматизований психодіагностичний комплекс «Психологічна безпека особистості» (АПК ПБО), орієнтований на виконання практичних завдань з оцінювання психологічної безпеки особистості. У написанні

комп'ютерних програм, розробленні інтерфейсу, створенні баз даних брав участь кандидат технічних наук, доцент С. А. Горелишев. Розроблений програмний комплекс може бути корисним інструментом, що сприятиме підвищенню точності й ефективності діагностичних заходів Його загальну структуру подано на рис. 4.1.

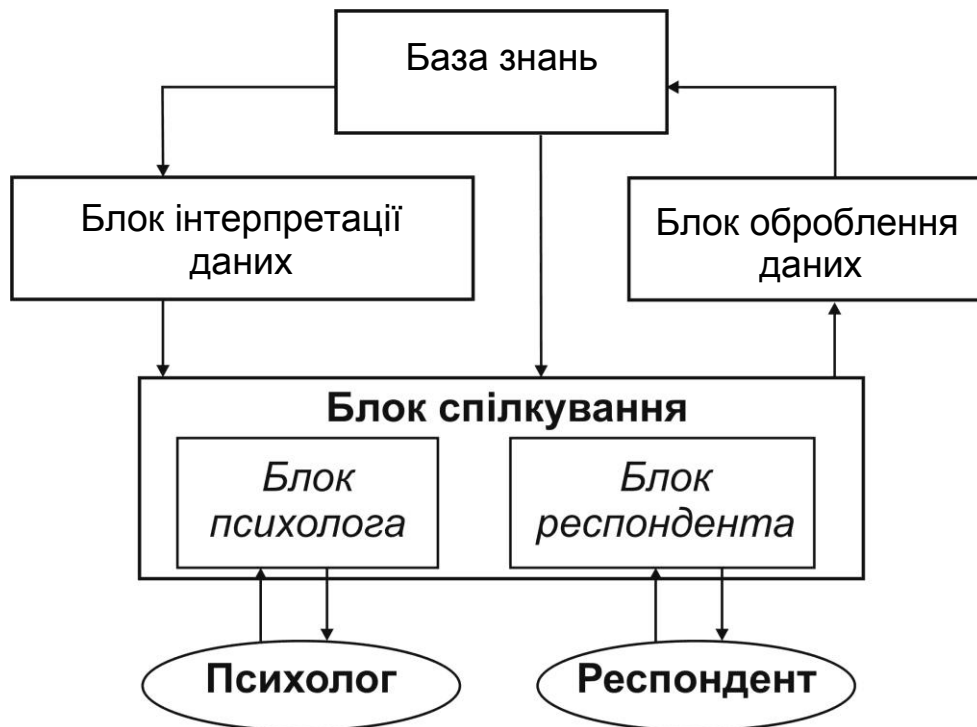


Рис. 4.1 Структура автоматизованого психодіагностичного комплексу

Основу АПК ПБО складає база знань, в якій зберігаються дані про респондента, інформація про кожен із проведених тестів, їх результати, дата тестування, а також вихідні тестові завдання та параметри налаштування психодіагностичних методик.

Друга важлива частина системи – блок оброблення даних. З його допомогою обробляються результати пройденого респондентом тесту і розраховуються ключові параметри певного тесту.

Функція блока інтерпретації даних полягає у наданні інформації психологу в зручному для роботи вигляді. Цей блок містить пояснення того або іншого результату і видає певні рекомендації щодо типу організації, а також рівня психологічної безпеки особистості. Крім того психолог може одержати

повну інформацію про результати проходження респондентом конкретного тесту. Блок спілкування або інтелектуальний інтерфейс, організовує взаємодію користувача з системою у зручній для нього формі. Він складається з двох підблоків: блока психолога, який надає повний доступ до всієї інформації системи, і блока респондента, що здійснює тестування [4].

4.5.2. Структура баз даних та їх взаємозв'язок в автоматизованому психодіагностичному комплексі «Психологічна безпека особистості»

Базу знань АПК ПБО складає така інформація:

- загальні анкетні відомості про респондента;
- результати комп'ютерного психологічного обстеження;
- вихідні тести (тестові завдання);
- встановлення комплексного тесту.

У загальних анкетних відомостях про респондента передбачена можливість введення даних, необхідних для вивчення його психологічних рис та визначення типу структурної організації психологічної безпеки особистості.

Результатами комп'ютерного психологічного обстеження є:

- 1) показники діагностичних шкал, виражені у конкретних фізичних величинах, передбачених кожною методикою, що включена у процедуру обстеження;
- 2) стандартизовані показники діагностичних шкал, залежно від цілей обстеження і групування результатів за різними компонентами психологічної безпеки особистості;
- 3) інтегративний висновок про тип організації та рівень психологічної безпеки особистості за результатами обстеження.

До структури бази даних введено можливість автоматизованого формування звітів за результатами обстеження. У звітах весь масив даних обстеження групується відповідно до вимог психолога:

- за цілями обстеження;

- за класами посад;
- за групами динамічного спостереження та ін.

4.5.2.1. Вибір форматів зберігання даних

Функціонування автоматизованої системи визначення типу організації та рівня психологічної безпеки особистості пов'язано зі збиранням, обробленням і зберіганням різноманітної інформації про респондента. Цей процес вимагає наявності певного ресурсу дискового простору, оптимального надання та зберігання цієї різноманітної інформації та потребує певної оптимізації [13, 15].

Інформація про респондентів має бути типізована та містити певний набір полів, зокрема загальну інформацію про респондента (прізвище, ім'я, по-батькові, стать, сімейний стан, фото тощо), та результати пройдених психологічних тестів. Зберігання оброблених результатів пройдених тестів також потребує наявності специфічних полів для кожного тесту. Крім того формат зберігання цих даних повинен надавати простий і швидкий доступ як до повної інформації про респондента, так і до її частини.

Найбільш раціональним способом на сьогодні є зберігання такої різноманітної інформації у банку даних. Це інформаційна система колективного користування, що забезпечує централізоване зберігання даних, їх відновлення і видачу за запитом користувачів. Банк даних включає одну або кілька баз даних (БД), систему керування базами даних і має певний інтерфейс. Власне дані, що зберігаються у накопичувальних пристроях комп'ютерів, складають базу даних. За структурою надання даних БД поділяють на мережні, ієрархічні та реляційні. У АПК застосовується реляційна структура, в якій база даних складається з однієї або кількох таблиць. Кожна таблиця містить інформацію у вигляді набору записів. Кожний запис у БД поділений на поля за типами або змістом інформації [15].

Як уже зазначалося, перша таблиця являтиме собою список відомостей про респондентів з такими полями: військове звання, прізвище, ім'я, по-

батькові, дата народження, підрозділ тощо. Кількість записів у цій таблиці дорівнюватиме кількості респондентів, які пройшли психодіагностичне обстеження. Друга таблиця цієї БД містить результати виконаного першого психологічного тесту (наприклад, БОО «Адаптивність») та опис його результатів. Кількість таблиць результатів відповідає кількості пройдених тестів, причому таблиці респондентів і таблиці результатів психологічних тестів жорстко взаємопов'язані.

До даних у табличному вигляді можна ефективно застосовувати низку стандартних елементарних операцій, до яких зводяться всі необхідні дії з базою даних. Комбінуючи таблиці, вибираючи окремі поля та записи, психолог із певним статусом доступу до даної мережі психологічних тестів (пароль) може формувати нові таблиці для відображення їх на екрані або для подальшого оброблення.

Роботу із БД забезпечує система керування базою даних (СКБД), що дозволяє здійснювати пошук і сортування інформації у БД, а також додавати чи видаляти записи та створювати різні звіти на основі запитів до однієї або кількох БД. СКБД реляційного типу звільняє користувача від необхідності знати формати зберігання даних, методи доступу і керування пам'яттю. Сучасні СКБД надають користувачеві потужні засоби роботи з даними й автоматично виконують такі системні функції, як відновлення після збою й одночасний доступ кількох користувачів до загальних даних. До відомих найпростіших СКБД належать: dBase, Clipper, Foxbase, Paradox, Data Ease, Clarion тощо. На сьогодні найбільше використовуються СКБД реляційного типу FoxPro, Access, Oracle, Progress, Informix тощо. Великого значення набувають системи розподілених баз даних, що складаються з декількох БД, розміщених на окремих комп'ютерах, фізично віддалених один від одного.

Для виконання поставленого завдання з розроблення автоматизованої системи визначення типу організації та рівня психологічної безпеки особистості як засіб збирання і зберігання інформації, як вже було зазначено, вибрано сучасну СКБД реляційного типу. Крім усього іншого, важливою є

простота доступу до бази даних, тому що багато функцій збирання й аналізування даних реалізуються з використанням технології Delphi. Проаналізуємо деякі формати зберігання баз даних [41, 73].

Формат DBF – застарілий формат збереження даних, що використовується як один із стандартних способів зберігання і передавання інформації СКБД. Формат уперше застосовували у dBase II як стандартний формат бази, у нових версіях dBase III, dBase IV формат модифікований і розширений. У зв'язку з високою популярністю цих програм були створені їх численні клони (зазвичай їх називають загальним терміном xBase), деякі з них використали модифіковані версії DBF. Те саме відбувалося і з низкою прикладних пакетів і бібліотек, що використали DBF з різною метою. Деякі їх автори йшли шляхом додавання нових типів полів, інші – вносили серйозні розширення [21, 163]. За відсутності офіційної стандартизації на цей час складно гарантувати, що прикладна програма, яка розробляється, писатиме і читатиме довільний DBF-файл, але базова сумісність все-таки зберігається.

DBF-файл містить у собі заголовок, в якому зберігається інформація про структуру бази (у нових версіях – про деякі інші характеристики, наприклад, використання кодової сторінки) та кількість записів і область даних, що є послідовно організованою таблицею записів фіксованої довжини. Записи поділяються на поля також фіксованої довжини. Формат DBF використовують такі СКБД: FoxBase, FoxPro, dBase, Clipper. Із DBF-файлами можуть бути так само пов'язані інші файли: DBT (dBaseIII, dBase IV, Clipper), FPT (FoxBASE/FoxPro), призначені для зберігання великих об'єктів змінної довжини. DBT/FPT-файли не є самостійними і не можуть бути прочитані без відповідних їм DBF файлів. У зв'язку з цим зазвичай їх опис включають як складник опису формату DBF. Цей формат не підтримується SQL, тільки у версіях FoxBase 2 підтримувалися запити SQL SELECT (1992 р.). Є деякі компоненти для Delphi, де підтримуються SQL-запити на читання. У разі використання DBF-формату виникає проблема з логічною структурою.

База даних зберігається у безлічі файлів даних DBF і файлів індексу CDX,

що є одним із значних недоліків цього типу БД. Зазвичай файли розміщують в одній папці, але можливо розміщувати їх у різних папках на різних комп'ютерах.

Формат MDB – формат зберігання реляційних таблиць системи керування бази даних ACCESS. Це дуже популярна СКБД, тому що програма Access входить до складу Microsoft Office, БД розміщується в одному файлі, з нею працюють багато бібліотек. Позиціонується вона як СКБД для персональних баз даних. У цьому форматі дані зберігаються у тематичних таблицях. Даним керують за допомогою засобів СКБД, виймають інформацію й вводять правила, які гарантують цілісність даних. Access використовує ядро бази даних Microsoft Jet.

Безпосередньо доступ до таблиць із програмного коду здійснюється за допомогою ADO-технології. Наведемо деякі переваги технології ADO і СКБД Access.

1. Немає необхідності створювати на локальній машині, де встановлюється карта, псевдоніми з'єднання.
2. Тематичні таблиці для зберігання даних містяться в одному файлі, завдяки чому підвищується надійність зберігання інформації.
3. Забезпечується доступ більш ніж одного додатка до бази даних і автоматично застосовуються правила щодо зберігання інформації у БД.
4. Можливо збирати дані з багатьох джерел для аналізування або роздрукування з використанням одного додатка.
5. Можливо додавати інші таблиці пізніше.
6. Забезпечується швидке створення таблиць без застосування складних операцій керування БД завдяки функції автоматичного виявлення типів даних.
7. Можливо вводити нові поля такі, як вкладення і багатозначні поля. Тепер у будь-який запис додатка можна вкласти новий документ, зображення або електронну таблицю. Багатозначне поле дозволяє вибирати кілька значень, наприклад, призначати завдання більше, ніж одному респонденту.

Цей формат зберігання даних є більш гнучким і сучасним, він добре

підходить для виконання поставленого завдання. Крім того, у разі дотримання певних правил програмування технологія ADO дає можливість за мінімальних змін коду переходити від локального доступу до технологій «клієнт – сервер» і використовувати мережні технології. У варіанті локального доступу моделюються всі зв'язки, правила доступу, опис полів і метаінформація всередині таблиць MDB-бази ACCESS.

4.5.2.2. Структура зберігання інформації у тематичних таблицях бази

АПК ПБО формує, зберігає й активно використовує інформацію про респондентів, кількість психологічних тестів, які пройдено, їх результати. Усі ці дані мають різномірний характер. Для оптимального зберігання достатньо великих масивів інформації й організації швидкого доступу розроблено чітку структуру бази даних. Після детального аналізу необхідної інформації та виконуваних завдань було прийнято рішення про створення кількох тематичних таблиць у базі даних. Їх кількість дорівнює кількості психологічних тестів, закладених в автоматизований психодіагностичний комплекс. Одна основна таблиця з даними про респондентів та таблиця зі службовою додатковою інформацією. На цей час база даних складається з 18 тематичних таблиць (рис. 4.2).

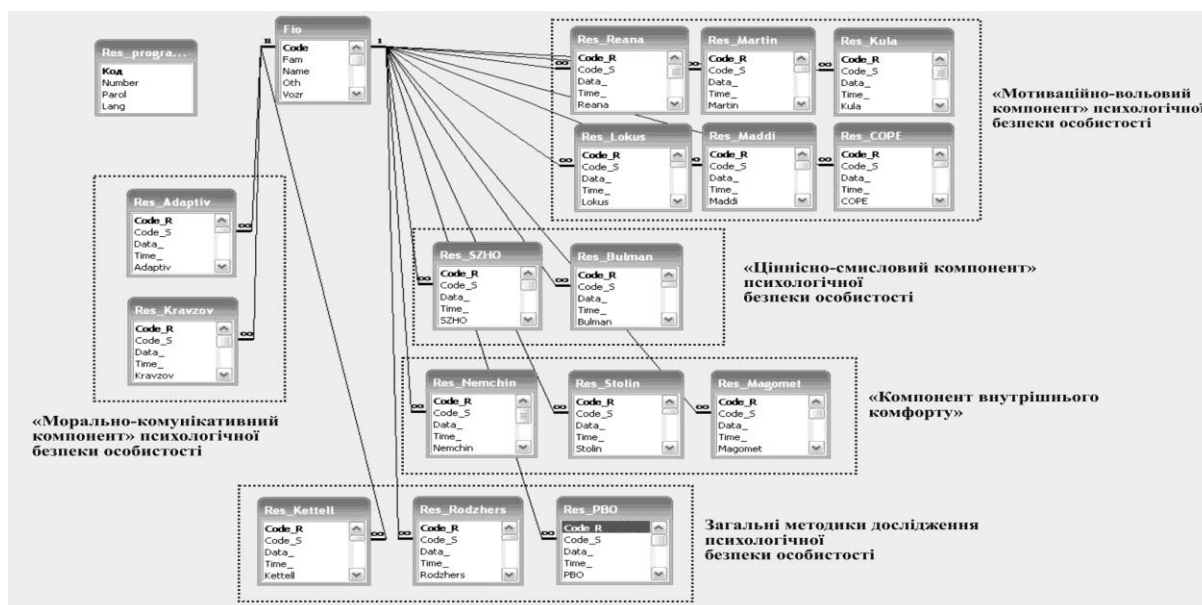


Рис. 4.2 Таблиці бази даних і взаємозв'язки між ними

Першою та основною є таблиця із загальними відомостями про респондентів – Fіo. Наступні таблиці бази відповідатимуть набору психологічних тестів, закладених у АПК ПБО. Усі таблиці відповідно до структури самого комплексу розділені на 5 тематичних блоків.

1. *«Морально-комунікативний компонент» психологічної безпеки особистості.* Він складається з двох тематичних таблиць: Res_Adaptiv – (багаторівневий особистісний опитувальник «Адаптивність» А. Г. Маклакова та Res_Kravzova – опитувальник «Індекс толерантності» в адаптації авторів Г. У. Солдатова, Л. А. Шайгерова, О. О. Кравцова, О. Є. Хухлаєва.

2. *«Мотиваційно-вольовий компонент» психологічної безпеки особистості.* Він складається з шістьох тематичних таблиць: Res_Reana – «Опитувальник мотивації досягнення» А. О. Реан, Res_Martin – «Вивчення мотиваційного профілю особистості» (автори Ш. Річі, П. Мартін), Res_Kula – «Оцінювання мотиваційної спрямованості особистості» (автор Ю. Куль), Res_Lokus – «Локус контроль» (адаптація Є. Г. Ксенофонтової), Res_Maddi – «Життестійкість» (автор С. Мадді, адаптація Д. О. Леонтьєва, О. І. Рассказової) та Res_COPE – «Діагностика копінг-стратегій» (COPE) (автори Ч. Кавер, М. Шейер, Д. Вентрауб в адаптації Т.О. Гордєєвої, Є.М. Осіна, О.І. Рассказової, О.А. Сичева, В.Ю. Шевяхової).

3. *«Ціннісно-смисловий компонент» психологічної безпеки особистості.* Він складається з двох тематичних таблиць: Res_SZHO – «Смисложиттєвих орієнтацій» (Д. О. Леонтьєв) та Res_Bulman – «Шкала базових переконань» (Р. Янов-Бульман).

4. *«Компонент внутрішнього комфорту».* Він складається з трьох тематичних таблиць: Res_Nemchin – «Опитувальник нервово-психічного напруження» (Т. А. Нємчін), Res_Stolin – «Тест-опитувальник самовідношення» (В. В. Столін, С. Р. Пантелеєв) та Res_Magomet – «Опитувальник посттравматичного зростання» (М. Ш. Магомет-Емінов).

5. *Загальні методики дослідження психологічної безпеки особистості.* Він складається з трьох тематичних таблиць: Res_Kettell – «Методика

багатофакторного дослідження особистості» (Р. Кеттелл), Res_Rodzhers – «Методика діагностики соціально-психологічної адаптації» (К. Роджерс, Р. Даймонд) та Res_PBO – методика «Діагностика психологічної безпеки особистості» (І. І. Приходько).

Між основною та іншими таблицями створюються зв'язки за типом «один до багатьох». Така схема дозволяє автоматично контролювати й обробляти зміну та видалення пов'язаних полів.

Розглянемо загальну структуру кожної таблиці окремо.

1. *Таблиця Fio*. Вона містить інформацію про респондентів і має таку структуру (рис. 4.3):



	Имя поля	Тип данных	Описание
🔑	Code	Счетчик	индивидуальный номер записи
	Fam	Текстовый	фамилия респондента
	Name	Текстовый	имя респондента
	Oth	Текстовый	отчество респондента
	Vozr	Текстовый	возрастная группа респондента
	Zvan	Текстовый	воинское звание респондента
	Pol	Текстовый	пол респондента
	Gruppa	Текстовый	номер группы респондента
	Uspev	Числовой	средний балл аттестата респондента или текущая успеваемость
	Data	Дата/время	дата внесения респондента
	Zag_bal	Числовой	общий бал после прохождения психологических тестов
	GrPridat	Текстовый	группа пригодности
	Prim	Текстовый	примечание
	vb	Логический	признак фильтра

Рис. 4.3. Структура таблиці Fio

– поле Code призначене для створення індивідуального ідентифікаційного коду (лічильника); кожний код відповідає тільки одному запису, збіг кодів не допускається; тип поля – довге ціле, 4 байта;

– поле Fam призначене для зберігання інформації про прізвище респондента; тип поля – текстовий, 24 символи;

– поле Name, що містить інформацію про ім'я респондента; тип поля – текстовий, 16 символів;

– поле Oth призначене для зберігання інформації про ім'я, по-батькові респондента; тип поля – текстовий, 24 символи;

- поле Vozr, що містить інформацію про вікову групу респондента, тип поля – текстовий, 4 символи; вік респондента переводиться за таблицями у вікову групу від I до VI;
- поле Zvan призначене для зберігання інформації про військове звання респондента; тип поля – текстовий, 24 символи;
- поле Pol призначене для зберігання інформації про стать респондента; тип поля – текстовий, 4 символи з двома можливими варіантами («чол.» і «жін.»);
- поле Gruppa, що містить номер групи, до якої зараховано респондента, тип поля – текстовий, 8 символів; вибір такого типу для цього поля обґрунтований тим, що номер групи, особливо для кандидатів на військову службу або до вступу у вищий військовий навчальний заклад, може містити не тільки цифрові знаки, а й символічні, наприклад A123;
- поле Uspev призначене для зберігання інформації про поточну професійну або навчальну успішність респондента; тип поля – числовий, одинарний із рухомою крапкою; необхідно встановити обмеження на величину не більше 12 балів;
- поле Data, що містить дату і час внесення інформації про респондента, тип поля – дата/час;
- поле Zag_Bal призначене для зберігання інформації про чисельний показник загального бала або індекс психологічної безпеки особистості після проходження всіх психологічних тестів; тип поля – числовий, одинарний із рухомою крапкою;
- поле GrPridat, що містить інформацію про групу придатності до служби або рівень психологічної безпеки особистості, до якої віднесено респондент, після оброблення результатів психологічних тестів; тип поля – текстовий, 16 символів;
- поле Prim, призначене для зберігання додаткової інформації про респондента; тип поля – текстовий, 50 символів; поле заповнює психолог у разі

необхідності для позначення коротких особистих спостережень за респондентом.

Поля Data, Zag_Bal, GrPridat у базі заповнюються автоматично під час психологічного тестування. Усі інші поля заповнює психолог на етапі підготовки автоматизованого психодіагностичного комплексу для тестування певної групи респондентів. Таблиці результатів психологічних тестів заповнюються автоматично. Структура цих таблиць цілком залежатиме від необхідної інформації, потрібної психологу для аналізу типу організації психологічної безпеки особистості респондента. Структура специфічна для кожного психологічного тесту, однак, кожна таблиця результатів обов'язково матиме такі стандартні поля:

- поле Code_R – індивідуальний ідентифікаційний код (лічильник);
- поле Code_S – код зв'язку певного запису з кодом респондента і відповідним записом у таблиці Fio;
- поле Data_ – дата проведення останнього тестування, тип поля – дата/час;
- поле Time_ – час проведення останнього тестування, тип поля – дата/час;
- поле Vuvod – загальний висновок поточного тесту, тип поля – текстовий, 185 символів;
- поле Ball – результат за поточним тестом, тип поля – числовий, одинарний із рухомою крапкою;
- поле Pridat – рівень психологічної безпеки особистості за поточним тестом, тип поля – текстовий, 5 знаків;
- поле Dop_Inf – додаткова текстова інформація за поточним тестом, тип поля – текстовий, 255 символів.

2. Таблиця *Res_Adaptiv* містить інформацію про кожного респондента щодо тестування за багаторівневим особистісним опитувальником «Адаптивність», структура полів таблиці наведена на рис. 4.4.

Res_Adaptiv : таблица			
	Имя поля	Тип данных	Описание
	Code_R	Счетчик	индивидуальный номер записи
	Code_S	Числовой	код связи с таблицей Fio
	Data_	Дата/время	дата прохождения теста
	Time_	Дата/время	время прохождения теста
	Adaptiv	Текстовый	результаты тестирования респондента
	NumObsl	Числовой	номер прохождения тестирования
	Vg	Текстовый	интерпретация баллов достоверности
	Vgbal	Числовой	балл достоверности
	Ad	Текстовый	интерпретация баллов адаптивности
	Abal	Числовой	балл адаптивности
	Ast	Числовой	стены адаптивности
	Np	Текстовый	интерпретация баллов нервно-психической стойкости
	Npbal	Числовой	балл нервно-психической стойкости
	Npst	Числовой	стен нервно-психической стойкости
	K	Текстовый	интерпретация баллов коммуникативности
	Kbal	Числовой	балл коммуникативности
	Kst	Числовой	стен коммуникативности
	M	Текстовый	интерпретация баллов моральности
	Mbal	Числовой	балл моральности
	Mst	Числовой	стен моральности
	Oap	Текстовый	личностный адаптивный потенциал
	Oapoz	Числовой	стен личностного адаптивного потенциала
	Vuvod	Текстовый	общий вывод по тесту
	Ball	Числовой	балл по тесту
	Pridat	Текстовый	группа пригодности по тесту
	Dop_Inf	Текстовый	дополнительная информация

Рис. 4.4. Структура таблиці Res_Adaptiv

3. Таблица Res_Kravzova містить інформацію про кожного респондента щодо тестування за експрес-опитувальником «Індекс толерантності», структура полів таблиці наведена на рис. 4.5.

Res_Kravzov : таблица			
	Имя поля	Тип данных	Описание
	Code_R	Счетчик	индивидуальный номер записи
	Code_S	Числовой	код связи с таблицей Fio
	Data_	Дата/время	дата прохождения теста
	Time_	Дата/время	время прохождения теста
	Kravzov	Текстовый	результаты тестирования респондента (значение от 1 до 6)
	Tolerant	Числовой	результат оценки уровня толерантности
	Et_Tolerant	Числовой	результат оценки уровня этнической толерантности
	Soc_Tolerant	Числовой	результат оценки уровня социальной толерантности
	Lich_Tolerant	Числовой	результат оценки уровня толерантности как черта личности
	Vuvod	Текстовый	общий вывод по тесту
	Ball	Числовой	балл по тесту
	Pridat	Текстовый	группа пригодности по тесту
	Dop_Inf	Текстовый	дополнительная информация

Рис. 4.5. Структура таблиці Res_Kravzova

4. Таблица Res_Reana містить інформацію про кожного респондента щодо тестування за опитувальником мотивації досягнення успіху та боязні невдач, структура полів таблиці наведена на рис. 4.6.

Res_Reana : таблица			
	Имя поля	Тип данных	Описание
Code_R		Счетчик	индивидуальный номер записи
Code_S		Числовой	код связи с таблицей Fio
Data_		Дата/время	дата прохождения теста
Time_		Дата/время	время прохождения теста
Reana		Текстовый	результаты тестирования Тест Реана - 20 (да/нет)
R1		Числовой	оценка мотивации успеха и боязни неудачи
Rez_R1		Текстовый	интерпретация результата
Vuvod		Текстовый	общий вывод по тесту
Ball		Числовой	балл по тесту
Pridat		Текстовый	группа пригодности по тесту
Dop_Inf		Текстовый	дополнительная информация

Рис. 4.6. Структура таблиці Res_Reana

5. Таблица Res_Martin містить інформацію про кожного респондента щодо визначення індивідуального поєднання найбільш і найменш актуальних для конкретної людини потреб співробітника. Структура полів таблиці наведена на рис. 4.7.

6. Таблица Res_Kula містить інформацію про кожного респондента щодо оцінювання мотиваційної спрямованості модусу контролю особистості. Структура полів таблиці наведена на рис. 4.8.

Res_Martin : таблица			
	Имя поля	Тип данных	Описание
Code_R	Счетчик	индивидуальный номер записи	
Code_S	Числовой	код связи с таблицей Fio	
Data_	Дата/время	дата прохождения теста	
Time_	Дата/время	время прохождения теста	
Martin	Текстовый	результаты тестирования респондента 33 вопроса (4 возможных ответа - а, б, в, г) - распределить 11 баллов	
M1	Числовой	результат мотива - потребность в высокой заработной плате и материальным достатком; желание иметь работу с высоким набором льгот и надбавок	
M2	Числовой	результат мотива - потребность в хороших условиях работы и комфортному внешнему окружению	
M3	Числовой	результат мотива - потребность в четком структурировании работы, наличия обратной связи и информации, позволяющей судить о результатах своей работы, потребность в снижении	
M4	Числовой	результат мотива - потребность в социальных контактах: в общении с широким кругом людей, легкого уровня доверительности, связей с коллегами, партнерами и клиентами	
M5	Числовой	результат мотива - потребность формировать и поддерживать долгосрочные, стабильные взаимоотношения, допускающие определенную степень близости взаимоотношений, довери	
M6	Числовой	результат мотива - потребность в завоевании признания со стороны других людей, в том, чтобы окружающие ценили заслуги, достижения и успехи индивидуума	
M7	Числовой	результат мотива - потребность ставить себе смелые, сложные цели и достигать их	
M8	Числовой	результат мотива - потребность во влиянии и власти, желание руководить другими - показатель конкурентной напористости, потому что предполагает обязательное сравнение с друг	
M9	Числовой	результат мотива - потребность в разнообразии, переменах и стимуляции, желание избежать рутины	
M10	Числовой	результат мотива - потребность быть креативным, думающим работником, открытым для новых идей	
M11	Числовой	результат мотива - потребность в самоощущении, росту и развитии как личности	
M12	Числовой	результат мотива - потребность в интересной, социально нужной работе	
Vuvod	Текстовый	общий вывод по тесту	
Ball	Числовой	балл по тесту	
Pridat	Текстовый	группа пригодности по тесту	
Dop_Inf	Текстовый	дополнительная информация	

Рис. 4.7. Структура таблиці Res_Martin

Res_Kula : таблиця			
	Имя поля	Тип данных	Описание
Code_R	Code_R	Счетчик	индивидуальный номер записи
Code_S	Code_S	Числовой	код связи с таблицей Fio
Data_	Data_	Дата/время	дата прохождения теста
Time_	Time_	Дата/время	время прохождения теста
Kula	Kula	Текстовый	результаты тестирования Тест Куля - 60 (а,б)
N1	N1	Числовой	показатель неуспеха
N2	N2	Числовой	показатель успеха
N3	N3	Числовой	показатель планирования
Vuvod	Vuvod	Текстовый	общий вывод по тесту
Ball	Ball	Числовой	балл по тесту
Pridat	Pridat	Текстовый	группа пригодности по тесту
Dop_Inf	Dop_Inf	Текстовый	дополнительная информация

Рис. 4.8. Структура таблиці Res_Kula

7. Таблица Res_Lokus містить інформацію про кожного респондента щодо оцінювання дослідження інтернальності–екстернальності людини. Структура полів таблиці наведена на рис. 4.9.

8. Таблица Res_Maddi містить інформацію про кожного респондента щодо оцінювання параметра життестійкості. Остання є ключовою особистісною змінною, буфером для зменшення впливу стресогенних чинників (у тому числі хронічних) на соматичне й психічне здоров'я, а також на успішність діяльності. Структура полів таблиці наведена на рис. 4.10.

Res_Lokus : таблиця			
	Имя поля	Тип данных	Описание
Code_R	Code_R	Счетчик	индивидуальный номер записи
Code_S	Code_S	Числовой	код связи с таблицей Fio
Data_	Data_	Дата/время	дата прохождения теста
Time_	Time_	Дата/время	время прохождения теста
Lokus	Lokus	Текстовый	результаты тестирования Тест Локус контроля - 40 (да/нет)
Iz	Iz	Числовой	оценка интернальности общей
Rez_Iz	Rez_Iz	Текстовый	интерпретация результата интернальности общей
Stiz	Stiz	Числовой	стен интернальности общей
Ish	Ish	Числовой	оценка интернальности суждений про жизнь в общем
Rez_Ish	Rez_Ish	Текстовый	интерпретация результата интернальности суждений про жизнь в общем
Iya	Iya	Числовой	оценка интернальности при описании собственного опыта
Rez_Iya	Rez_Iya	Текстовый	интерпретация результата интернальности при описании собственного опыта
Id	Id	Числовой	оценка интернальности в сфере достижений
Rez_Id	Rez_Id	Текстовый	интерпретация результата интернальности в сфере достижений
Inv	Inv	Числовой	оценка интернальности в сфере неудач
Rez_Inv	Rez_Inv	Текстовый	интерпретация результата интернальности в сфере неудач
Sszv	Sszv	Числовой	оценка склонности к самообвинению
Rez_Sszv	Rez_Sszv	Текстовый	интерпретация результата склонности к самообвинению
Ps	Ps	Числовой	оценка профессионально-социального аспекта интернальности
Rez_Ps	Rez_Ps	Текстовый	интерпретация результата профессионально-социального аспекта интернальности
Pp	Pp	Числовой	оценка профессионально-процессуального аспекта интернальности
Rez_Pp	Rez_Pp	Текстовый	интерпретация результата профессионально-процессуального аспекта интернальности
Ip	Ip	Числовой	оценка интернальности в профессиональной деятельности
Rez_Ip	Rez_Ip	Текстовый	интерпретация результата интернальности в профессиональной деятельности
Mk	Mk	Числовой	оценка компетентности в сфере межличностных отношений
Rez_Mk	Rez_Mk	Текстовый	интерпретация результата компетентности в сфере межличностных отношений
Mv	Mv	Числовой	оценка ответственности в сфере межличностных отношений
Rez_Mv	Rez_Mv	Текстовый	интерпретация результата ответственности в сфере межличностных отношений
Im	Im	Числовой	оценка интернальности межличностных общения
Rez_Im	Rez_Im	Текстовый	интерпретация результата интернальности межличностных общения
Iss	Iss	Числовой	оценка интернальности в сфере семейных отношений
Rez_Iss	Rez_Iss	Текстовый	интерпретация результата интернальности в сфере семейных отношений
Izd	Izd	Числовой	оценка интернальности в сфере здоровья
Rez_Izd	Rez_Izd	Текстовый	интерпретация результата интернальности в сфере здоровья
Dt	Dt	Числовой	оценка готовности к деятельности, связанной с преодолением трудностей
Rez_Dt	Rez_Dt	Текстовый	интерпретация результата готовности к деятельности, связанной с преодолением трудностей
Ds	Ds	Числовой	оценка готовности к самостоятельному планированию деятельности
Rez_Ds	Rez_Ds	Текстовый	интерпретация результата готовности к самостоятельному планированию деятельности
Za	Za	Числовой	оценка отрицания активности

Рис. 4.9. Структура таблиці Res_Lokus

Имя поля	Тип данных	Описание
Code_R	Счетчик	индивидуальный номер записи
Code_S	Числовой	код связи с таблицей Fio
Data_	Дата/время	дата прохождения теста
Time_	Дата/время	время прохождения теста
Maddi	Текстовый	результаты тестирования респондента
Vovl	Числовой	оценка субшкала вовлеченность
Rez_vovl	Текстовый	интерпретация субшкала вовлеченность
Control	Числовой	оценка субшкала контроль
Rez_control	Текстовый	интерпретация субшкала контроль
Risk	Числовой	оценка субшкала принятие риска
Rez_risk	Текстовый	интерпретация субшкала принятие риска
Live	Числовой	оценка шкала жизнестойкость
Rez_live	Текстовый	интерпретация шкала жизнестойкость
Vuvod	Текстовый	общий вывод по тесту
Ball	Числовой	балл по тесту
Pridat	Текстовый	группа пригодности по тесту
Dop_Inf	Текстовый	дополнительная информация

Рис. 4.10. Структура таблиці Res_Maddi

9. Таблица Res_COPE містить інформацію про кожного респондента щодо діагностики стратегій подолання стресових ситуацій. Структура полів таблиці наведена на рис. 4.11.

Имя поля	Тип данных	Описание
Code_R	Счетчик	индивидуальный номер записи
Code_S	Числовой	код связи с таблицей Fio
Data_	Дата/время	дата прохождения теста
Time_	Дата/время	время прохождения теста
COPE	Текстовый	результаты тестирования Тест COPE - 60 (1..4)
N1	Числовой	показатель позитивного переформулирования и личностного роста
N2	Числовой	показатель мысленного ухода от проблемы
N3	Числовой	показатель концентрации на эмоциях и их активном выражении
N4	Числовой	показатель использования инструментальной социальной поддержки
N5	Числовой	показатель активного совладания
N6	Числовой	показатель отрицания
N7	Числовой	показатель обращения к религии
N8	Числовой	показатель юмора
N9	Числовой	показатель поведенческого ухода от проблемы
N10	Числовой	показатель сдерживания
N11	Числовой	показатель использования эмоциональной социальной поддержки
N12	Числовой	показатель использования «успокоительных»
N13	Числовой	показатель принятия
N14	Числовой	показатель подавления конкурирующей деятельности
N15	Числовой	показатель планирования
Vuvod	Текстовый	общий вывод по тесту
Ball	Числовой	балл по тесту
Pridat	Текстовый	группа пригодности по тесту
Dop_Inf	Текстовый	дополнительная информация

Рис. 4.11. Структура таблиці Res_COPE

10. Таблица Res_SZHO містить інформацію про кожного респондента щодо діагностики смисложиттєвих орієнтацій особистості – пошуку людиною сенсу свого життя. Структура полів таблиці наведена на рис. 4.12.

Имя поля	Тип данных	Описание
Code_R	Счетчик	индивидуальный номер записи
Code_S	Числовой	код связи с таблицей Fio
Data_	Дата/время	дата прохождения теста
Time_	Дата/время	время прохождения теста
SZHO	Текстовый	результаты тестирования респондента (значение от 1 до 7)
C0	Числовой	Общий показатель ОЖ
C1	Числовой	Цель
C2	Числовой	Процесс
C3	Числовой	Результат
C4	Числовой	Локус-контроль - Я
C5	Числовой	Локус контроль - жизни
Vuvod	Текстовый	общий вывод по тесту
Ball	Числовой	балл по тесту
Pridat	Текстовый	группа пригодности по тесту
Dop_Inf	Текстовый	дополнительная информация

Рис. 4.12. Структура таблиці Res_SZHO

11. Таблица *Res_Bulman* містить інформацію про кожного респондента щодо діагностики базових переконань безпеки особистості. Вони можуть змінюватися під впливом переживання особистістю травматичних подій, у результаті яких сильно руйнуються звичні життєві уявлення і схеми поведінки. Структура полів таблиці наведена на рис. 4.13.

Имя поля	Тип данных	Описание
Code_R	Счетчик	индивидуальный номер записи
Code_S	Числовой	код связи с таблицей Fio
Data_	Дата/время	дата прохождения теста
Time_	Дата/время	время прохождения теста
Bulman	Текстовый	результаты тестирования респондента - 32 (значение от 0 до 5)
BW	Числовой	доброжелательность к миру
BP	Числовой	доброта людей
J	Дата/время	справедливость
C	Числовой	контролируемость мира
R	Числовой	случайность как принцип распределения событий
SW	Числовой	ценность собственного «Я»
SC	Числовой	степень самоконтроля
L	Числовой	степень удачи
Space	Числовой	Общее отношение к окружающему миру
I_Space	Числовой	Общее отношение к осмыслению мира
I	Числовой	Осмысление собственной ценности
Vuvod	Текстовый	общий вывод по тесту
Ball	Числовой	балл по тесту
Pridat	Текстовый	группа пригодности по тесту
Dop_Inf	Текстовый	дополнительная информация

Рис. 4.13. Структура таблиці Res_Bulman

12. Таблица *Res_Nemchin* містить інформацію про кожного респондента щодо діагностики ознак нервово-психічного напруження. Структура полів таблиці наведена на рис. 4.14.

Res_Nemchin : таблица		
Имя поля	Тип данных	Описание
Code_R	Счетчик	индивидуальный номер записи
Code_S	Числовой	код связи с таблицей Fio
Data_	Дата/время	дата прохождения теста
Time_	Дата/время	время прохождения теста
Nemchin	Текстовый	результаты тестирования респондента (значение а, б, в)
Napruz	Числовой	показатель нервно-психической напряженности
Vuvod	Текстовый	общий вывод по тесту
Ball	Числовой	балл по тесту
Pridat	Текстовый	группа пригодности по тесту
Dop_Inf	Текстовый	дополнительная информация

Рис. 4.14. Структура таблиці Res_Nemchin

13. Таблица Res_Stolin містить інформацію про кожного респондента щодо дослідження ієрархічної моделі структури само відношення. Структура полів таблиці наведена на рис. 4.15.

14. Таблица Res_Magomet містить інформацію про кожного респондента щодо діагностики позитивних змін після перебування в екстремальній ситуації – посттравматичного зростання. Структура полів таблиці наведена на рис. 4.16.

Res_Stolin : таблица		
Имя поля	Тип данных	Описание
Code_R	Счетчик	индивидуальный номер записи
Code_S	Числовой	код связи с таблицей Fio
Data_	Дата/время	дата прохождения теста
Time_	Дата/время	время прохождения теста
Stolin	Текстовый	результаты тестирования Тест Столина - 57 (да/нет)('+', '-')
SS	Числовой	оценка шкалы 5 - чувство "за" или "против" собственного "Я" испытуемого
SSp	Числовой	процентная оценка шкалы 5 - чувство "за" или "против" собственного "Я" испытуемого
Rez_SS	Текстовый	интерпретация результата
SI	Числовой	оценка шкалы I - самоуважение
SIp	Числовой	процентная оценка шкалы I - самоуважение
Rez_SI	Текстовый	интерпретация результата
SII	Числовой	оценка шкалы II - аутосимпатия
SIIp	Числовой	процентная оценка шкалы II - аутосимпатия
Rez_SII	Текстовый	интерпретация результата
SIII	Числовой	оценка шкалы III - ожидание положительного отношения от других
SIIIp	Числовой	процентная оценка шкалы III - ожидание положительного отношения от других
Rez_SIII	Текстовый	интерпретация результата
SIV	Числовой	оценка шкалы IV - самоинтерес
SIVp	Числовой	процентная оценка шкалы IV - самоинтерес
Rez_SIV	Текстовый	интерпретация результата
S1	Числовой	оценка шкалы 1 - самоуверенность
S1p	Числовой	процентная оценка шкалы 1 - самоуверенность
Rez_S1	Текстовый	интерпретация результата
S2	Числовой	оценка шкалы 2 - отношение других
S2p	Числовой	процентная оценка шкалы 2 - отношение других
Rez_S2	Текстовый	интерпретация результата
S3	Числовой	оценка шкалы 3 - самопринятие
S3p	Числовой	процентная оценка шкалы 3 - самопринятие
Rez_S3	Текстовый	интерпретация результата
S4	Числовой	оценка шкалы 4 - саморукводство, самопоследовательность
S4p	Числовой	процентная оценка шкалы 4 - саморукводство, самопоследовательность
Rez_S4	Текстовый	интерпретация результата
S5	Числовой	оценка шкалы 5 - самообвинение
SSp	Числовой	процентная оценка шкалы 5 - самообвинение
Rez_S5	Текстовый	интерпретация результата
S6	Числовой	оценка шкалы 6 - самоинтерес
S6p	Числовой	процентная оценка шкалы 6 - самоинтерес
Rez_S6	Текстовый	интерпретация результата
S7	Числовой	оценка шкалы 7 - самопонимание

Рис. 4.15. Структура таблиці Res_Stolin

Res_Magomet : таблица			
	Имя поля	Тип данных	Описание
?	Code_R	Счетчик	индивидуальный номер записи
	Code_S	Числовой	код связи с таблицей Fio
	Data_	Дата/время	дата прохождения теста
	Time_	Дата/время	время прохождения теста
	Magomet	Текстовый	результаты тестирования Тест Магомет-Еминова - 21 (0..5)
	CI	Числовой	показатель отношение к другим
	NM	Числовой	показатель новых возможностей
	CO	Числовой	показатель силы личности
	DZ	Числовой	показатель духовных изменений
	PZJ	Числовой	показатель повышения ценности жизни
	PZ	Числовой	показатель посттравматического роста
	Vuvod	Текстовый	общий вывод по тесту
	Ball	Числовой	балл по тесту
	Pridat	Текстовый	группа пригодности по тесту
	Dop_Inf	Текстовый	дополнительная информация

Рис. 4.16. Структура таблиці Res_Magomet

15. Таблица Res_Kettell містить інформацію про кожного респондента щодо тестування за методикою багатфакторного особистісного питальника Р. Кеттелла. Структура полів таблиці наведена на рис. 4.17.

Res_Kettell : таблица			
	Имя поля	Тип данных	Описание
?	Code_R	Счетчик	индивидуальный номер записи
	Code_S	Числовой	код связи с таблицей Fio
	Data_	Дата/время	дата тестирования
	Time_	Дата/время	время тестирования
	Kettell	Текстовый	результаты тестирования респондента
	MD	Числовой	оценка фактора MD
	A	Числовой	оценка фактора A
	B	Числовой	оценка фактора B
	C	Числовой	оценка фактора C
	E	Числовой	оценка фактора E
	F	Числовой	оценка фактора F
	G	Числовой	оценка фактора G
	H	Числовой	оценка фактора H
	I	Числовой	оценка фактора I
	L	Числовой	оценка фактора L
	M	Числовой	оценка фактора M
	N	Числовой	оценка фактора N
	O	Числовой	оценка фактора O
	Q1	Числовой	оценка фактора Q1
	Q2	Числовой	оценка фактора Q2
	Q3	Числовой	оценка фактора Q3
	Q4	Числовой	оценка фактора Q4
	Vuvod	Текстовый	общий вывод по тесту
	Ball	Числовой	балл по тесту
	Pridat	Текстовый	группа пригодности по тесту
	Dop_Inf	Текстовый	дополнительная информация

Рис. 4.17. Структура таблиці Res_Kettel

16. Таблица Res_Rodzhers містить інформацію про респондента щодо діагностики способу життя: переживання, думки, звички, стилі поведінки особистості. Структура полів таблиці наведена на рис. 4.18.

Res_Rodzhers : таблиця			
Имя поля	Тип данных	Описание	
Code_R	Счетчик	индивидуальный номер записи	
Code_S	Числовой	код связи с таблицей Fio	
Data_	Дата/время	дата прохождения теста	
Time_	Дата/время	время прохождения теста	
Rodzhers	Текстовый	результаты тестирования респондента (значение от 0 до 6)	
1A	Числовой	показатель адаптивности	
1B	Числовой	показатель дезадаптивности	
Adapt	Числовой	интегральный показатель адаптации	
2A	Числовой	показатель лживость -	
2B	Числовой	показатель лживость +	
3A	Числовой	показатель принятие себя	
3B	Числовой	показатель неприятие себя	
Samovosp	Числовой	интегральный показатель самовосприятия	
4A	Числовой	показатель принятие других	
4B	Числовой	показатель неприятие других	
Prinat	Числовой	интегральный показатель принятие других	
5A	Числовой	показатель эмоциональный комфорт	
5B	Числовой	показатель эмоциональный дискомфорт	
Emozch	Числовой	интегральный показатель эмоциональная комфортность	
6A	Числовой	показатель внутренний контроль	
6B	Числовой	показатель внешний контроль	
Inter	Числовой	интегральный показатель интернальность	
7A	Числовой	показатель доминирование	
7B	Числовой	показатель ведомость	
Domin	Числовой	интегральный показатель стремление к доминированию	
8	Числовой	показатель эскапизм (уход от проблем)	
Vuvod	Текстовый	общий вывод по тесту	
Ball	Числовой	балл по тесту	
Pridat	Текстовый	группа пригодности по тесту	
Dop_Inf	Текстовый	дополнительная информация	

Рис. 4.18. Структура таблиці Res_Rodzhers

17. Таблиця Res_PBO містить інформацію про кожного респондента щодо діагностики психологічної безпеки особистості: виявлення того, наскільки стиль життя сприяє підтримання психологічної безпеки особистості, визначення типу її організації та рівня. Структура полів таблиці наведена на рис. 4.19.

Res_PBO : таблиця			
Имя поля	Тип данных	Описание	
Code_R	Счетчик	индивидуальный номер записи	
Code_S	Числовой	код связи с таблицей Fio	
Data_	Дата/время	дата прохождения теста	
Time_	Дата/время	время прохождения теста	
PBO	Текстовый	результаты тестирования Тест ПБО - 88 (0..6) укр	
C1	Числовой	показатель морально-коммуникативной шкалы	
C2	Числовой	показатель мотивационно-волевой шкалы (шкалы жизнестойкости)	
C3	Числовой	показатель ценностно-смысловой шкалы	
C4	Числовой	показатель шкалы внутреннего комфорта	
ZC	Числовой	общий показатель	
Vuvod	Текстовый	общий вывод по тесту	
Ball	Числовой	балл по тесту	
Pridat	Текстовый	группа пригодности по тесту	
Dop_Inf	Текстовый	дополнительная информация	

Рис. 4.19. Структура таблиці Res_PBO

Таким чином, наведена структура таблиць задовольняє вимоги поставлених завдань, а також вимоги оптимального зберігання досить великих масивів інформації та організації швидкого доступу до них.

4.5.3. Особливості побудови інтерфейсу психодіагностичного комплексу

Блок спілкування або інтелектуальний інтерфейс користувача за своєю структурою поділений на дві частини (див. рис. 4.1): інтерфейс респондента та інтерфейс психолога, що має права адміністратора АПК ПБО.

Кожен з інтерфейсів реалізований у вигляді окремого блока. Психолог має повний доступ до можливостей автоматизованого психодіагностичного комплексу. Підключення до цього інтерфейсу захищене паролем. Респондент має обмежений доступ до можливостей комплексу, він може тільки пройти запропоновані психодіагностичні тести. Такий розподіл дозволяє:

- виключити доступ респондента до бази даних результатів обстеження;
- уникнути несанкціонованого спрацьовування службових елементів АПК ПБО, яке може перервати виконання тесту або викривити його результати;
- мінімізувати помилки, пов'язані з різним рівнем комп'ютерної грамотності респондентів.

Обов'язковими елементами інтерфейсу респондента є інструкція з виконання конкретної методики обстеження (конкретного тесту) (рис. 4.20); тестові завдання за методикою (рис. 4.21).

Інструкція з виконання тесту

ІНСТРУКЦІЯ З ВИКОНАННЯ ТЕСТУ

Вам пропонується відповісти на кілька питань, що стосуються різних сторін Вашої особистості. Підведіть курсор до клітинки поруч із питанням і лівою кнопкою маніпулятора «миші», «Enter» поставте «ТАК», якщо згодні, або «НІ», якщо не згодні. Крім того, «Insert»-«ТАК», «Del»-«НІ».

Тест

000 навчальна група кандидат Іванов Іван Іванович

Продвижение по службе зависит не столько от способностей и усилий человека, сколько от удачного стечения обстоятельств.

1	Продвижение по службе зависит не столько от способностей и усилий человека, сколько от удачного стечения обстоятельств.
2	Большинство разводов происходит от того, что оба супруга недостаточно старались приспособиться друг к другу.
3	Ошибочно думать, что болезнь – это дело случая, и если уж случилось заболеть, то ничего не поделаешь.
4	Одиночки становятся именно те люди, которые сами не проявляют интереса и дружелюбия к окружающим.
5	Осуществление моих желаний очень часто зависит от везения или невезения.
6	Бесполезно стараться завоевать симпатию людей, если у них сложилось предвзятое мнение о вас.
7	Внешние обстоятельства, например родители и благосостояние, влияют на семейное счастье не меньше, чем отношения.
8	Я часто чувствую, что мало влияю на происходящие со мной события.
9	Мои отметки в учебе больше зависли от случайности, например от настроения педагога, чем от меня самого.
10	Я строю планы на будущее и знаю, что могу осуществить их.
11	То, что со стороны кажется удачей или везением, чаще всего есть следствие долгой целенаправленной деятельности.
12	Если люди не подходят друг другу, то, как бы они не старались, наладить общение они все равно не смогут.
13	То хорошее, что я делаю, обычно по достоинству оценивается другими.

Відповідайте швидко, довго не замислюйтеся. На весь тест відводиться 20 хвилин. По закінченню тесту натисніть кнопку «Закінчити тест».

Розпочати тест

Рис. 4.20. Приклад інструкції з виконання тесту «Локус–контроль»

Із інтерфейсу респондента необхідно виключити всю службову інформацію, яка може вплинути на результати обстеження. Розроблення інтерфейсу респондента виконувалося поетапно, шляхом послідовних наближень результатів випробувань системи до цілей обстеження. У процесі розроблення інтерфейсу максимально враховані доступність (однозначність тлумачення елементів інтерфейсу) і наочність надання кожної методики, яка реалізована через контрастне надання стимульного матеріалу і виключення з інтерфейсу всього службового матеріалу. Послідовність виконання психодіагностичних тестів для респондента строго задана відповідно до сформованого комплексного тесту. Комплексний тест попередньо створює психолог. Він задає послідовність тестів і визначає параметри кожного з них. За відсутності файлу комплексного тесту респондент має можливість вибрати зі списку доступних тестів будь-який психодіагностичний тест.

№	Висловлювання	Відповідь
1	Продвижение по службе зависит не столько от способностей и усилий человека, сколько от удачного стечения обстоя	НИ
2	Большинство разводов происходит от того, что оба супруга недостаточно старались приспособиться друг к другу.	ТАК
3	Ошибочно думать, что болезнь – это дело случая, и если уж суждено заболеть, то ничего не поделаешь.	НИ
4	Одиноками становятся именно те люди, которые сами не проявляют интереса и дружелюбия к окружающим.	ТАК
5	Осуществление моих желаний очень часто зависит от везения или невезения.	НИ
6	Бесполезно стараться завоевать симпатию людей, если у них сложилось предвзятое мнение о вас.	ТАК
7	Внешние обстоятельства, например родители и благосостояние, влияют на семейное счастье не меньше, чем отношения	НИ
8	Я часто чувствую, что мало влияю на происходящие со мной события.	НИ
9	Мои отметки в учебе больше зависли от случайности, например от настроения педагога, чем от меня самого.	НИ
10	Я строю планы на будущее и знаю, что могу осуществить их.	ТАК
11	То, что со стороны кажется удачей или везением, чаще всего есть следствие долгой целенаправленной деятельности.	ТАК
12	Если люди не подходят друг другу, то, как бы они не старались, наладить общение они все равно не смогут.	ТАК
13	То хорошее, что я делаю, обычно по достоинству оценивается другими.	
14	Думаю, что случай или судьба играют не очень важную роль в моей жизни.	
15	Я стараюсь не планировать далеко вперед, так как все зависит не от меня, а от того, как сложатся обстоятельства.	
16	В случае конфликта я чаще чувствую вину за собой, чем за противоположной стороной.	
17	Жизнь большинства людей в основном, зависит от стечения обстоятельств.	
18	Для меня лучше такое руководство, при котором я должен самостоятельно решать, как выполнять ту или иную работу	
19	Думаю, что сам по себе образ жизни не является причиной болезней.	
20	Как правило, именно неудачное стечение обстоятельств мешает людям добиться успеха в своем деле.	
21	В конечном счете, за плохое руководство организацией ответственны все люди, которые в ней работают, а не только р	

Рис. 4.21. Приклад інтерфейсу тестового завдання «Локус–контроль»

Обов'язкові елементи інтерфейсу психолога АПК ПБО містять таке:

1. Документування загальних анкетних відомостей про кандидата відповідно до вимог облікових документів (рис. 4.22).



Рис. 4.22. Інтерфейс АПК ПБО у режимі «Психолог»

2. Управління базою методик, включених у АПК ПБО (вибір методик з бази, формування набору тестів залежно від цілей обстеження) (рис. 4.23).



Рис. 4.23. Інтерфейс управління базою методик

3. Перегляд результатів обстеження за окремими методиками і за

комплексним тестуванням. Результати надаються як у «сирих» балах, конкретних фізичних величинах методики, так і у стандартизованому вигляді – стенах (рис. 4.24).

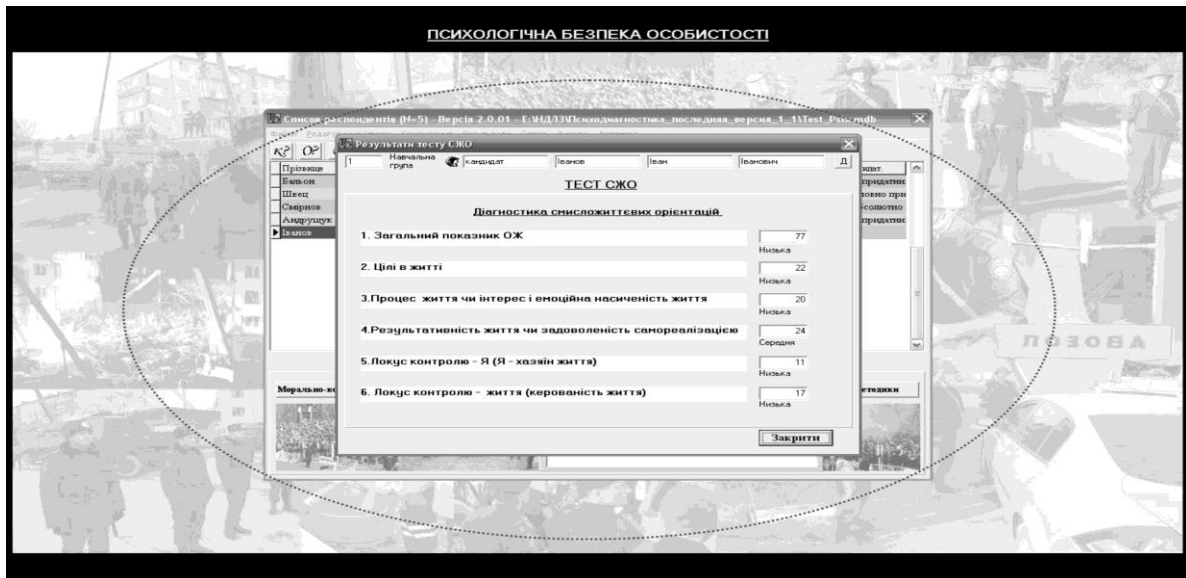


Рис. 4.24. Інтерфейс перегляду результатів обстеження за окремими методиками

4. Можливість коригування підсумкового висновку, що формується автоматизованою системою.

5. Складання звітів про обстеження з можливістю вибору з бази необхідних даних (рис. 4.25).

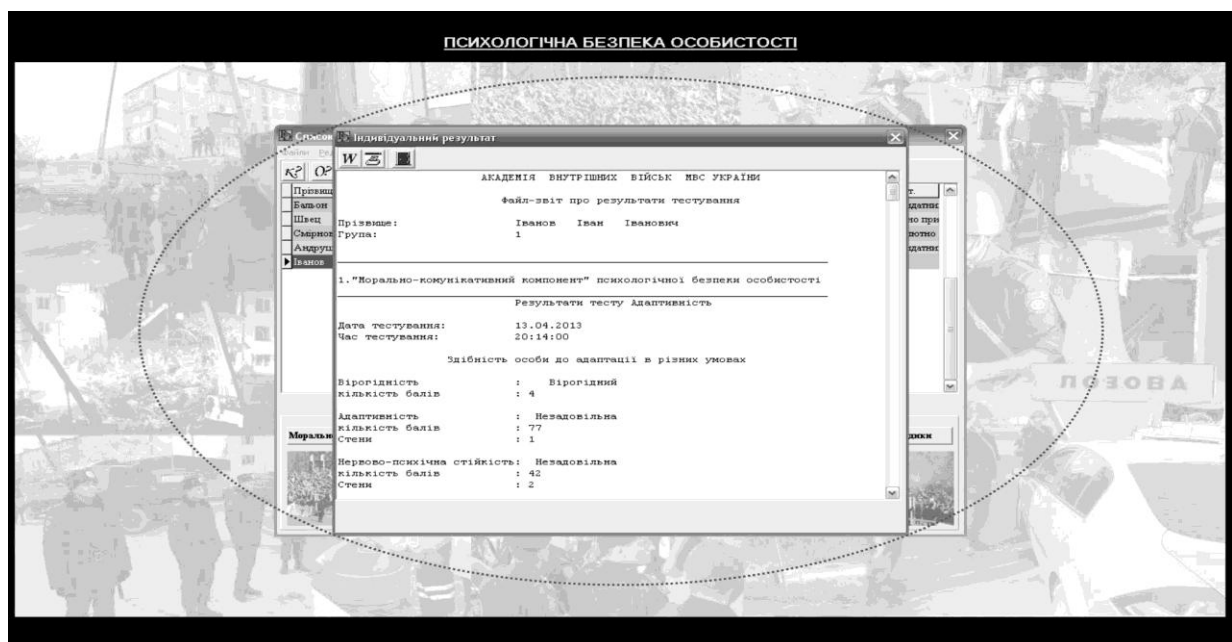
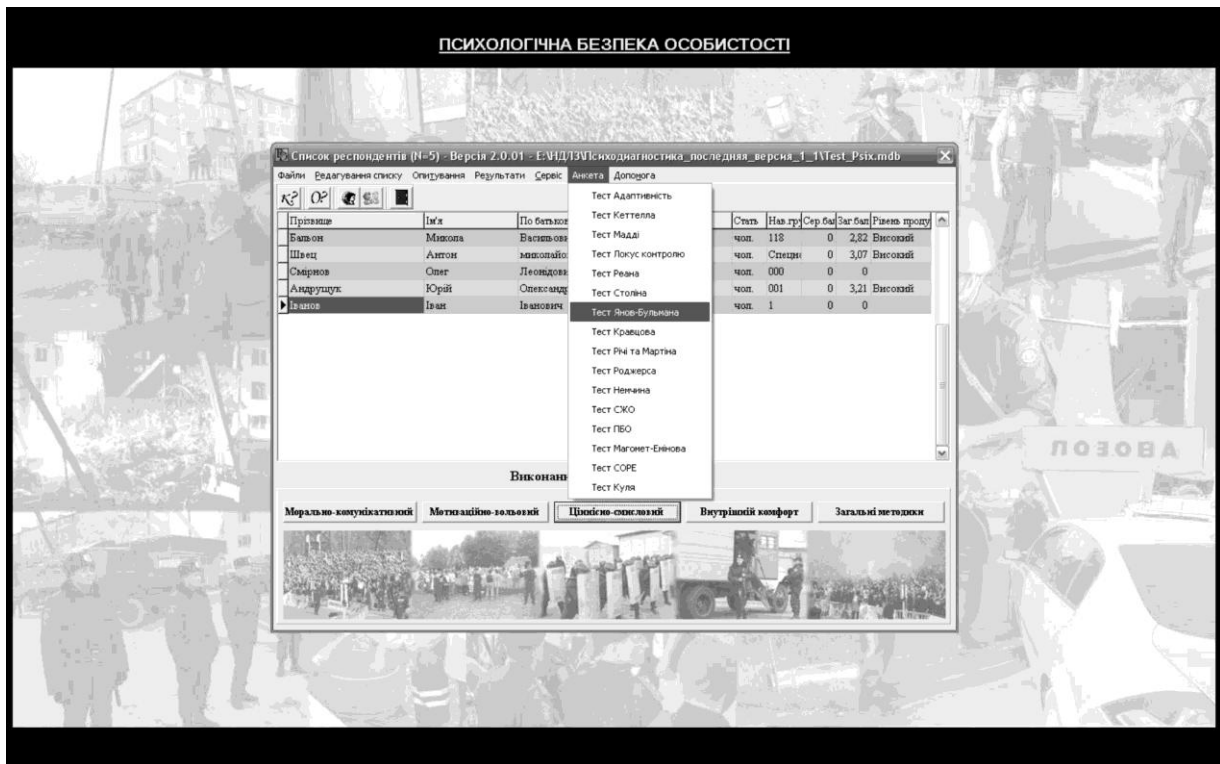


Рис. 4.25. Інтерфейс формування звітів

6. Можливість прискореного введення відповідей випробуваного за допомогою стандартної клавіатури (рис. 4.26).



а

Тест

1 навчальна група кандидат Іванов Іван Іванович

Тест Янов-Бульмана

1-1	2-1	3-1	4-1	5-1	6-1	7-1	8-1	9-1	10-1
11-1	12-1	13-1	14-1	15-1	16-1	17-1	18-1	19-1	20-1
21-1	22-1	23-1	24-1	25-1	26-1	27-1	28-1	29-1	30-1
31-1	32-1								

Переміщення - клавішами керування курсором
Пробіл, ЛКМ, Відповідна цифра - зміна відповіді

1-Совершенно не согласен, 2-Не согласен, 3-Скорее не согласен
4-Скорее согласен, 5-Согласен, 6-Полностью согласен

зміна відповіді - мншею

Відмінити
Закінчити тест

б

Рис. 4.26. Інтерфейс прискореного введення відповідей випробуваного:

а – вибір поточного тесту, *б* – приклад панелі введення відповідей

7. Ведення сервісних функцій:

- захист системи від несанкціонованого доступу (введення захисного пароля);
- можливість друку результатів обстеження окремого респодента та звітів за формами, що встановлені нормативними документами;
- керування записами у базі даних (збереження, зміна, видалення, пошук, фільтрація, експорт у найпоширеніші формати статистичного оброблення).

Відповідно до алгоритмів оброблення результатів кожного психодіагностичного тесту, в БД записуються його ключові параметри, будь-коли можна подивитися їх інтерпретацію.

Інформація, що надається, може бути оформлена у вигляді таблиці з переліком методик і шкал, за якими проводилося тестування. Цифрові дані позначаються «сирими» балами і стандартизованими показниками. Можливі й графічне надання результатів обстеження за стандартизованими показниками та вербальна інтерпретація результатів.

Крім оцінювання і надання показників окремим психологічним характеристикам у АПК ПБО передбачені підсумковий висновок щодо типу організації та рівня психологічної безпеки особистості фахівця екстремального виду діяльності й аргументоване пояснення вибору такого рішення.

Передбачена можливість виведення на екран і роздруковування питань-тверджень, які можуть свідчити про дезадаптивні і патопсихологічні розлади у обстежуваного. Таке надання результатів обстеження АПК ПБО дозволяє психологу провести більш спрямоване поглиблене обстеження, одержати додаткові аргументи для проведення цілеспрямованої бесіди з респондентом. За результатами додаткового обстеження і бесіди підсумковий висновок може бути змінений у бік збільшення або зменшення рівня психологічної безпеки особистості.

Важливим на етапі розроблення АПК ПБО було питання створення узагальненої методики розрахунку загального рівня – індексу психологічної безпеки особистості за набором психодіагностичних методик.

Таким чином, створення та удосконалення АПК ПБО є актуальним питанням і вимагає постійного вдосконалення методик і пошуку нових оригінальних шляхів поєднання нових можливостей техніки з передовими методиками психодіагностики. АПК ПБО дає психологу потужний інструмент для визначення типу організації та рівня психологічної безпеки особистості фахівця екстремального виду діяльності. Він дозволяє проводити масові обстеження і виявляти закономірності динаміки ПБО в групах респондентів у звичайних умовах діяльності, прогнозувати можливі зміни рівня психологічної безпеки особистості у фахівців в екстремальних ситуаціях.

Розроблена методика «Діагностика психологічної безпеки особистості» фахівця екстремального виду діяльності дозволяє визначати окремі структурні компоненти психологічної безпеки особистості за різними шкалами, загальний інтегративний показник – індекс психологічної безпеки особистості та їх динаміку у разі виконання особовим складом службово-бойових завдань за різних умов професійної діяльності. Методика є чутливою до особливостей психологічної безпеки особистості з військовослужбовців різним соціально-професійним статусом, за її допомогою можливо диференціювати обстежуваних за типами організації та визначати рівень психологічної безпеки особистості. Результати проведених досліджень валідності, надійності та стандартизації розробленої методики «Діагностика психологічної безпеки особистості» фахівця екстремального виду діяльності підтверджують можливість її використання для прогнозування ймовірності психологічно небезпечної поведінки фахівця екстремального виду діяльності під час виконання службово-бойових завдань в різних умовах діяльності.

Використання експертної шкали для визначення особливостей організації психологічної безпеки особистості разом з методикою «Діагностика психологічної безпеки особистості» фахівця екстремального виду діяльності дозволяє у проведенні психодіагностичного обстеження респондентів

отримувати результати на більш високому, вірогідніше значущому рівні.

Розроблена методика «Експрес-діагностика психологічної безпеки особистості» фахівця екстремального виду діяльності дозволяє за короткий час прогнозувати динаміку рівня психологічної безпеки особистості під час здійсненні професійної діяльності в екстремальних умовах.

Автоматизований психодіагностичний комплекс «Психологічна безпека особистості» дає психологу потужний інструмент для визначення типу організації та рівня психологічної безпеки особистості фахівця екстремального виду діяльності, дозволяє проводити масові обстеження і виявляти закономірності динаміки ПБО у групах респондентів у звичайних умовах діяльності, прогнозувати можливі зміни рівня психологічної безпеки особистості у фахівців в екстремальних ситуаціях.

РОЗДІЛ 5

ПРОГРАМА ПСИХОЛОГІЧНОГО СУПРОВОДУ СЛУЖБОВО-БОЙОВОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ НАЦІОНАЛЬНОЇ ГВАРДІЇ УКРАЇНИ ДЛЯ ЗБЕРЕЖЕННЯ ВИСОКОГО РІВНЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ БЕЗПЕКИ

5.1. Комплексна програма формування, розвитку, підтримання та збереження психологічної безпеки особистості у персоналу екстремальних видів діяльності

Для вирішення проблеми формування, розвитку, підтримання та збереження психологічної безпеки особистості у військовослужбовців Національної гвардії України нами була розроблена комплексна програма. Її теоретичним підґрунтям є структурно-функціональна трансформаційна модель психологічної безпеки особистості фахівця екстремального виду діяльності. Програма складається з проведення відповідних організаційних, психодіагностичних, психопрофілактичних, психокорекційних, психореабілітаційних заходів та надання психологічної допомоги.

1. Професійний психологічний відбір на службу в НГУ.
2. Психологічна підготовка особового складу до ймовірних (типових) екстремальних ситуацій.
3. Оцінювання типу організації та рівня психологічної безпеки особистості військовослужбовців на етапі підготовки до виконання службово-бойового завдання, яке передбачає дії в екстремальних умовах, та прогнозування ефективності їх професійної діяльності у зазначених умовах.
4. Контроль психічного стану військовослужбовців в умовах екстремальної ситуації і надання необхідної екстреної психологічної допомоги.
5. Оцінювання рівня психологічної безпеки особистості у військовослужбовців безпосередньо після прибуття зі службово-бойового завдання, що виконувалися в екстремальних умовах, і надання психологічної

допомоги особам, які її потребують.

6. Загальні та індивідуальні психореадаптаційні заходи для всього особового складу, який виконував службово-бойові завдання в екстремальних умовах.

7. Періодичний контроль за динамікою рівня психологічної безпеки особистості у військовослужбовців, які потрапляли в екстремальні ситуації, з метою встановлення ознак психічних порушень.

8. Індивідуальна та групова психологічна реабілітація і корекція осіб з ознаками неспокійних порушень.

9. Проведення психолого-психіатричної та медичної експертизи військовослужбовців, які брали участь у виконанні службово-бойових завдань в екстремальних умовах для прийняття рішення про придатність їх до подальшої військової служби.

Як було вказано раніше, військовослужбовці НГУ часто потрапляють у складні і небезпечні ситуації під час повсякденної службово-бойової діяльності. Ці ситуації чинять стресогенний вплив на їхню психіку. Тому їх психологічну підготовку необхідно спрямовувати на формування, розвиток, підтримку та збереження психологічної безпеки особистості та стійкості до впливу та дії:

- негативних чинників службово-бойової діяльності (напруженості, відповідальності, ризику, небезпеки, дефіциту часу, невизначеності, несподіваності та ін.);

- факторів, що негативно впливають на психіку (спостереження крові, трупа, тілесних ушкоджень тощо);

- ситуацій протистояння (протистояння психологічному тиску, маніпулюванню з боку як законослухняних громадян, так і правопорушників; несприйняття на провокації тощо);

- конфліктних ситуацій у службово-бойовій діяльності (уміння проаналізувати внутрішні причини конфлікту, розібратись у закономірностях їх виникнення, перебігу і способах вирішення конфліктних ситуацій; уміння володіти собою в напружених, конфліктних ситуаціях і провокаціях).

Ефективність професійної діяльності фахівця екстремального профілю багато

в чому залежить від типу організації та рівня психологічної безпеки особистості, важливими складниками якої є конституціональні індивідуально-психологічні особливості особистості та психологічні якості, які формуються за допомогою спеціальних тренувань.

Конституціональні особливості суб'єкта слід враховувати під час проведення професійного психологічного відбору, виключаючи осіб з недостатнім рівнем розвитку необхідних психологічних якостей. Разом із тим тільки можливостями відбору вирішити проблему забезпечення ефективності професійної діяльності навряд чи вдасться. У зв'язку з цим значно зростає роль тренувань і методів психічної саморегуляції, за допомогою яких можна розвивати та підтримувати на достатньому рівні необхідні психологічні якості та структурні компоненти психологічної безпеки особистості.

Оволодіння військовослужбовцями НГУ прийомами і методами психічної саморегуляції є вельми актуальним завданням сучасності. Значних успіхів у службовій діяльності досягають тільки ті військовослужбовці, у кого міцніша нервова система, хто краще вміє налаштовуватися на протидію, раціональніше розподіляти не тільки свої фізичні ресурси, а і зберігати на оптимальному рівні нервово-психічну стійкість, проявляти в екстремальних ситуаціях розвинені адаптивні здібності, використовувати активні та продуктивні стратегії подолання стресових ситуацій, забезпечуючи високий рівень психологічної безпеки особистості.

Підбираючи методи психологічної підготовки військовослужбовців, слід намагатися створити певну систему, враховувати етапність формування готовності до діяльності в екстремальних умовах і типові умови її реалізації.

Перший етап підготовки до діяльності в екстремальних умовах потребуватиме інформації про особливості вегетативних реакцій, пов'язаних зі стресом, про їх вплив на емоційно-вольову сферу людини. Корисною буде інформація про пізнавальні процеси (увагу, мислення, пам'ять тощо), особливості їх функціонування у звичайних та екстремальних умовах, про способи підвищення їх продуктивності. Важливим є й розуміння природи релаксаційних

технік, формування морально-комунікативних, мотиваційно-вольових якостей тощо.

Другий етап передбачає відпрацьовування алгоритму дій в екстремальній ситуації. Спочатку тренування проводять у звичайних умовах, воно призначене для запам'ятовування послідовності дій, розрахунку сили і часу для їх виконання. Далі відпрацьовується алгоритм дій в обстановці, що імітує екстремальну (але реально безпечну). Після запам'ятовування всіх особливостей виконуваних дій в екстремальних умовах можна використовувати ідеомоторне тренування (третій етап підготовки). Ідеомоторна підготовка, як і інформування на першому етапі, стосується ментальної сфери, проте, в такому випадку військовослужбовець, який проходить цей етап підготовки, використовує вже не загальні знання про психічні процеси та зміни, що відбуваються в екстремальній ситуації, а свої власні, набуті під час проходження попередніх етапів підготовки. Необхідно добиватись усвідомлення, рефлексії своїх емоційно-вольових і когнітивних процесів, контролю над ними, довільності виконуваних дій (не припускати імпульсивних дій). У деяких випадках тренування продовжують до формування автоматичних дій – навичок до згортання усвідомлення. Втім початкове усвідомлене виконання дій є необхідною умовою підготовки до діяльності в екстремальних умовах, оскільки збої в алгоритмі вирішення проблеми, що виникла, вимагають розгортання усвідомлення, розуміння причинно-наслідкових зв'язків.

У процесі підготовки до діяльності в екстремальних ситуаціях необхідно приділяти увагу не тільки зовнішній стороні діяльності – конкретним діям і операціям, а і внутрішній – мотивації діяльності. Без формування ціннісно-смислової регуляції життєдіяльності, активної життєвої позиції, усвідомлення і прийняття своєї ролі захисника правопорядку, суспільного ладу, без любові до Батьківщини, без усвідомлення смислу вибраної професії військовослужбовця НГУ, без егоїстичної мотивації неможливе формування готовності до діяльності в екстремальній ситуації, неможливий свідомий ризик своїм життям заради товаришів по службі і цивільного населення. Цей етап формування готовності до діяльності в екстремальних умовах можливий тільки як планомірний постійний

вплив на військовослужбовця, не пов'язаний з очікуванням якої-небудь події, а його здійснюють командири та психологи з першого до останнього дня служби військовослужбовця.

Зазначимо, що під час підготовки до дій в екстремальних ситуаціях розглядаються «типові» екстремальні ситуації. Для військовослужбовців НГУ достатньо частими є ситуації безпосередньої загрози їх психологічній безпеці особистості, власному життю і здоров'ю: охорона громадського порядку при проведенні масових заходів; спроби втечі ув'язнених, яких конвоювали до місць відбування покарання або охоронялися у судах; затримання озброєних осіб, у випадку збройного нападу на об'єкт, що охороняється військовослужбовцями.

На основі аналізу існуючого досвіду ефективних дій у подібних ситуаціях, помилкових дій та іншої інформації розробляється алгоритм дій у типових ситуаціях, тобто такий порядок дій, який найімовірніше дозволить виконати поставлені службово-бойові завдання. Навчання діям у таких типових екстремальних ситуаціях формує загальну готовність до діяльності в екстремальних ситуаціях.

Однак нові реальні екстремальні ситуації, які виникають, не в усіх деталях повторюють ті, що розглядаються на навчаннях. У цьому випадку необхідно формувати оперативну (ситуативну) готовність до дій в екстремальних ситуаціях.

У будь-якому разі досягнута у процесі тренувань здатність володіти своїм тілом, у тому числі й вестибулярним апаратом, контролювати свою емоційно-вольову сферу, а також знання пізнавальних процесів позитивно позначаються на здатності виконувати поставлені службово-бойові завдання в екстремальних ситуаціях.

Такий підхід до підготовки військовослужбовців висуває особливі вимоги до методів і методик психологічної підготовки особового складу, призначених для підвищення рівня психологічної готовності до роботи в екстремальних умовах. Ці методи й методики повинні бути не тільки науково обґрунтованими, але, насамперед, практично спрямованими і доступними для вивчення.

Таким чином, системне формування готовності військовослужбовця НГУ до

діяльності в екстремальних умовах дозволить забезпечити недопущення зниження рівня психологічної безпеки особистості.

5.1.1. Психологічне інформування про особливості екстремальних ситуацій

Як зазначалось вище, психологічне інформування є важливим початковим етапом підготовки військовослужбовця до дій в екстремальних ситуаціях. Воно як форма психологічної роботи являє собою систематичне й організоване поширення серед військовослужбовців НГУ психологічної інформації з метою формування у них розуміння закономірностей функціонування людської психіки і поведінки людей в екстремальних умовах, набуття знань шляхів і способів управління ресурсами психіки і надання психологічної допомоги товаришам по службі.

Власний досвід та практика показують, що найчастіше просте знання психологічних явищ та ситуацій, з якими може стикатися військовослужбовець у складних умовах, дозволяє психологічно підготувати його до несприятливих подій [188, 206, 210]. Ознайомлення особового складу з можливими реакціями на стрес-фактори виконує функцію своєрідного щеплення, що діє за принципом «попереджений–захищений». Попереднє ознайомлення військовослужбовців з реальними подіями під час екстремальних ситуацій при виконанні службово-бойових завдань та можливими психічними змінами є по суті попереднім накопиченням досвіду діяльності в екстремальних ситуаціях, отже, і раціональною роботою з їх шкідливим впливом на психіку військовослужбовця у випадках виникнення почуттів тривоги та страху.

З урахування дії психологічної закономірності, вираженої у формулі «чого не знаю, того боюся», керівники та психолог повинні прагнути повною мірою забезпечити військовослужбовців необхідною інформацією про психологічні особливості дій, в екстремальній ситуації.

Психологічну інформацію можна доводити в усній формі (лекції, доповіді, бесіди, виступи учасників та очевидців подій), у друкованій формі (пам'ятки, листівки, плакати), шляхом перегляду й обговорення відеоматеріалів з місць

катастроф, камер відеоспостереження з місць скоєння злочинів із застосуванням зброї тощо [210]. Хороший ефект дає використання пам'яток про способи ефективного виживання в екстремальних ситуаціях різного типу. Варіант пам'ятки військовослужбовцеві, який готується до виконання службово-бойових завдань в екстремальних умовах, наведено у дод. 3.

Зрозуміло, що ознайомлення військовослужбовців з такою інформацією само по собі не гарантує надійного захисту їх психіки від травмуючого впливу небезпеки, раптовості та інших факторів екстремальної ситуації. Однак це дозволяє попередити перетворення сприйняття внутрішніх відчуттів і переживань як унікальних на додаткове джерело психотравматизації.

Таким чином, систематичне психологічне інформування військовослужбовців є ефективним способом їх психологічної підготовки до дій в екстремальних ситуаціях. Ефективність психологічної освіченості підвищується, якщо інформацію буде конкретизовано згідно зі специфікою майбутньої діяльності, приведено у відповідність до рівня підготовки військовослужбовців та їх настроїв, якщо ця інформація не залякує людей, а є джерелом розуміння того, що відбувається.

Однак невиправдано вузьким є уявлення про те, що психологічна освіченість під час підготовки до діяльності в екстремальних умовах забезпечується тільки інформуванням про особливості проживання екстремальних ситуацій. Для ефективного формування готовності до діяльності в екстремальних ситуаціях військовослужбовцю НГУ необхідні елементарні знання про особливості функціонування уваги, пам'яті, мислення, емоційно-вольової сфери тощо, які нами більш детально розглянуто у [223]. Інформація про пізнавальні процеси та емоційно-вольову сферу, що адекватно подана психологом, доповнена необхідними прикладами й поясненнями, допомагає сформувати довільність психічних процесів ефективніше. Саме довільність психічних процесів є важливою умовою ефективної діяльності в екстремальній ситуації.

5.1.2. Відтворення психологічних факторів екстремальної ситуації у процесі тренувань

Сучасні форми й методи психологічної підготовки достатньо різноманітні, вони визначаються характером і умовами діяльності, а також тими вимогами, які вона висуває до психологічних якостей особистості. Одним із способів психологічної підготовки у процесі тренування (навчання) є моделювання незвичних (у тому числі екстремальних) ситуацій і водночас відпрацювання необхідних алгоритмів дій. Завдяки цьому реальна екстремальна ситуація в людини стає вже менш несподіваною, людина виявляється більш підготовленою до неї.

Для відтворення психологічних факторів екстремальної ситуації використовуються різні прийоми моделювання екстремальної обстановки. Їх прийнято поділяти на такі:

- засоби моделювання екстремальної ситуації;
- засоби модальності впливу на зоровий, слуховий, тактильний або інші аналізатори сприймання.

За засобами моделювання факторів екстремальної ситуації доцільно виділяти прийоми психологічної підготовки.

1. Словесно-знакові – вплив на військовослужбовців здійснюється через другу сигнальну систему за допомогою слів, знаків, інформативних жестів. Це може бути розповідь про майбутні важкі умови виконання службово-бойової діяльності, можливість травми, поранення тощо.

2. Наочні – вплив здійснюється шляхом показу різних предметів, наприклад, підірваних на мінах спеціальних транспортних засобів та військових автомобілів, розбитих у автомобільних катастрофах тощо.

3. Комп'ютерні – вплив на військовослужбовців здійснюється шляхом моделювання факторів екстремальної ситуації під час виконання завдань та ігор на комп'ютері.

4. Тренажерні – вплив здійснюється шляхом моделювання факторів

екстремальної ситуації з використанням технічних засобів, що сприяють виробленню тих або інших навичок і вмінь.

5. Імітаційні – вплив на військовослужбовців здійснюється з використанням засобів імітації зовнішніх ознак екстремальної обстановки.

6. Екстремальні – вплив здійснюється шляхом моделювання факторів екстремальної ситуації з використанням військової і спеціальної техніки (наприклад, водометів), озброєння і підручних засобів, що застосовуються під час дій у тих чи інших екстремальних ситуаціях (наприклад, лебідок, домкратів, вогнегасників, які стають у нагоді під час техногенних і природних катастроф).

За модальністю впливу виділяють такі прийоми психологічної підготовки.

1. *Вплив на психіку військовослужбовців через слух.* Для цього використовується такий засіб впливу, як крик і стогін. Цей метод застосовується у найнапруженіші моменти навчань: заздалегідь підготовлені військовослужбовці несподівано для інших імітують поранених із вогнепальної зброї чи військовослужбовців, які постраждали у ДТП. Підвищити напруженість можна за допомогою провокаційних вигуків, наприклад, «Засідка», «Стовп лінії високої напруги впав на трасу!» тощо.

Гонги, сирени, дзвони, записи скандувань на спортивних і політичних заходах, що передають через гучномовець. Цей вплив краще застосовувати у невеликому просторі (у приміщеннях, укриттях, моделях кабін спеціального транспорту) – це підвищує напруженість.

Звукозаписувальні і радіотрансляційні засоби. У цьому випадку відтворюються звуки зіткнення особового складу з порушниками громадського порядку, автомобілів під час автокатастроф, руйнування мосту під час повені та ін., а також різні незвичайні звуки (зсув ґрунту на трасу, гуркіт обвалів каміння на гірських трасах, свист ураганного вітру).

Вибухові речовини. Тут ефективність досягається тривалістю впливу, а не його силою.

2. *Вплив на психіку військовослужбовців через зір* – світлові ефекти (спалахи вибухів, ламп, прожекторів, кольорових мигалок). Засліплення, відволікання уваги

за допомогою світлових ефектів у поєднанні з необхідністю виконання поставленого навчального службово-бойового завдання призводить до підвищення психологічної напруженості.

Руїни, згарища, манекени, що імітують поранених, загиблих або частини тіл. Викликаючи за їх допомогою почуття відрази, страху, пригніченості і вимагаючи при цьому виконання навчального службово-бойового завдання, можна навчити військовослужбовців долати негативні емоції.

Демонстрація дії зброї та військової техніки на предмети. Безпосередньо спостерігаючи результати дії зброї і техніки на предмети, військовослужбовці виробляють у себе стійкість до психологічних факторів службово-бойової обстановки.

3. *Вплив на психіку військовослужбовців через нюх.* Можна створювати ділянки імітації зараження місцевості навчальними рецептурами отруйних речовин (наприклад, аміачною водою), ділянки з різкими запахами смороду, гару, на яких військовослужбовці у засобах захисту чи без них відпрацьовуватимуть питання службово-бойової підготовки. Можливо наблизити умови їх діяльності до реальних, що виникають під час техногенних, природних катастроф та інших екстремальних ситуацій.

4. *Вплив на психіку військовослужбовців через тактильні відчуття.* Крім того, що військовослужбовець чує та бачить, для формування у нього нових психічних образів велике значення мають тактильні відчуття. Коли військовослужбовець має можливість потримати в руках кулю, осколки саморобного вибухового пристрою, розбите лобове скло автомобіля, відчутти вплив ударної хвилі, діяти у вогні пожеж, на ділянках заражень, у нього формується більш повне уявлення про реальну картину екстремальних ситуацій.

5. *Вплив на психіку військовослужбовців через вестибулярний апарат.* Численні швидкі переміщення, дії у нічних умовах, невеликий, закритий простір броньованих машин, труднощі орієнтації, характерні для багатьох екстремальних ситуацій, пов'язаних з керуванням технікою, висувають підвищені вимоги до вестибулярного апарату. Різні фізичні вправи (перекиди, вправи на брусах,

перекладині, дії на обмежених майданчиках, розташованих на висоті, пересування у темряві) зміцнюють вестибулярний апарат, а також формують упевненість у власних силах.

Відзначимо, що для успішного виконання завдань психологічної підготовки недостатньо лише знати методи моделювання психологічних факторів екстремальної ситуації. Необхідна вміла організаторська робота командирів, штабів військових частин та психологів, які повинні активно впроваджувати обґрунтовані та перевірені на практиці прийоми психологічної підготовки, допомагати офіцерському складу у розробленні нових методів психологічного впливу на підлеглих.

Формуючи психологічну захищеність особового складу до дій у різних екстремальних ситуаціях, командири та психологи повинні враховувати специфіку цих ситуацій. Наприклад, під час ліквідації наслідків аварії на Чорнобильській АЕС джерелом небезпеки була радіація. Військовослужбовці НГУ продовжували нести службу з охорони станції після аварії, не усвідомлюючи небезпеку: радіації не видно, не чутно, вона не має запаху. Обстановка не мала звичних ознак небезпеки, що зумовило можливість спотворене сприйняття особовим складом наявного ризику.

Для успішної діяльності військовослужбовців в екстремальних ситуаціях психологічна підготовка у вигляді тренувань, проведенні тренінгів має вирішальне значення. Для забезпечення її ефективності необхідно враховувати специфіку екстремальних умов, в яких належить діяти. При цьому методи моделювання психологічних факторів екстремальної ситуації у процесі професійної навчальної діяльності є різноманітними, і чим більший арсенал засобів і прийомів психологічної підготовки використовують керівники та психологи, тим вище її ефективність. Крім того, великого значення має досвід організації психологічної підготовки, вміння командирів та психологів проводити заняття, а також матеріальне забезпечення психологічної підготовки.

Інший напрям психологічної підготовки пов'язаний з удосконаленням і тренуванням професійно важливих психологічних якостей. Розвитку, насамперед,

підлягають ті з них, які є найважливішими і які найлегше тренувати. Для цього використовують як спеціальні методичні прийоми (наприклад, згадувані вище правила мнемотехніки), так і спеціальні психологічні тренажери. Існують, наприклад, тренажери пам'яті, уваги, реакцій тощо. Така спеціальна психологічна підготовка здійснюється з метою досягнення необхідної дієздатності системи спеціальних знань, умінь, навичок поведінки в екстремальних ситуаціях.

Цільова психологічна підготовка особового складу НГУ спрямована на розвиток у військовослужбовців установок на виконання конкретного службово-бойового завдання, на активізацію, настроювання психіки, вироблення психологічної готовності безумовного і якісного його виконання. Важливим є доцільний розподіл і перерозподіл особового складу за підрозділами, командами, бойовими групами з урахуванням вимог службово-бойового завдання до психологічних можливостей, досвіду військовослужбовців і тієї функції, яку вони виконують у колективі. Військовослужбовці у процесі цільової психологічної підготовки повинні бути адаптовані до природно-географічних (гори, ліс, море тощо), погодно-кліматичних (висока, низька температура повітря, високий і низький тиск та ін.), техніко-технологічних, режимних та інших умов діяльності.

Важливого значення мають адаптація військовослужбовців до системи комунікації, необхідність неухильно дотримуватися вимог дисципліни, беззаперечне підкорення командирам. Кожен військовослужбовець з перших днів служби повинен зрозуміти, що таке дисципліна і субординація.

Одним із центральних завдань формування, розвитку, збереження та підтримання психологічної безпеки військовослужбовців до дій в екстремальних умовах є задавання ритму й інтенсивності функціонування їхньої психічної діяльності, характерних для обстановки техногенних і природних катастроф, масових заворушень тощо. Тому весь побут, розпорядок дня, рівень напруженості навчально-бойової діяльності повинні настільки ж повно задіяти психіку військовослужбовців, як і службово-бойові заняття.

5.1.3. Методи ідеомоторного тренування

Аналіз проведених досліджень та власний досвід автора показав, що психічна саморегуляція може бути важливим засобом формування, розвитку, збереження та підтримання психологічної безпеки військовослужбовців до службово-бойових дій в екстремальних ситуаціях, оскільки вона відрізняється відносною простотою прийомів і високою ефективністю впливу. Крім того саморегуляція дозволяє реалізувати ідею активної участі військовослужбовця у процесі психологічної підготовки, внаслідок чого певну відповідальність за результати такої підготовки бере на себе військовослужбовець.

Для навчання військовослужбовців ефективній психічній саморегуляції доцільно використовувати метод ментального психологічного тренінгу. Правильно було б говорити про групу методів ментального тренінгу або ментальних методах психотренінгу. У вітчизняній психологічній науці до них прийнято відносити аутогенне тренування, ідеомоторне та сюжетно-рольове тренування, ментальний імаготренінг, а також методи ауто- й гетеросугестії, медитативні методики. Ці методи не потребують матеріальних витрат, ними достатньо просто опанувати, що дає можливість підняти на принципово новий рівень психологічну підготовку та готовність до професійної діяльності, пов'язану з виконанням роботи в екстремальних умовах.

Розглянемо один із наведених методів – *ідеомоторне тренування* або метод уявної репетиції. Ідеомоторне тренування ґрунтується на взаємозв'язку між думками і рухами людини. Кожний рух, який людина здійснює подумки, супроводжується відповідними мікрорухами м'язів, тому існує можливість удосконалювати звичні дії, не виконуючи їх насправді.

Проведені наукові дослідження показали, що чим яскравіше та повніше особистість уявляє собі бажаний рух, тим легше і точніше він відтворюється у реальному житті [188]. Така уявна репетиція – це програвання передбачуваних дій в уяві. Її механізм такий: виклик дій, які складаються з окремих рухів, тобто уявне моделювання образу руху зумовлює відповідний мікрорух, який може не

фіксувати зоровий аналізатор і який може не усвідомлюватися. Разом із тим мікрорухи відповідають за повноцінний рух у цілому.

Принцип дії ідеомоторного тренування, як і більшості методів ментального психотренінгу, полягає в механізмі аутосугестії чи самонавіювання. Будь-яке навіювання, зокрема під час уявної репетиції, відбувається найякісніше, якщо особа, до якої його застосовують, перебуває в розслабленому стані, близькому за психофізіологічними показниками до природного сну. Розслаблення має максимально загальмувати процеси у корі головного мозку, насамперед, у тих його ділянках, які не беруть участі у здійсненні тренуваних дій. У такому стані в другій сигнальній системі створюються умови, що відрізняються від реальної повсякденної діяльності мозку, виникає домінування другосигнальних процесів над реальним впливом середовища. Безпосереднім результатом цього і є виникнення акту самонавіювання.

Усупереч очевидним позитивним моментам застосування цього методу психологічної підготовки (економія часу, матеріальних витрат тощо), він вимагає уважного і серйозного ставлення, вміння зосереджуватися, мобілізувати уяву й не відволікатися під час заняття. Уявна репетиція цікава ще й тим, що може проходити як у складі групи під керівництвом психолога, так і індивідуально.

Ідеомоторне тренування сприяє приведенню до стану готовності всього психофізіологічного апарату особистості й оптимізує стан нервових структур і анатомічних субстратів, відповідальних за реалізацію цілеспрямованих рухових навичок, що відтворюються під час екстремальних дій.

Особливо важливим є те, що під час ідеомоторного тренування особистість зосереджується і конкретизується на правильному виконанні рухів на всіх етапах передбачуваних дій, не торкаючись емоційного боку цього процесу. Під час уявної репетиції у результаті систематичного ідеомоторного тренування поступово формується й оптимальний психічний стан, адже надмірна емоційність може призвести до помилок у правильності вибору дій, що виконуються. Після такого тренування ступінь впливу психоемоційних факторів у реальній ситуації істотно знижується.

Слід зазначити, що саме по собі ідеомоторне тренування не може повноцінно замінити реально виконувані рухи під час справжніх подій. Проте позитивним є те, що, виконуючи їх подумки, учасники тренінгу повинні виявляти можливі помилки ще під час тренування і засвоювати рухи доти, поки не будуть виконувати їх правильно й вільно.

Ідеомоторне тренування можна проводити, наприклад, для формування, розвитку, підтримки психологічної безпеки особистості військового водія за таким сценарієм. Психолог пропонує групі (або одній людині) зручно лягти чи сісти і розслабитися (розслаблення проводиться за методикою, що описана нижче). За командою психолога пропонується уявити себе за кермом автомобіля. Поступово крок за кроком протягом реального часу подумки звертати увагу на тих, хто «сидить» поруч, «стежити» за показаннями приладів, «мінливим ландшафтом за вікном», «покласти руку» на важіль перемикання передач, «вижимати» педаль акселератора, гальма тощо. «Відчути» або «побачити» виникнення позаштатної ситуації і «відпрацьовувати» відповідні дії аж до моменту нормалізації обстановки. Спочатку ідеомоторне тренування проводять повільно, потім швидше, до темпів реального часу.

Необхідно також звернути увагу на так званий «ефект стоноги», який вивчав сучасний український психо- і гіпнотерапевт О. М. Морозов. Якщо діяльність пов'язана з виконанням низки складних рухів, що відбуваються один за одним, опановувати і відпрацьовувати їх за допомогою ідеомоторного тренування слід поступово. Кожний рух потрібно відпрацьовувати окремо кілька разів, а потім переходити до наступного. Відпрацювавши наступний, рухи об'єднують. Керування автомобілем у позаштатній ситуації здебільшого передбачає достатньо складні комбінації дій, їх також слід відпрацьовувати по черзі, з перервою. Важливо, щоб під час уявної репетиції виникали певні психофізіологічні реакції. Вони супроводжуються прискоренням серцебиття, вегето-судинними проявами тощо. Обов'язково потрібно навчитися докладати вольових зусиль для протистояння таким змінам і регулювати їх – у реальній ситуації застосування вольової регуляції відбуватиметься значно легше.

Особливу увагу в ході практичного відпрацювання й ідеомоторного тренування потрібно приділити діям в умовах, що пов'язані з відмовами техніки, виникненням різних непередбачених аварій (коли особливі умови стають екстремальними). Такі нестандартні ситуації у реальному житті пов'язані з великим психоемоційним навантаженням, тому важливо бути психологічно готовим до них.

Крім того, ідеомоторне тренування – хороша база для швидшого засвоєння дієвого методу психологічної підготовки – аутогенного тренування. Його можна застосовувати і як сильний психопрофілактичний засіб. Слід зазначити, що психолог, який проводить такі тренування, повинен розуміти тонкощі тієї діяльності, до якої він готує людей. В іншому випадку він зобов'язаний лише роз'яснити механізм проведення тренування і навчити розслаблятися, а безпосередньо уявну репетицію фахівець проводить сам, на підставі власних професійних знань і навичок.

Для розслаблення можна використовувати стандартні паттерни. Якщо військовослужбовці не мають відповідної підготовки, перші заняття проводять під керівництвом психолога. Психолог пояснює, що він буде давати директивні команди, які наступного разу відтворюватиме той, хто буде проводити тренування для себе від першої особи. Наприклад, психолог каже: «Ви повністю спокійні», – а військовослужбовець, здійснюючи розслаблення під час наступного тренування, каже: «Я повністю спокійний». Тренування слід проводити рідною мовою. Це пояснюється тим, що на більш глибокому психологічному рівні сприйняття іншої мови, хоча й такої, якою особа володіє вільно, відбувається у два етапи – перекладу й усвідомлення, вимагає додаткових психологічних зусиль.

Паттерни розслаблення можуть бути такими.

«Ви абсолютно спокійні» (2–3 рази).

«Ваша права (ліва) рука повністю розслаблена» (2–3 рази), «Ваша права (ліва) рука важчає» (2–3 рази), «Ваша права (ліва) рука стає теплою» (2–3 рази).

«Ваша права (ліва) нога повністю розслаблена» (2–3 рази), «Ваша права (ліва) нога важчає» (2–3 рази), «Ваша права (ліва) нога стає теплою» (2–3 рази).

Потім подібні самі фрази повторюють для м'язів тулуба. Для м'язів обличчя бажано промовляти фрази окремо для кожної групи (наприклад, для м'язів лоба, підборіддя, очей, повік). Зосереджуватися на м'язах обличчя потрібно тому, що вони більше, ніж інші м'язи тіла, пов'язані з ділянками кори головного мозку, і, розслабляючи їх якомога більше, сприяють процесам гальмування в корі головного мозку, які позитивно позначаються на подальшій сугестії.

Під час проведення ідеомоторного тренування глибшого розслаблення можна й не досягти. Поглиблення такого стану потрібне під час проведення аутогенного тренування і гетеро- або аутогіпнозу. Готуючись до проведення уявної репетиції, слід змодельовати ситуацію передбачуваних дій. Для цього використовують такі відомі фактори й факти:

- професія і рід занять (того, хто буде проходити підготовку);
- місце і час події;
- деталі виниклої або передбачуваної ситуації;
- інформація про результат, який потрібно отримати.

Таким чином, ідеомоторне тренування, або уявна репетиція – повноцінний метод, який у комплексі з іншими або окремо можна використовувати під час проведення психологічної підготовки до дій в особливих та екстремальних умовах. Його застосування не потребує матеріальних витрат, його достатньо просто засвоїти, він дає можливість підняти на принципово новий рівень психологічну готовність до професійної діяльності в особливих і екстремальних умовах. Інші психокорекційні, психореабілітаційні заходи за методами раціональної психотерапії, аутогенного тренування, методиками психічної саморегуляції («Якір-7», «Мобілізація-1», асоціативна методика), активної та пасивної м'язової релаксації, нормалізації сну та процесу засинання «Морфей» та ін. для формування, розвитку збереження та підтримання психологічної безпеки особистості наведено у дод. 3–О.

5.2. Соціально-психологічні тренінги для формування, розвитку, підтримання та збереження психологічної безпеки особистості у військовослужбовців Національної гвардії України

Для формування, розвитку, підтримання та збереження психологічної безпеки особистості у військовослужбовців НГУ і готовності їх до виконання СБЗ з ОГП та припинення масових заворушень і безладь була розроблена авторська програма соціально-психологічного тренінгу «Спокій та порядок». У розробленні програми тренінгу враховувалися психологічні особливості несення служби у Спеціальному миротворчому підрозділі МВС України у Косово (автор перебував на посаді офіцера штабу – психолога СМП) у 2002–2003 рр. (рис. 5.1), а також особливості виконання СБЗ з ОГП особовим складом НГУ під час виборів Президента України у 2004 р. (рис. 5.2).



Рис. 5.1. Спеціальний миротворчий підрозділ МВС України у Косово, 2003 р.



Рис. 5.2. «Помаранчева революція» (м. Київ, 2004 р.)

Під час створення тренінгу та його окремих елементів враховувалися такі структурні складники його побудови та реалізації [138]:

- вступна частина, що включає введення в розгорнуту тему (блок, модуль), підготовку тренінгового простору і технічного забезпечення до відповідних тренінгових процедур;
- інструктаж учасників щодо майбутніх дій, розподіл обов'язків;
- надання паузи для психологічного настроювання, мобілізації, осмислення і вироблення індивідуального або групового рішення;
- етап безпосередніх активних дій учасників, що включає виконання, програвання, презентації тощо;
- обговорення, аналіз, інтерпретація (як найбільш трудомістка частина аналізу) і трансферт (розгляд отриманих результатів у практичному аспекті);
- підбиття підсумків і завершення тренінгу (теми, блоку, модуля), під час якого визначаються напрямки і шляхи використання набутого досвіду за межами тренінгової групи;

– моніторинг результатів тренінгу (теми, блоку, модуля), що включає процедури вивчення та оцінювання загальних результатів тренінгу та того, чи були досягнуті поставлені цілі. Моніторинг може здійснюватися під час тренінгового навчання, безпосередньо після його завершення або через деякий час після його закінчення.

За змістом психологічного тренінгу було сформовано чотири модулі, які відповідали структурним компонентам трансформаційної моделі психологічної безпеки особистості фахівця екстремального виду діяльності: морально-комунікативний, мотиваційно-вольовий, ціннісно-смысловий, внутрішнього комфорту. Вони були спрямовані на таке:

– покращення процесу адаптації особового складу до екстремальних умов, пов'язаних з виконанням СБЗ, розвиток морально-комунікативних якостей (див. додаток П);

– підвищення стійкості до стресу, що виникає під час виконання СБЗ у разі ускладнення оперативної обстановки, активізація професійної мотивації, здобуття навичок постановки реальних професійних цілей та їх досягнення, отримання навичок саморегуляції поведінки в екстремальних умовах (див. дод. 3–Л, П);

– розвиток ціннісно-смыслові сфери у військовослужбовців (див. дод. П);

– корекція негативних психічних реакцій та станів, які виникають під час виконання СБЗ з припинення масових заворушень та безладь, покращення якості сну (див. дод. М-О, П).

У процесі складання програми тренінгу «Спокій та порядок» враховувалося, що у разі виконання особовим складом СБЗ в екстремальних умовах, структурно-функціональна модель психологічної безпеки особистості трансформується, тому у зазначені блоки тренінгу вводилися додаткові вправи на розвинення психологічних якостей, які входять до структурних компонентів моделі психологічної безпеки особистості в екстремальних умовах діяльності (див. дод. П).

Також враховувалися психологічні особливості виконання СБЗ, які впливають на формування, розвиток, підтримку та збереження психологічної безпеки особистості у військовослужбовців НГУ: впевненість особового складу в законності виконання СБЗ з супроводження масових заходів та почуття правової й соціальної захищеності; переконаність кожного військовослужбовця в необхідності заходів, що вживаються, з локалізації та припинення масових заворушень та безладь; готовність до несення служби в складних умовах (погодних, побутових, ускладнення оперативної обстановки тощо); психологічна стійкість під час виконання завдань в умовах навіть ворожого ставлення з боку громадян до військовослужбовців; психологічна готовність до фізичного протистояння й можливого застосування проти особового складу холодної та вогнепальної зброї; уміння надавати першу медичну допомогу потерпілим; уміння за необхідності приймати й реалізовувати самостійні рішення; ведення переговорів з представниками конфліктуючої сторони та психологічна готовність протистояти впливу з боку населення щодо порозуміння ситуації, яка спричинила порушення громадського порядку; уміння визначати за зовнішніми ознаками готовність співрозмовника до агресивних дій тощо.

У табл. 5.1 наведено структуру розробленого авторського соціально-психологічного тренінгу «Спокій та порядок». Після завершення кожної вправи та заняття, яке складало 60 хвилин (тривалість усього тренінгу 16 годин без урахування часу на тестування), здійснювався розбір можливих варіантів дій особового складу в ситуаціях, що моделювалися, висвітлювалися ключові моменти після проведених елементів тренінгу. Деякі елементи тренінгу (ситуаційно-рольові та ділові ігри) проводилися під час занять з тактико-спеціальної підготовки з припинення масових заворушень та безладів. Вони ґрунтувалися на максимально реальному відтворенні майбутніх екстремальних ситуацій, моделюванні різноманітних варіантів їх розвитку, чинених дій й емоційного фону СБД, який виникає під час масових заходів.

Структура соціально-психологічного тренінгу «Спокій та порядок» для формування, розвитку, підтримання та збереження психологічної безпеки особистості у військовослужбовців ВВ МВС України

Назва модуля	Заняття	Орієнтовна тривалість (хв.)
Початок тренінгу	Тестування з використанням автоматизованого психодіагностичного комплексу «Психологічна безпека особистості»	300
Модуль 1 Покращення процесу адаптації особового складу до екстремальних умов, пов'язаних з виконанням СБЗ, розвиток морально-комунікативних та вольових якостей	Заняття 1	60, з них:
	1.1. Вступне слово ведучого. Ознайомлення учасників з метою, завданнями тренінгу.	5
	1.2. Знайомство: вправа «Контакт із групою»	5
	1.3. Вправа «Правила нашої групи»	10
	1.4. Збір очікувань від учасників тренінгу: вправа «Автобусна зупинка»	15
	1.5. Вправа «Рекомендація»	15
	1.6. Рефлексія заняття: вправа «Усна телеграма»	5
	1.7. Ритуал прощання: вправа «Дякуємо за приємне заняття»	5
	Заняття 2	60, з них:
	2.1. Ритуал привітання: вправа «Асоціація на самого себе»	5
	2.2. Вправа «Без керма»	10
	2.3. Вправа «Труднощі на шляху»	25
	2.4. Вправа «У кабінеті керівника»	10
	2.5. Рефлексія заняття: вправа «Тут і зараз»	5
	2.6. Ритуал прощання: вправа «Подаруй усмішку»	5
	Заняття 3	60, з них:
	3.1. Ритуал привітання: вправа «Знайомство»	5
	3.2. Малюнкова техніка «Діалог на папері»	25
	3.3. Вправа «Закон гармонії»	20
	3.4. Рефлексія заняття	5

	3.5. Ритуал прощання: вправа «Приємно сказати...»	5
	Заняття 4	60, з них:
	4.1. Ритуал привітання: вправа «Знайомство»	5
	4.2. Вправа «Пластилін»	10
	4.3. Вправа «Незаселений острів»	35
	4.4. Рефлексія заняття: вправа «Літаки»	5
	4.5. Ритуал прощання: вправа «Лотос»	5
	Заняття 5	60, з них:
	5.1. Ритуал привітання: вправа «Лото»	5
	5.2 Вправа «Кулька і гиря»	15
	5.3. Робота в групі: притчі «Зроби спробу», «Урок бабочки», «Про кофе»	20
	5.4. Вправа «Сірники»	10
	5.5. Рефлексія заняття. Діалог Аліси та Чеширського кота	5
	5.6. Ритуал прощання: вправа «Чарівне слово»	5
Модуль 2 Підвищення стійкості до стресу, що виникає під час виконання СБЗ при ускладненні оперативної обстановки, формування продуктивних та активних копінг- стратегій, активізація професійної мотивації, здобуття навичок постановки реальних професійних цілей та їх досягнення, отримання навичок саморегуляції поведінки в екстремальних умовах	Заняття 6	60, з них:
	6.1. Ритуал привітання: вправа «Павутина»	5
	6.2. Вправа «Асоціативні ряди»	10
	6.3. Малюнок техніки «Мій стрес»	20
	6.4. Вправа «Якщо б ..., то я почав би ...»	15
	6.5. Рефлексія заняття: вправа «Райдуга»	5
	6.6. Ритуал прощання: вправа «Враження»	5
	Заняття 7	60, з них:
	7.1. Ритуал привітання: вправа «Асоціації»	5
	7.2. Вправа «Оцінка стресорів»	10
	7.3. Практичне завдання «Відпрацювання алгоритму дій під час стресової ситуації»	30
	7.4. Рефлексія заняття: вправа «Сонячні промені», пам'ятка «Як перехитрити стрес»	10
	7.5. Ритуал прощання: вправа «Листи»	5
	Заняття 8	60, з них:
	8.1. Ритуал привітання: вправа «Павутина»	5
	8.2. Вправа «Нахаба»	10
	8.3. Рольова гра: демонстрація різних типів копінг поведінки	15

	8.4. Обговорення основних стратегій поведінки	20
	8.5. Рефлексія заняття: вправа «Асоціація із зустріччю»	5
	8.6. Вправа «Аплодисменти»	5
	Заняття 9	60, з них:
	9.1. Ритуал привітання: вправа «Торкнись мене»	5
	9.2. Вправа «Бути нескромним»	10
	9.3. Вправа «Шлях до мети»	15
	9.4. Вправа «Сходинок досягнень»	15
	9.5. Вправа «Стріла»	5
	9.6. Рефлексія заняття	5
	9.7. Ритуал прощання: вправа «Піраміда почуттів»	5
	Заняття 10	60, з них:
	10.1. Ритуал привітання: вправа «Прислухатися до себе»	5
	10.2. Вправа «Моя майбутня самореалізація»	10
	10.3. Вправа «Мотивація»	30
	10.4. Вправа «Налаштуйся на успіх»	5
	10.5. Рефлексія заняття	5
	10.6. Ритуал прощання: вправа «Шар бажань»	5
	Заняття 11	60, з них:
	11.1. Ритуал привітання: вправа «Привітання»	5
	11.2. Вправа «Тільки сидіти»	5
	11.3. Вправа «Антистресова релаксація»	20
	11.4. Вправа «Арт салон»	20
	11.5. Рефлексія заняття	5
	11.6. Ритуал прощання: вправа «Я бажаю всім»	5
Модуль 3 Розвиток ціннісно-сислової сфери у військовослужбовців	Заняття 12	60, з них:
	12.1. Ритуал привітання: вправа «Ім'я»	5
	12.2. Вправа «Кола життя»	10
	12.3. Вправа «Епітафія»	30
	12.4. Домашнє завдання: вправа «Автонекролог»	5
	12.5. Рефлексія заняття	5

	12.6. Ритуал прощання: вправа «Подарунок»	5
	Заняття 13	60, з них:
	13.1. Ритуал привітання: вправа «Дитячі мрії»	5
	13.2. Обговорення домашнього завдання	10
	13.3. Вправа «Цілі, цінності, таланти»	35
	13.4. Рефлексія заняття	5
	13.5. Ритуал прощання: вправа «Думка»	5
Модуль 4 Корекція негативних психічних реакцій та станів, які виникають при виконанні СБЗ з припинення масових заворушень та безладів, покращення якості сну, підвищення цінності життя	Заняття 14	60, з них:
	14.1. Ритуал привітання: вправа «Я в тебе навчився»	5
	14.2. Вправа «Мобілізуюча мікро-пауза»	15
	14.3. Вправа «Образ Я»	25
	14.4. Вправа «Бар'єр»	5
	14.5. Рефлексія заняття: вправа «Які почуття з'явилися на занятті»	5
	14.6. Ритуал прощання: вправа «Піраміда позитивних почуттів»	5
	Заняття 15	60, з них:
	15.1. Ритуал привітання: вправа «Позитивний монолог»	15
	15.2. Вправа «Ехо»	20
	15.3. Вправа «Страхи – у бажання»	15
	15.4. Рефлексія заняття: вправа «Зворотний зв'язок»	5
	15.5. Ритуал прощання: вправа «Чарівний клубок»	5
	Заняття 16	60, з них:
	16.1. Ритуал привітання: вправа «Комплімент зовнішності»	5
	16.2. Вправа «Що найцінніше у цьому світі?»	10
	16.3. Вправа «Ліцензія на щастя»	15
	16.4. Вправа «Як я себе оцінюю»	10
	16.5. Вправа «Внутрішній діалог»	10
	16.6. Рефлексія заняття: вправа «Що я придбав?»	5
	16.7. Ритуал прощання: вправа «Соняшник»	5
Завершення тренінгу	Тестування за допомогою АПК «Психологічна безпека особистості»	300

Результатом проведення тренінгу стало: формування у військовослужбовців основних психологічних якостей, які складають структуру психологічної безпеки особистості, а також підвищення кваліфікації офіцерів структур по роботі з особовим складом, психологів з питань психологічного супроводу особового складу, отримання нових знань та практичних навичок при виникненні нестандартних ситуацій, дій в складних та екстремальних умовах особовим складом. Результатом проведення тренінгу було підвищення кваліфікації офіцерів виховних структур, психологів Національної гвардії України з питань психологічного супроводу особового складу, отримання нових знань та практичних навичок дій при виникненні нестандартних ситуацій, дій в складних та екстремальних умовах особовим складом. Після завершення тренінгу учасники отримали відповідні сертифікати (рис. 5.3).



Рис. 5.3. Вручення сертифікатів учасникам тренінгу

Апробація та впровадження тренінгу «Спокій та порядок» проводилися у 2011–2012 рр. у військових частинах Західного та Східного територіальних командувань, а також в НА НГУ. У проведенні тренінгу брали участь 98 осіб віком від 18 до 29 років (військовослужбовці строкової служби та військової

служби за контрактом, курсанти, офіцери).

Для оцінювання ефективності тренінгу після його завершення були проведені психодіагностичні дослідження особового складу, який брав у ньому участь, за допомогою розробленого АПК «Психологічна безпека особистості» з визначенням рівня психологічної безпеки особистості та її компонентів. Аналогічні дослідження проведені через півроку після завершення тренінгу. Після проведеного тренінгу у 18 % респондентів підвищився індекс ПБО, зріс рівень особистісного адаптивного потенціалу, нервово-психічної стійкості, інших показників ПБО, у цілому психологічної готовності до дій в екстремальних ситуаціях, розвинулася впевненість у собі, покращилися навички надання психологічної та медичної допомоги співслужбовцям. Анкетування показало, що 87 % військовослужбовців позитивно оцінили результати проведеного соціально-психологічного тренінгу, він допоміг вирішувати власні психологічні проблеми, які виникали під час виконання СБД в екстремальних умовах. Більш детальна інформація про тренінги формування, розвитку, підтримання ПБО представлено у [206, 210, 211] та у дод. К–П.

У лютому 2011 року на базі НА НГУ (рис. 5.4, рис. 5.5) проведено



Рис. 5.4. Організатори проведення соціально-психологічного тренінгу
«Психологія і безпека Євро-2012»

соціально-психологічний тренінг «Психологія і безпека Євро-2012», метою якого була оптимізація і розвиток професійної, соціально-психологічної та міжкультурної компетенції офіцерів структур по роботі з особовим складом.



Рис. 5.5. Відкриття соціально-психологічного тренінгу
«Психологія і безпека Євро-2012»

Організаторами проведення тренінгу були науково-дослідний центр НА НГУ та науково-дослідна лабораторія екстремальної та кризової психології Національного університету цивільного захисту України. Учасниками тренінгу (18 чол.) були офіцери структур по роботі з особовим складом військ.

Програма тренінгу включала модулі, призначені для формування та розвинення психологічних якостей, які входять до моделі психологічної безпеки особистості:

- міжкультурна комунікація та толерантність під час проведення спортивно-масових заходів (морально-комунікативний);
- ідентифікація себе з Євро-2012 (ціннісно-смысловий);
- психологія групи та натовпу (мотиваційно-вольовий);

- хуліганські дії та паніка (стратегії подолання стресових ситуацій);
- сприйняття себе і зовнішнього світу (внутрішнього комфорту).

Під час проведення тренінгу проводилися лекції, демонстрували відеозаписи заходів з несення служби з ОГП, використовувалися ігрові методи (розміночні та ділові ігри, ситуаційно-рольові ігри та ігри на розвиток групової динаміки), групова дискусія, робота у підгрупах (рис. 5.6–5.8).



Рис. 5.6. Відпрацювання вправ тренінгу «Психологія та безпека Євро-2012»

Після завершення тренінгу були проведені психодіагностичні дослідження офіцерів з використанням АПК «Психологічна безпека» з метою визначення структурних компонентів та індексу психологічної безпеки особистості. Аналогічні дослідження також були проведені через півроку після завершення тренінгу. У результаті проведення тренінгу зафіксовано розвиток емоційної саморегуляції і нейтралізації агресивних проявів, сформувалася більша толерантність до оточуючих, знизився ризик дезадаптації у стресі, підвищилися нервово-психічна стійкість, контроль свідомості над поведінкою, покращилися показники комунікативних якостей.



Рис. 5.7. Вправи тренінгу «Психологія та безпека Євро-2012»



5.8. Вправи тренінгу «Психологія та безпека Євро-2012»

Отримані результати дозволяють зробити висновок про розвиток особистісних і професійно важливих якостей військовослужбовців, що в цілому дозволило їм успішно виконати СБЗ з ОГП під час проведення Чемпіонату Європи з футболу у 2012 році.

Таким чином, розроблена комплексна програма психологічного супроводу службово-бойової діяльності військовослужбовців Національної гвардії України дозволяє формувати, розвивати, підтримувати та зберігати психологічну безпеку особистості у особового складу під час їх діяльності у звичайних та екстремальних умовах.

ВИСНОВКИ

У результаті проведеного дослідження вперше теоретично узагальнено і запропоновано нове вирішення наукової проблеми психологічної безпеки персоналу екстремальних видів діяльності, яка полягає у розробці її структурно-функціональної трансформаційної моделі, вивченні механізму функціонування системи психологічної безпеки особистості у різних умовах професійної діяльності, типізації та прогнозування продуктивності психологічної безпеки особистості, у виявленні закономірностей динаміки психологічної безпеки особистості у звичайних та екстремальних умовах діяльності.

І. Загально-теоретичний та методологічний рівень розгляду проблеми психологічної безпеки персоналу екстремальних видів діяльності дозволив сформулювати низку положень, що сприяють більш повному розумінню цієї проблеми у сфері психологічних досліджень.

1. Результати теоретичного дослідження порушеної проблеми дають підстави для виокремлення психологічного феномену безпеки людини, яка розуміється як загальна захищеність від небезпек фізичного та психічного функціонування особистості. Індивідуальний рівень безпеки людини регулюється її потребою в самозбереженні та виступає як резерв безпеки людини в ситуаціях, коли соціально орієнтовані способи досягнення безпеки не знаходять належного застосування через різні обставини.

Захищеність є потенційною можливістю психіки людини протистояти небезпекам, її можна розглядати як один із можливих, але не обов'язково гарантованих варіантів реагування на небезпеку і є результатом вже практичної реалізації цих можливостей.

Виявлені недоліки в організаційно-правовому регулюванні діяльності з забезпечення особистої безпеки людини не дозволяють у сучасних умовах у повному обсязі вирішити питання забезпечення психологічної безпеки суб'єкта професійної діяльності екстремального профілю. Потрібно закласти надійне

підґрунтя для створення такої системи, яка б акумулювала зусилля та ресурси всіх суб'єктів національної безпеки для забезпечення психологічної безпеки людини, особливо персоналу, діяльність якого пов'язана з екстремальними умовами.

Систематизація наукових досліджень дозволила запропонувати власне визначення психологічної безпеки особистості фахівця екстремального виду діяльності як складної багаторівневої динамічної системи, що відображає ступінь психічної захищеності людини, її здатність підтримувати оптимальний рівень функціонування, можливість усувати зовнішні та внутрішні загрози, які виникають, зберігати на достатньо стійкому дієздатному рівні виконання службово-бойових завдань у звичайних та екстремальних умовах.

2. Метою розбудови системи психологічної безпеки людини є створення безпечних умов для її життєдіяльності та здійснення вибору, який визначатиме напрямок подальшої самореалізації особистості та її безпеку.

Для її реалізації потрібно використовувати потенціал чотирьох структурно-функціональних компонентів психологічної безпеки особистості в звичайних умовах діяльності: морально-комунікативного, мотиваційно-вольового, ціннісно-смислового та внутрішнього комфорту. Під час діяльності людини в екстремальних умовах, коли відбувається трансформація системи психологічної безпеки особистості та утворення інших чотирьох структурно-функціональних компонентів, використовується потенціал: морально-вольової урегульованості, стратегій подолання стресових ситуацій, ціннісно-смилового компоненту та посттравматичного зростання / регресу.

3. Запропонована структурно-функціональна трансформаційна модель психологічної безпеки особистості фахівця екстремального виду діяльності дає змогу об'єднати існуючі у сучасній психологічній науці концепції життєздатності (Б. Г. Ананьєв, І. М. Ільїнський), життєстійкості (С. Мадді, Д. О. Леонт'єв), оптимального смислу життя (В. Е. Чудновський) та конфліктного смислу «Я» (В. В. Столін). У кожній з вищезазначених концепцій зроблено акцент на реалізацію того чи іншого механізму забезпечення безпеки

особистості, що співвідноситься з завданнями окремих елементів загальної системи психологічної безпеки особистості.

4. Ефективним механізмом формування системи психологічної безпеки особистості виступає її соціалізація, яка вносить певні обмеження у можливості самореалізації особистості (сприяє реалізації формальних статусів особистості, соціального рівня «Я»). Обминути данні обмеження допомагає механізм рефлексії, який сприяє реалізації особистісного рівня «Я». Саме рефлексія є джерелом трансформації системи психологічної безпеки особистості, у тому числі і при її реалізації в екстремальних умовах діяльності.

Ефективність функціонування системи психологічної безпеки особистості персоналу екстремальних професій залежить від балансу між ризиконебезпечністю діяльності та створеними для її нівелювання умовами праці: проведення цілеспрямованої професійної підготовки до дій у типових екстремальних ситуаціях; час, що виділяється на відновлення; можливість для емоційного відреагування пережитих стресових ситуацій; спроможність отримання підтримки від соціального оточення; ефективність заходів психологічного супроводження діяльності тощо. Відсутність такого балансу призводить до таких типів деформації психологічної безпеки особистості, як «перекошення», «розщеплення», «сплощення».

Значна інтенсивність специфічної діяльності може призводити до надмірного посилення одних якостей і знецінювання інших, при цьому в компоненті внутрішній комфорт, який виконує регулюючу функцію в структурі психологічної безпеки особистості, позитивна самооцінка може зберігатися за рахунок дії механізму суб'єктивної значущості параметрів самооцінювання. Однак такі «перекоси» негативно позначаються на можливостях особистості реалізуватися в інших сферах, не пов'язаних з професією (наприклад, ускладнюють створення родини).

Високі вимоги, що висуваються під час професіоналізації до одних структурних елементів психологічної безпеки особистості (професійних знань та вмінь) і низькі до інших (цінностей, що реалізуються у професійній

діяльності) можуть стати причиною «розщеплення» структури психологічної безпеки особистості. До «розщеплення» також можуть привести і протиріччя між високою соціальною значущістю професійної місії фахівця екстремального виду діяльності та його захищеністю від зовнішніх корекційних впливів суспільства (наприклад, це стосується військовослужбовців, інформація про діяльність яких не є відкритою).

В умовах дії надмірних, повторних стрес-факторів система психологічної безпеки особистості може остаточно збіднити, «сплющитися». При цьому характерним стає зменшення кількості важливих для особистості мотивів і цінностей, обмеження взаємодії: за кількістю соціальних об'єктів, з якими підтримується зв'язок, та того, що стає приводом для взаємодії, викривлення уявлення про себе (зменшення кількості «Я-образів», з якими ідентифікується особа, неадекватне уявлення себе через дію захисних механізмів самосвідомості).

5. Для позначення здатності до відновлення системи психологічної безпеки особистості пропонується використання терміну «пружність системи психологічної безпеки особистості», що відображує процес динаміки та трансформації системи психологічної безпеки особистості під час впливу екстремальних факторів зовнішнього середовища. При цьому, на певний час система психологічної безпеки особистості «стискується», і таким чином захищається від небезпек зовнішнього середовища; коли гостра фаза минає, система знову «розтискується» та відновлюється. Після дії помірного стресу дана система не лише відновлюється, але й дає помітний приріст і певне зростання, стає більш диференційованою, забезпечує більшу здатність для розвитку особистості, підвищує якість взаємодії з оточуючим соціальним середовищем. Проте після дії надсильних або хронічно тривалих, повторювальних негативних впливів ця система не завжди спроможна відновитися до початкового рівня: може залишатися зі «сплющеною» ціннісно-смісловою сферою, термінальною мотивацією, обмеженою соціальною взаємодією та однобоким уявленням людини про себе. У результаті чого зменшується кількість «Я»-образів, з якими ідентифікується особа, виникає

неадекватне уявлення про себе через дію захисних механізмів самосвідомості, з'являються ознаки, характерні для посттравматичного стресового розладу або професійної деформації особистості.

Здатність до самовідновлення системи психологічної безпеки особистості персоналу екстремального профілю діяльності залежить: від режиму праці та можливостей для відпочинку, спілкування з референтною групою та самореалізації в інших сферах життєдіяльності, а також від того, наскільки під час професіоналізації система психологічної безпеки особистості сприяла формуванню механізмів емоційного відреагування на стресові впливи та здатності залучати зовнішні і внутрішні ресурси для їх подолання.

II. Проекція теоретичних положень та висновків, зроблених під час емпіричного дослідження, дозволила одержати результати, які повніше розкривають процеси функціонування системи психологічної безпеки особистості фахівця екстремального виду діяльності у різних умовах, та надати низку практичних рекомендацій щодо її формування, розвитку, підтримки та збереження.

1. У ході дослідження динаміки структурних компонентів системи психологічної безпеки особистості військовослужбовців у звичайних умовах професійної діяльності виявлено певні закономірності та напрями розвитку цієї системи у фахівців з різним соціально-професійним статусом та типом професійної діяльності (ризик) у залежності від ступеня активності професіоналізації. Пасивний напрям є наслідком некритичного засвоєння вироблених у професійній групі вимог для збереження індивідуальної безпеки особистості, що передбачає точне їх відтворення, який буде ефективним тільки за умов формування навичок забезпечення безпеки життєдіяльності та дисциплінованості при дотриманні правил безпечної поведінки. Активний напрям є результатом свідомого ставлення особою цілей і вирішення завдань своєї професійної групи та вимог, що забезпечують безпеку життєдіяльності в обраній професії, в основі якого лежить здатність до рефлексії та довіра до власних пріоритетів, компетентності та досвіду.

Невдале формування системи психологічної безпеки особистості у процесі професіоналізації може призводити до неадекватної дії її регулюючого компоненту внаслідок домінування в ньому захисних механізмів свідомості. На емоційному рівні такі військовослужбовці відчуватимуть тривожність, незадоволеність собою і тим, як складається їх життя. На рівні взаємодії з соціальним середовищем вони прагнутимуть самоствердитися за рахунок осіб, залежних від них, демонструватимуть свою владу і вплив чи, навпаки, прагнутимуть їм догодити, щоб відновити фрустрований позитивний образ власного «Я». Це негативно позначатиметься як на виконанні службово-бойових завдань, так і на спроможності військовослужбовця забезпечити власну психологічну безпеку, створенні сприятливих ситуацій для самореалізації.

Психологічна безпека особистості, яка адекватно та активно розвивається у процесі професіоналізації, передбачатиме наявність розвиненої рефлексії, зменшення протиріч у структурі самосвідомості, набуття довіри до себе, власній кваліфікації та досвіду, що дозволить сприймати складні професійні ситуації як такі, що підтверджують високий професійний рівень фахівця, сприяють самовдосконаленню. Усвідомлення набутого професійного досвіду дозволяє військовослужбовцю будувати добре диференційований професійний образ світу, прогнозувати події власного життя, уникати небажаних для самореалізації ситуацій, розбудовувати соціально-психологічне середовище за власним планом та виконувати провідну роль у стосунках із іншими. Такі військовослужбовці відкриті новому досвіду, новим способам взаємодії, вони не бояться нових завдань, складних життєвих ситуацій. Побудовані стосунки з оточуючим середовищем не лише дозволяють у складних ситуаціях залучати власний зовнішній ресурс (допомогу від соціального оточення), але й сприяють постійному збагаченню особистості фахівця. При реалізації професійних дій ці військовослужбовці орієнтуються не лише на окремі цілі професії, але й на те, яке чільне місце у суспільстві повинні посідати внутрішні війська, повага до них з боку держави відновлює смисл обраної ними професійної діяльності.

2. Використання кластерного аналізу та порівняння кореляційних

матриць, які містять взаємозв'язки між показниками психодіагностичних методик, що увійшли до тестової батареї дослідження структурних компонентів психологічної безпеки особистості, дозволило виділити три типи організації психологічної безпеки особистості військовослужбовців: продуктивний, репродуктивний і непродуктивний та надати кожному з них психологічну характеристику.

Для прогнозування продуктивності організації психологічної безпеки особистості фахівця екстремального виду діяльності проведено регресійний аналіз, за результатами якого складено рівняння регресії та визначено норми рівнів психологічної безпеки особистості в залежності від типів їх організації (в умов. од.): від 0 до 1,5 – продуктивний; від 1,5 до 2,5 – репродуктивний; від 2,5 та більше – непродуктивний тип організації психологічної безпеки особистості.

3. Результати дослідження дозволили визначити особливості функціонування, трансформації та динаміки структурних компонентів психологічної безпеки особистості у військовослужбовців з різним рівнем професійної підготовки й особистісної зрілості в екстремальних умовах. Виявлено, що актуалізація ресурсів системи психологічної безпеки особистості в екстремальній ситуації відбувається від зовнішнього (морально-комунікативного) компоненту до глибинного (ціннісно-смислового) компоненту, де її рухомою силою є компонент внутрішнього комфорту, який стає важелем контролю реалізації обраного шляху розвитку і самореалізації в конкретних умовах. Адекватність дії цього компоненту в екстремальних умовах залежить від здатності особистості утримувати баланс між рефлексією (контролем, збільшенням пошукової активності для визначення відповідного ситуації способу дії) і довірою до себе (своїм цінностям, компетентності).

Актуалізація глибинного компоненту психологічної безпеки особистості призводить до постановки екзистенційних питань про правильність вибору шляху розвитку, самореалізації. Впевненість у виборі веде до консолідації усіх наявних ресурсів особистості в напрямку захисту обраного життєвого шляху та цінностей життя, сприяє більш високим темпам її відновлення і

посттравматичного зростання системи психологічної безпеки особистості.

Розвинений морально-комунікативний компонент психологічної безпеки особистості в екстремальних умовах дозволяє залучати зовнішні ресурси (допомогу) для подолання стресової ситуації. Збережені стосунки з середовищем після пережитої екстремальної ситуації стають підґрунтям для відновлення особистості. Здатність залишатися після екстремальної ситуації у межах прийнятної поведінки для своєї соціальної групи суттєво впливає на статус особи в цій групі.

4. На основі структурно-функціональної трансформаційної моделі психологічної безпеки особистості розроблена методика «Діагностика психологічної безпеки особистості» фахівця екстремального виду діяльності, яка дозволяє визначати окремі структурні компоненти психологічної безпеки особистості за різними шкалами та індекс психологічної безпеки особистості, їх динаміку при виконанні особовим складом завдань у різних умовах діяльності. Вона є чутливою до особливостей психологічної безпеки особистості в осіб з різним соціально-професійним статусом та типом професійного ризику, здатна диференціювати обстежуваних за типами організації її продуктивності та визначати рівень психологічної безпеки особистості.

Для оперативного визначення рівня психологічної безпеки особистості фахівця ризиконебезпечного профілю, прогнозування можливості його перебування та ефективної діяльності в екстремальній ситуації запропоновано скорочений варіант основної методики – тест «Експрес-діагностика психологічної безпеки особистості». Результати проведених досліджень валідності, надійності та стандартизації розроблених методик дозволяють запропонувати їх використання з метою прогнозування вірогідності психологічно небезпечної поведінки фахівця екстремального виду діяльності під час виконання службово-бойових завдань в різних умовах діяльності.

Застосування автоматизованого психодіагностичного комплексу «Психологічна безпека особистості» дає психологу потужний інструмент для визначення типу організації продуктивності та рівня психологічної безпеки

особистості фахівця екстремального виду діяльності, дозволяє проводити масові групові обстеження і виявляти особливості динаміки психологічної безпеки особистості у групах випробуваних у звичайних умовах діяльності, прогнозувати можливі зміни рівня психологічної безпеки особистості в екстремальних ситуаціях.

5. Розроблена комплексна програма психологічного супроводу службово-бойової діяльності військовослужбовців дозволяє формувати, розвивати, підтримувати та зберігати психологічну безпеку особистості під час їх діяльності у звичайних та екстремальних умовах. Авторський психологічний тренінг «Спокій та порядок» показав високу ефективність для підвищення рівня психологічної безпеки особистості у військовослужбовців, які приймали безпосередню участь у виконанні службово-бойових завдань з охорони громадського порядку та забезпечення безпеки при проведенні Чемпіонату Європи з футболу в 2012 році.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Абитов, И. Р. Типы совладающего поведения лиц, страдающих невротическими и психосоматическими расстройствами [Электронный ресурс] / И. Р. Абитов // Международный молодежный научный форум «Ломоносов-2012» : материалы – М. : МАКС Пресс, 2012. – Режим доступа: lomonosov-msu.ru/archive/Lomonosov_2012/1822/7266_2dff.pdf.
2. Абульханова-Славская, К. А. Стратегия жизни [Текст] / К. А. Абульханова-Славская. – М. : Мысль, 1991. – 300 с.
3. Аверин, В. А. Психология личности : учеб. пособие [Текст] / В. А. Аверин. – СПб. : Изд-во Михайлова В.А., 1999. – 89 с.
4. Автоматизований психодіагностичний комплекс визначення професійної придатності кандидатів на військову службу у внутрішні війська МВС України і навчання у вищих військових навчальних закладах МВС України [Текст] / І. В. Воробйова, І. І. Приходько, С. Т. Полторак та ін.. – Х. : Акад. ВВ МВС України, 2012. – 297 с.
5. Айзенк, Г. Ю. Структура личности [Текст] / Г. Ю. Айзенк. – СПб. : Ювента, 1999. – 464 с.
6. Айламазян, А. М. Выбор мотивов деятельности: теоретические аспекты проблемы и экспериментальное изучение [Текст] / А. М. Айламазян // Вопросы психологии. – 1990. – № 4. – С. 123–130.
7. Александрова, Л. А. Психологические ресурсы адаптации личности к условиям повышенного риска природных катастроф [Текст] : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.01 / Л. А. Александрова. – М., 2005. – 19 с.
8. Александрова, Л. А. К концепции жизнестойкости в психологии [Текст] / Л. А. Александрова // Сибирская психология сегодня: Сб. научн. трудов. Вып. 2. – Кемерово : Кузбассвуиздат, 2004. – С. 82-90.
9. Александровский, Ю. А. Состояния психической дезадаптации и их компенсация (пограничные нервно-психические расстройства) [Текст] / Ю. А. Александровский. – М. : Медицина, 1976. – 271 с.
10. Ананьев, Б. Г. О проблемах современного человекознания [Текст] / Б. Г. Ананьев. – СПб. : Питер, 2001. – 272 с.
11. Ананьев, Б. Г. Человек как предмет познания [Текст] / Б. Г. Ананьев. – СПб. : Питер, 2001. – 288 с.
12. Ананьев, В. А. Введение в психологию здоровья [Текст] / В. А. Ананьев // Интегративные исследования в клинической психологии: наука и практика. – СПб., 2006. – С. 74.
13. Андреева, Г. М. Социальная психология [Текст] / Г. М. Андреева. –

М. : Аспект Пресс, 2008. – 363 с.

14. Андреев, Н. В. Психологическое обеспечение оперативно-служебной деятельности сотрудников органов внутренних дел: метод. пособ. [Текст] / Н. В. Андреев, сост. В. В. Вахнина. – М. : ИМЦ ГУК МВД России, 2004. – 160 с.

15. Арестова, О. Н. Специфика психологических методов в условиях использования компьютера [Текст] / О. Н. Арестова, Л. Н. Бабанин, А. Е. Войскунский. – М. : Изд-во Моск. ун-та, 1995. – 109 с.

16. Артемьева, Е. Ю. Основы психологии субъективной семантики [Текст] / Е. Ю. Артемьева / Под ред. И. Б. Ханиной. – М. : Наука, Смысл, 1999. – 350 с.

17. Аршава, І. Ф. Емоційна стійкість людини та її діагностика [Текст] : автореф. дис. ... на здобуття наук. ступеня докт. психол. н. : 19.00.02 / І. Ф. Аршава. – К., 2007. – 38 с.

18. Асеев, В. Г. Мотивация поведения и формирование личности [Текст] / В. Г. Асеев. – М. : Мысль, 1976. – 158 с.

19. Асмолов, А. Г. Психология личности : Учебник [Текст] / А. Г. Асмолов. – М. : Изд-во Моск. ун-та, 1990. – 367 с.

20. Астахова, Л. В. Критическое мышление как средство обеспечения информационно-психологической безопасности личности [Текст] : Монография / Л. В. Астахова, Т. В. Харлампьева / Под научн. ред. Л. В. Астаховой. – М. : РАН, 2009. – 136 с.

21. Атре, Ш. Структурный подход к организации баз данных [Текст] / Ш. Атре. – М. : Финансы и статистика, 1983. – 320 с.

22. Бабочкин, П. И. Становление жизнеспособной молодежи в динамично изменяющемся обществе [Текст] / П. И. Бабочкин. – М. : Социум, 2000. – 176 с.

23. Баева, И. А. Психология безопасности как направление психологической науки и практики [Текст] / И. А. Баева // Национальный психологический журнал. – 2006. – № 1. – С. 66-68.

24. Баева, И. А. Психологическая безопасность как интеграционная категория психологического исследования [Текст] / И. А. Баева // Психологическая культура и психологическая безопасность в образовании (Санкт-Петербург, 27-28 ноября 2003) : Материалы Всероссийской конференции. – М., 2003. – С. 103-107.

25. Баева, И. А. Психологическая безопасность образовательной среды [Текст] : дис. ... доктора психол. наук: 19.00.07 / И. А. Баева. – М., 2003. – 386 с.

26. Бандурка, А. М. Юридическая психология [Текст] / А. М. Бандурка, С. П. Бочарова, Е. В. Землянская. – Х. : Изд-во Нац. ун-та внутр. дел, 2001. – 640 с.
27. Бандурка, О. М. Професійна етика працівників органів внутрішніх справ [Текст] : Навч. посібник / О. М. Бандурка. – Х. : Вид-во НУВС, 2001. – 220 с.
28. Банк, В. Л. Медицинская реабилитация летного состава в условиях госпиталя [Текст] / В. Л. Банк // Профессиональное здоровье летчиков и летное долголетие. – М. : Воениздат, 1989. – С. 70.
29. Барабанщиков, В. А. Принцип системности в психологии [Текст] / В. А. Барабанщиков // Психология. Журнал Высшей школы экономики. – 2004, том 1. – №3. – С. 3–17.
30. Бельков, О. А. Понятийно-категориальный аппарат концепции национальной безопасности [Текст] / О. А. Бельков // Безопасность: Информационный сборник. – 1994. – № 3 (19). – С. 91-94.
31. Березин, Ф. Б. Психическая адаптация и тревога [Текст] / Ф. Б. Березин // Психические состояния. – СПб. : Питер, 2000. – С. 219-229.
32. Бессуднов, А. Р. Социально-профессиональный статус в современной России [Текст] / А. Р. Бессуднов // Мир России, 2009. – № 2. – С. 89-115.
33. Бех, І. Д. Від волі до особистості [Текст] / І. Д. Бех. – К. : Україна-Віта, 1995. – 202 с.
34. Бодров, В. А. Информационный стресс [Текст] : учеб. пос. для вузов / В. А. Бодров. – М. : «ПЕР СЭ», 2000. – 352 с.
35. Бодров, В. А. Личностные особенности пилотов и профессиональная эффективность [Текст] / В. А. Бодров, Н. Ф. Лукьянова // Психологический журнал. – 1981. – Т. 2. – № 2. – С. 51-65.
36. Бодров, В. А. Проблема преодоления стресса. Часть 3. Стратегии и стили преодоления стресса [Текст] / В. А. Бодров // Психологический журнал. – 2006. – № 3. – С. 106-116.
37. Бодров, В. А. Психология профессиональной деятельности. Теоретические и прикладные проблемы [Текст] / В. А. Бодров. – М. : Изд-во «Ин-т психологии РАН», 2006. – 623 с.
38. Бодров, В. А. Психологические исследования проблемы формирования личности профессионала [Текст] / В. А. Бодров // Вопросы психологии. – 2004. – № 4. – С. 76–83.
39. Божович, Л. И. Личность и ее формирование в детском возрасте [Текст] / Л. И. Божович. – М., 1969.

40. Божович, Л. И. Проблемы формирования личности [Текст] / Л. И. Божович. – М. : Ин-т практ. психологии ; Воронеж : МОДЭК, 1997. – 352 с.
41. Бойко, В. В. Проектирование баз данных информационных систем [Текст] / В. В. Бойко, В. М. Савинков. – М. : Финансы и статистика, 1989. – 351 с.
42. Большой англо-русский словарь [Текст] / Под ред. В. К. Мюллер. – М. : Изд-во : Дом Славянской Книги, 2007. – 704 с.
43. Бочелюк, В. Й. Психологічні засади готовності учасників освітньої діяльності до управління інноваційними процесами в школі [Текст] : автореф. дис. ... доктора психол. наук : 19.00.05 / В. Й. Бочелюк. – К., 2004. – 36 с.
44. Боченков, А. А. Основные принципы и положения системы психофизиологической реабилитации пострадавших [Текст] / А. А. Боченков // Вопр. психологии и физиологии труда корабельных специалистов : Материалы и тезисы докладов 2-й научно-практической конференции врачей-психофизиологов ВМФ. — СПб. : ВМФ, 1992. — С.114-120.
45. Браткина, А. Л. Чемоданчик тренера. 10 продаваемых тренингов [Текст] / А. Л. Браткина, И. А. Скоробогатова. – “Генезис”, 2006. – 206 с.
46. Братусь, Б. С. Аномалии личности [Текст] / Б. С. Братусь. – М. : Мысль, 1988. – 304 с.
47. Брушлинский, А. В. Субъект безопасности и безопасность субъекта [Текст] / А. В. Брушлинский / Под ред. А. В. Брушлинского, В. Е. Лепского // Проблемы информационно-психологической безопасности. – М. : Институт психологии РАН, 1996. – С. 39–43.
48. Будыкин, С. В. Феномен посттравматического роста у сотрудников правоохранительных органов [Текст] / С. В. Будыкин, И. Н. Коноплева // Коченовские чтения: материалы междунар. научно-практ. конфер. – М. : МГППУ, 2010. – С. 198-200.
49. Бурлачук, Л. Ф. Психология жизненных ситуаций [Текст] : учеб. пос. / Л. Ф. Бурлачук, Е. Ю. Коржова. – М. : Российское педагогическое агентство, 1998. – 263 с.
50. Варій, М. Й. Національна безпека у вимірах психології [Текст] / М. Й. Варій // Psychologia na rzecz bezpieczeństwa publicznego. – Szcztyno, 2009. – Р. 9-19.
51. Варій, М. Й. Психологія національної безпеки: загальні положення [Текст] / М. Й. Варій // Психологічні аспекти національної безпеки : матеріали III міжнародної науково-практичної конференції (м. Львів, 22-23.09.2009). – Львів, 2009. – 260 с.

52. Варнавських, К. М. Проблеми професійного самовизначення молоді на сучасному етапі ринкових перетворень [Текст] / К. М. Варнавських // Педагогіка і психологія. – 2002. – № 4. – С. 109–115.
53. Василюк, Ф. Е. Психотехника выбора [Текст] / Ф. Е. Василюк // Психология с человеческим лицом: гуманистическая перспектива в постсоветской психологии / Под ред. Д. А. Леонтьева, В. Г. Щур. – М. : Смысл, 1997. – С. 284–314.
54. Вачков, И. В. Основы технологии группового тренинга [Текст] : учеб. пособие / И. В. Вачков. – М. : Издательство “Ось-89”, 1999. – 176 с.
55. Великий тлумачний словник сучасної української мови [Текст] / Уклад. і голов. ред. В. Т. Бусел. – К. : ВТФ „Перун”, 2007. – 1736 с.
56. Верещагина, Л. А. Психология потребностей и мотивация персонала [Текст] / Л. А. Верещагина, И. М. Карелина. – Х. : Гуманитарный центр, 2005. – 156 с.
57. Вилюнас, В. К. Психологические механизмы мотивации человека [Текст] / В. К. Вилюнас. – М. : Изд-во МГУ, 1990. – 288 с.
58. Вірна, Ж. П. Основи професійної орієнтації [Текст] / Ж. П. Вірна. – Луцьк : Вежа, 2003. – 156 с.
59. Всеобщая декларация прав человека [Электронный ресурс]. – Режим доступа – http://www.un.org/ru/documents/decl_conv/declarations/declhr.shtml.
60. Выготский, Л. С. Психология [Текст] / Л. С. Выготский. – М. : ЭКСМО-Пресс, 2000. – 1008 с.
61. Гаврилюк, В. В. Динамика ценностных ориентаций в период социальной трансформации (поколенный поход) [Текст] / В. В. Гаврилюк, Н. А. Трикоз // Социологические исследования. – 2002. – № 1. – С. 96–105.
62. Горбушина, О. П. Психологический тренинг. Секреты проведения [Текст] / О. П. Горбушка. – СПб. : Питер, 2008. – 176 с.
63. Грачев, Г. В. Информационно-психологическая безопасность личности: состояние и возможности психологической защиты [Текст] / Г. В. Грачев. – М. : Изд-во РАГС, 1998. – 125 с.
64. Грачев, Г. В. Личность и общество: информационно-психологическая безопасность и психологическая защита [Текст] / Г. В. Грачев. – М. : Изд-во ПЕР СЭ, 2003. – 304 с.
65. Грачев, Г. В. Манипулирование личностью: организация, способы и технологии информационно-психологического воздействия [Электронный ресурс] / Г. В. Грачев, И. К. Мельник. – Режим доступа : <http://www.philosophy.ru/iphras/library/manipul.html>.

66. Грецов, А. Г. Лучшие упражнения для обучения саморегуляции [Текст] : учеб.-метод. пособие / А. Г. Грецов. – СПб, СПбНИИ физической культуры, 2006. – 44 с.
67. Грецов, А. Г. Лучшие упражнения для развития уверенности в себе [Текст] : учеб.-метод. пособие / А. Г. Грецов. – СПб, СПбНИИ физической культуры, 2006. – 52 с.
68. Григорьева, Т. Г. Основы конструктивного общения [Текст] : методич. пособие для преподавателей / Т. Г. Григорьева, Л. В. Линская, Т. П. Усольцева. – Новосибирск, М., 1997. – 324 с.
69. Гриценко, В. В. Ценностные ориентации и склонность к девиантному поведению (на примере этнических мигрантов и коренных жителей Саратовской области) [Текст] / В. В. Гриценко, Т. Н. Смотров // Психологический журнал. – 2005. – № 6. – С. 44-58.
70. Гуревич, К. М. Развитие волевых действий у детей младшего школьного возраста [Текст] : автореф. дис. ... канд. наук. М., 1940.
71. Даль, В. И. Толковый словарь живого великорусского языка [Текст] : Т. 1-4. / В. И. Даль. – М. : Русский язык, 1978. – Т. 1. – 699 с.
72. Даниличева, Н. А. Психология профессионального выбора [Текст] / Н. А. Даниличева, Л. А. Балакирева. – СПб. : СЛП, 1998. – 144 с.
73. Дейт, К. Введение в системы баз данных [Текст] : 6-издание / К. Дейт – Киев: Диалектика, 1998. – 784 с.
74. Доклад Генерального Секретаря ООН «Женщины, мир и безопасность» 2004 г. [Электронный ресурс]. – Режим доступа – <http://www.un.org/ru/sc/documents/sgreports/2004.shtml>.
75. Доклад Генерального Секретаря ООН «При большей свободе: к развитию, безопасности и правам человека для всех», 2005 г. [Электронный ресурс]. – Режим доступа – <http://www.un.org/ru/sc/documents/reports/>.
76. Дружилов, С. А. Освоение студентами модели профессии и профессиональной деятельности как необходимое условие профессионализации [Электронный ресурс] / С. А. Дружилов // Образовательные технологии и общество: ежеквартальный рецензируемый электронный журнал Международного Форума «Образовательные Технологии и Общество». – Том 13. – 2010. – № 4. – С. 299-318. – Режим доступа : http://ifets.ieee.org/russian/depositary/v13_i4/pdf/4r.pdf.
77. Дружинин, В. Н. Мотивация деятельности в чрезвычайных ситуациях [Текст] / В. Н. Дружинин. – М. : МНЭПУ, 1996. – 168 с.
78. Дьков, С. И. Психосемантическая модель анализа и оценки субъектности личности [Текст] / С. И. Дьков // Горизонты образования. – 2011.

– № 3 (33). – С. 21-31.

79. Екстремальна психологія [Текст] : підручник / За заг. ред. проф. О. В. Тімченка. – К.: ТОВ «Август Трейд», 2007. – 502 с.

80. Елфимова, Н. В. Пути исследования мотивации в когнитивной психологии: сравнительный анализ [Текст] / Н. В. Елфимова // Вопросы психологии. – 1985. – № 5. – С. 162–168.

81. Журавлева, Н. А. Динамика ценностных ориентаций молодежи в условиях социально-экономических изменений [Текст] / Н. А. Журавлева // Психологический журнал. – 2006. – № 1. – С. 35-44.

82. Загальна психологія [Текст] : підручник / О. В. Скрипченко, Л. В. Долинська, З. В. Огороднійчук та ін. – К. : Либідь, 2005. – 464 с.

83. Загрядский, В. П. Методы исследования в физиологии труда [Текст] / В. П. Загрядский, З. К. Сулимо-Самуйлло. – Л. : Изд-во ВМедА, 1991. – 110 с.

84. Занюк, С. С. Психология мотивации [Текст] / С. С. Занюк. – К. : Эльга-Н ; Ника-Центр, 2002. – 352 с.

85. Запоточний, І. В. Державне регулювання регіональної економіки [Текст] / І. В. Запоточний, В. І. Захарченко / за заг. ред. д.е.н., проф. В. І. Захарченка – Х. – Львів – Одеса: ТОВ „Одіссей”, 2003. – 592 с.

86. Зарайский, Д. А. Управление чужим поведением: технология личного психологического влияния [Текст] / Д. А. Зарайский. – Дубна : Феникс, 1997. – 263 с.

87. Засєкіна, Л. В. Психологія мотивації: теорія та практика [Текст] / Л. В. Засєкіна // Вісник Харківського національного університету. Серія «Психологія». – 2003. – № 599. – С. 112–116.

88. Здравомыслов, А. Г. Потребности. Интересы. Ценности. [Текст] / А. Г. Здравомыслов. – М. : Наука, 1986. – 283 с.

89. Зейгарник, Б. В. Саморегуляция поведения в норме и патологии [Текст] / Б. В. Зейгарник, А. Б. Холмогорова, Е. С. Мазур // Психологический журнал. – 1989. – № 2. – С. 122-123.

90. Знаков, В. В. Психология субъекта как методология понимания человеческого бытия [Текст] / В. В. Знаков // Психологический журнал. – 2003. – Т. 24. – № 2. – С. 95 – 106.

91. Иванников, В. А. Психологические механизмы волевой регуляции : учебн. пособие 3-е изд. [Текст] / В. А. Иванников. – СПб. : Питер, 2006. – 208 с.

92. Ильенков, Э. В. Философия и культура [Текст] / Э. В. Ильенков. – М.: Политиздат, 1991. – 462 с.

93. Ильин, Е. П. Психология воли [Текст] : 2-е изд. / Е. П. Ильин. – СПб. : Питер, 2009. – 368 с.

94. Ильин, Е. П. Дифференциальная психология профессиональной деятельности [Текст] / Е. П. Ильин. – СПб. : Питер, 2008. – 432 с.
95. Ильин, Е. П. Мотивация и мотивы [Текст] / Е. П. Ильин. – СПб. : Питер, 2006. – 508 с.
96. Ильин, Е. П. Сущность и структура мотива [Текст] / Е. П. Ильин // Психологический журнал. – 1995. – № 2. – С. 45–46.
97. Ильинский, И. М. О воспитании жизнеспособных поколений российской молодежи [Текст] / И. М. Ильинский // Государство и дети: реальность России. – М. : Российское педагогическое агентство, 1995. – 234 с.
98. История древнего мира [Текст] / Под ред. И. М. Дьяконова, В. Д. Нероновой, И. С. Свенцицкой. – М. : Наука, 1982. Кн. 2. – 576 с.
99. Интернет энциклопедия „Правотека” [Электронный ресурс] – Режим доступа – <http://www.pravoteka.ru/enc>.
100. Интернет энциклопедия Wikipedia [Электронный ресурс] – режим доступа – <http://en.wikipedia.org/wiki>.
101. Кабанов, М. М. Реабилитация психически больных [Текст] / М. М. Кабанов. – Л. : Медицина, 1985. – 216 с.
102. Кабаченко, Т. С. Методы психологического воздействия [Текст] : учеб. пособ. / Т. С. Кабаченко. – М. : Пед. общ-во России, 2000. – 530 с.
103. Калинин, В. К. Классификация волевых качеств [Текст] / В. К. Калинин // Эмоционально-волевая регуляция поведения и деятельности : тезисы всесоюзной конференции. – Симферополь, 1983. – С. 175-181.
104. Каменева, И. П. Вероятностные модели репрезентации знаний в интеллектуальных системах принятия решений [Текст] / И. П. Каменева // Штучний інтелект. – 2005. – № 3. – С. 399-409.
105. Катаева, Л. И. К вопросу о сущности профессионального самоопределения личности в пространстве нового российского общества [Текст] / Л. И. Катаева, Т. А. Полозова // Мир психологии. – 2005. – №1. С. 148-156.
106. Китаев-Смык, Л. А. Психология стресса. Психологическая антропология стресса [Текст] / Л. А. Китаев-Смык. – 2-е изд. – М. : Изд-во «Академический проект», 2009. – 943 с.
107. Климов, Е. А. Психология профессионального самоопределения [Текст] / Е. А. Климов. – Р-н-Д : Феникс, 1996. – 512 с.
108. Климчук, В. А. Тренинг внутренней мотивации [Текст] / В. А. Климчук. – СПб. : Речь, 2005. – 76 с.
109. Колесникова, Т. И. Психологический мир личности и его безопасность [Текст] / Т. И. Колесникова. – М. : Владос-пресс, 2001. – 176 с.

110. Кондрашенко, В. Т. Девиантное поведение у подростков: социально-психологические и психиатрические аспекты [Текст] / В. Т. Кондрашенко. – Минск : Беларусь, 1988. – 207 с.
111. Конопкин, О. А. Психологические механизмы регуляции деятельности [Текст] / О. А. Конопкин, изд. 2, испр. и доп.. – М. : «Ленанд», 2011. – 320 с.
112. Корнилов, К. Н. Воля и ее воспитание [Текст] / К. Н. Корнилов. – М. : Знание, 1957. – 24 с.
113. Корольчук, В. М. Психологія стресостійкості особистості [Текст] : автореф. дис. ... докт. психол. н.: 19.00.01 / В. М. Корольчук. – К., 2009. – 39 с.
114. Корольчук, М. С. Історія психології [Текст] : навч. посіб. для студентів вищих навчальних закладів / М. С. Корольчук, П. П. Криворучко. – К. : Ельга ; Ніка-Центр, 2004. – 248 с.
115. Котик, М. А. Природа ошибок человека-оператора [Текст] / М. А. Котик, А. М. Емельянов. – М. : «Транспорт», 1993. – 252 с.
116. Котик, М. А. Психология и безопасность [Текст] : изд. 3-е, испр. и доп. / М. А. Котик. – Таллин : Валгус, 1989. – 448 с.
117. Краснянская, Т. М. Личная безопасность человека в проблемном поле психологии безопасности [Текст] / Т. М. Краснянская // Вестник Ставропольского государственного университета. – Ставрополь. – 2005. – № 40. – С. 145-153.
118. Краснянская, Т. М. Психология личной безопасности субъекта : монографія [Текст] / Т. М. Краснянская. – Ессентуки : Изд-во «Россы», 2002. – 156 с.
119. Крылова, Г. Ю. Личностные и ситуационные детерминанты профессионального становления субъекта труда в экстремальной профессии [Текст] : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.03 / Г. Ю. Крылова. – М., 2005. – 254 с.
120. Кулікова, Н. В. Інформаційно-психологічна безпека аналітичної роботи [Електронний ресурс] / Н. В. Кулікова. – Режим доступа – <http://www.fnimb.org>
121. Куфлієвський, А. С. Формування професійної мотивації рятувальників МНС України [Текст] / А. С. Куфлієвський // Проблеми екстремальної та кризової психології. – 2009. – Вип. 6. – С. 61-73.
122. Лактионова, А. И. Взаимосвязь жизнеспособности и социальной адаптации подростков [Текст] : автореф. дисс. ... канд. психол. н. : 19.00.13 / А. И. Лактионова. – М., 2010 – 29 с.
123. Лежнина, Л. В. Готовность психолога образования к

профессиональной деятельности: этапы, механизмы, технологии формирования [Текст] : автореф. дисс. ... доктора психол. наук : 19.00.07 / Л. В. Лежнина. – М., 2009. – 47 с.

124. Леонтьев, А. Н. Проблемы развития психики [Текст] / А. Н. Леонтьев. – М., 1981. – 495 с.

125. Леонтьев, А. Н. Деятельность. Сознание. Личность. [Текст] / А. Н. Леонтьев. – М. : Наука, 1977. – 304 с.

126. Леонтьев, Д. А. Психология смысла: природа, строение и динамика смысловой реальности [Текст] / Д. А. Леонтьев, 2-е испр. изд. – М. : Смысл, 2003. – 487 с.

127. Леонтьев, Д. А. Методика изучения ценностных ориентаций [Текст] / Д. А. Леонтьев. – М. : Смысл, 1992. – 18 с.

128. Леонтьев, Д. А. Психологические ресурсы преодоления стрессовых ситуаций: к уточнению базовых конструктов [Текст] / Д.А. Леонтьев // Психология стресса и совладающего поведения в современном российском обществе: II междунар. науч-практ. конф., 23-25.09.2010 г. : тезисы докл. – Кострома : КГУ им. Н. А. Некрасова. – 2010. – Т. 2. – С. 40-42.

129. Леонтьев, Д. А. Психология свободы: к постановке проблемы самодетерминации личности [Текст] / Д. А. Леонтьев // Психологический журнал. – 2000. – Т. 21. – № 1. – С. 15-25.

130. Леонтьев, Д. А. Тест жизнестойкости [Текст] / Д. А. Леонтьев, Е. И. Рассказова. – М. : Смысл, 2006. – 63 с.

131. Леонтьев, А. Н. Избранные психологические произведения [Текст] : В 2-х т. Т. I / А. Н. Леонтьев – М. : Педагогика, 1983. – 392 с.

132. Леонтьев, А. Н. Потребности, мотивы, эмоции [Текст] / А. Н. Леонтьев. – М. : Педагогика, 1971. – 328 с.

133. Леонтьев, Д. А. Личностный смысл и трансформации психического [Текст] / Д. А. Леонтьев // Вест. Моск. ун-та. Сер 14. Психология. – 1988. – № 2. – С. 3-14.

134. Леонтьев, Д. А. Жизнетворчество как практика расширения жизненного мира [Текст] / Д. А. Леонтьев // 1-я Всероссийская научно-практическая конференция по экзистенциальной психологии: материалы сообщений / Под ред. Д. А. Леонтьева, Е. С. Мазур, А. И. Сосланда. – М. : Смысл, 2001. – С. 100-109.

135. Леонтьев, Д. А. Шанс для творчества [Текст] / Д. А. Леонтьев // Конфликт в конструктивной психологии: тезисы докладов и сообщений на 2-й научно-практической конференции по конструктивной психологии (г. Красноярск, 7-10 июня 1990 г.). – Красноярск, 1990. – С. 17-20.

136. Лепский, В. Е. Субъектный подход и рефлексивные механизмы манипулирования сознанием и поведением [Текст] / Под ред. А. В. Брушлинского, В. Е. Лепского // Проблемы информационно-психологической безопасности. – М. : Институт психологии РАН, 1996. – С. 76–86.
137. Лесков, М. А. Гомеостатические процессы и теория безопасности [Текст] / А. М. Лесков // Безопасность : Информационный сборник. – 1994. – № 4 (20). – С. 66-70.
138. Лефтеров, В. О. Психологічні тренінгові технології в органах внутрішніх справ : монографія. – Том II : Психотренінг в ОВС : практичний досвід, організація проведення та перспективи подальшого впровадження / В. О. Лефтеров. – Донецьк : ДЮІ, 2008 – 286 с.
139. Личко, А. Е. Подростковая психотерапия. Руководство для врачей [Текст] / А. Е. Личко. – М. : Медицина, 1979. – 76 с.
140. Личностный потенциал. Структура и диагностика [Текст] : Монография / Под ред Д. А. Леонтьева. – М. : Смысл, 2011. – 679 с.
141. Логинова, М. В. Влияние жизнестойкости на успешную адаптацию личности студента к условиям обучения в ВУЗе [Текст] / М. В. Логинова // Гуманитарные и социально-экономические науки. – 2009. – № 6. – С. 36-39.
142. Логинова, М. В. Жизнестойкость как внутренний ключевой ресурс личности [Текст] / М. В. Логинова // Вестник Моск. Ун-та МВД России. – 2009. – № 6. – С. 19-22.
143. Логинова, М. В. Жизнестойкость как выход за пределы самого себя и реализация человеческой сущности [Текст] / М. В. Логинова, М. А. Одинцова // Психология человека в современном мире. Том I. Комплексный и системный подходы в исследованиях психологии человека. Мат-лы Всероссийской юбилейной научной конференции, посвященной 120-летию со дня рождения С. Л. Рубинштейна. – М. : Институт психологии РАН, 2009. – С. 266-272.
144. Ломов, Б. Ф. Методологические и теоретические проблемы психологии [Текст] / Б. Ф. Ломов. – М. : Наука, 1984. – 448 с.
145. Лукина, В. С. Исследование мотивации профессионального развития [Текст] / В. С. Лукина // Вопросы психологии. – 2004. – № 5. – С. 25–32.
146. Лурия, А. Р. Природа человеческих конфликтов. Объективное изучение дезорганизации поведения человека [Текст] / А. Р. Лурия. – М. : Когито-Центр, 2002. – 528 с.
147. Лызь, Н. А. Безопасность человека с позиции системной устойчивости [Текст] / Н. А. Лызь // Известия Южного Федерального ун-та. – Таганрог : Изд-во ТТИ ЮФУ, 2008. – №6 (83). – С. 66–69.

148. Лызь, Н. А. Качества субъекта в структуре безопасной личности // Личность и бытие: субъектный подход [Текст] / Н. А. Лызь / Мат-лы научной конференции, посвященной 75-летию со дня рождения А.В. Брушлинского. – М. : Изд-во «Институт психологии РАН», 2008. – С. 137–140.
149. Лызь, Н. А. Развитие безопасной личности в образовательном процессе вуза [Текст] : Монография / Н. А. Лызь. – Таганрог : Изд-во ТРТУ, 2005. – 305 с.
150. Лызь, Н. А. Формирование безопасной личности в образовательном процессе ВУЗа [Текст] : автореф. дис. ... доктора пед. наук: 13.00.01 / Н. А. Лызь. – Ставрополь, 2006. – 45 с.
151. Лыткин, В. М. Посттравматические стрессовые расстройства [Текст] / В. М. Лыткин, В. К. Шамрей, К. Н. Койстрик. – СПб. : ВМедА, 1999. – 91 с.
152. Магомед-Эминов, М. Ш. Деятельностно-смысловой подход к психологической трансформации личности [Текст] : автореф. дисс. ... доктора психол. наук : 19.00.01 / М. Ш. Магомед-Эминов. – М., 2009. – 53 с.
153. Магомед-Эминов, М. Ш. Анализ когнитивного подхода в зарубежных теориях мотивации [Текст] / М. Ш. Магомед-Эминов, И. А. Васильев // Вопросы психологии. – 1986. – № 5. – С. 161–168.
154. Магомед-Эминов, М. Ш. Феномен экстремальности [Текст] : 2-е изд. / М. Ш. Магомед-Эминов. – М. : Психоаналитическая Ассоциация, 2008. – 218 с.
155. Максимова, Т. В. Смысл жизни и индивидуальный стиль педагогической деятельности [Текст] / Т. В. Максимова // Мир психологии. – 2001. – № 2. – С. 114-118.
156. Маркова, А. К. Психология профессионализма [Текст] / А. К. Маркова. – М. : Знание, 1996. – 308 с.
157. Марцинковская, Т. Д. История психологии [Текст] : учебник для студ. высш. учеб. заведений / Т. Д. Марцинковская. – М. : Академия, 2006. – 544 с.
158. Маслоу, А. Дальние пределы человеческой психики [Текст] / А. Маслоу. – СПб. : Евразия, 1999. – 432 с.
159. Маслоу, А. Мотивация и личность [Текст] : 3-е изд. / Пер с англ / А. Маслоу. – СПб. : Питер, 2006. – 352 с.
160. Материалы Декларации 54 Генеральной Ассамблеи ООН 2000 года. [Электронный ресурс] – Режим доступа : <http://www.un.org/russian/conferen/millennium/summit.htm>.
161. Материалы заседания Совета Безопасности ООН 1992 года № 3046. [Электронный ресурс] – Режим доступа :

<http://www.un.org/russian/documen/scaction/1992/>.

162. Материалы заседания Совета Безопасности ООН 2000 года № 4194. [Электронный ресурс] – Режим доступа – <http://www.un.org/russian/documen/scaction/2000/sc2000.htm>.

163. Мейер, М. Теория реляционных баз данных [Текст] / М. Мейер. – М. : Мир, 1987. – 608 с.

164. Мерлин, В. С. Очерк интегрального исследования индивидуальности [Текст] / В. С. Мерлин. – М. : Педагогика, 1986. – 256 с.

165. Методичне забезпечення психологічного супроводження діяльності вищого навчального закладу системи МВС України [Текст] / В. І. Московець, А. П. Москаленко, Д. О. Кобзін. – Х. : Нац. ун-т внутр. справ, 2004. – 240 с.

166. Мещеряков, Б. Г. Большой психологический словарь [Текст] / Б. Г. Мещеряков, В. П. Зинченко – М., 2002. – 630 с.

167. Мильман, В. Э. Побудительные тенденции в структуре деятельности [Текст] / В. Э. Мильман // Вопросы психологии. – 1982. – № 3. – С. 5–14.

168. Мовна комунікація в діяльності сил охорони правопорядку: Теоретичні засади галузевої комунікації [Текст] : Монографія / За редакцією докт. філол наук, проф. Л. М. Пелепейченко. – Х. : АВВ МВС України, 2009. – 272 с.

169. Мозговий, В. І. Особистісний симптомокомплекс стресостійкості / стресовразливості у військовослужбовців служби правопорядку [Текст] : автореф. дис. ... канд. психол. н. : 19.00.09 / В. І. Мозговий. – Х., 2006. – 21 с.

170. Москвичов, С. Г. Проблемы мотивации в психологических исследованиях [Текст] / С. Г. Москвичов. – К. : Наук. думка, 1975. – 215 с.

171. Муздыбаев, К. Стратегия совладания с жизненными трудностями [Текст] / К. Муздыбаев // Журнал социологии и социальной антропологии. – 1998. – Т. 1. – Вып. 2. – С. 100-111.

172. Музиченко, Л. В. Самовизначення і професійне середовище [Текст] / Л. В. Музиченко // Соціальна психологія. – 2003. – № 2. – С. 112–119.

173. Муравлева, Н. В. Австрия. Лингвострановедческий словарь [Текст] / Н. В. Муравлева, Е. Н. Муравлева. – М. : „Русский язык – Медиа”, 2003. – 656 с.

174. Мэй, Р. Открытие бытия [Текст] / Р. Мэй : [Пер. с англ.]. – М. : Институт общегуманитарных исследований, 2004. – 224 с.

175. Мясищев В. Н., Основы общей и медицинской психологи [Текст] / В. Н. Мясищев, Б. Д. Карвасарский, С. С. Либих, И. М. Тонконогий. – Л., 1968.

176. Наливайко, Т. В. К вопросу осмысления концепции жизнестойкости С. Мадди [Текст] / Т. В. Наливайко // Вестник интегративной психологии. Тезисы. – 2006. – Вып. 4. – С. 127-130.

177. Наливайко, Т. В. Смысл понятия жизнестойкость и связь ее с некоторыми чертами и свойствами личности [Текст] / Т. В. Наливайко, Е. И. Наливайко // Психолого-педагогические исследования в системе образования: Материалы Всероссийской научно-практической конференции: В 5 ч. Ч. 1 / Акад. повышен, квалиф. и перепод. раб. образ.; Южно-Уральск. гос. ун-т; Челяб. гос. пед. ун-т; Челяб. ин-т доп. проф.-пед. образ.; Отв.ред. Д.Ф.Ильясов. – Москва–Челябинск : Изд-во «Образование», 2004. – С. 95-98.
178. Немов, Р. С. Психология [Текст] : учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений / Р. С. Немов. – М. : ВЛАДОС, 1999. – 360 с.
179. Никольская, И. М. Психологическая защита у детей [Текст] / И. М. Никольская, Р. М. Грановская. – СПб. : Речь, 2010. – 352 с.
180. Новиков, В. С. Психофизиологическое обеспечение боевой деятельности военнослужащих [Текст] / В. С. Новиков // Военно-медицинский журнал. – 1996. – №4. – С.37-40.
181. Носков, Ю. Г. Опасность и безопасность с позиции деятельностного подхода [Текст] / Ю. Г. Носков // Безопасность – 1998. – № 1–2 (41). – С. 170-179.
182. Ожегов, С. И. Словарь русского языка [Текст] / С. И. Ожегов. – М. : Изд-во ОГИЗ, 1959. – 900 с.
183. Ольшанский, В. Б. Личность и социальные ценности [Текст] / В. Б. Ольшанский // Социология в СССР М., 1965.
184. Онищенко, Н. В. Самооценка как один из факторов, определяющих успешность профессиональной деятельности следователя [Текст] / Н. В. Онищенко // Право и безпека. – 2005.– № 4-5. – С. 189-191.
185. Орбан-Лембрик, Л. Е. Психологія професійної комунікації [Текст] : Навч. посібник / Л. Е. Орбан-Лембрик. – Чернівці : Книги – ХХІ, 2010. – 528 с.
186. Организация психологического обеспечения деятельности сотрудников органов внутренних дел в экстремальных условиях [Текст] : метод. пособ. / Под общ. ред. В. М. Бурыкина. – М. : ИМЦ ГУК МВД России, 2004. – 240 с.
187. Орлова, М. М. Выбор стратегии психической адаптации и его последствия для личности [Текст] / М. М. Орлова, Д. В. Орлов // Известия Саратовского университета. Серия философия, психология, педагогика. – 2007. – Т. 7. – Вып. 1. – С. 38-45.
188. Основи підготовки підрозділів спеціального призначення внутрішніх військ [Текст] : навч. посіб. / За заг. ред. С. Т. Полторака. – Х. : Акад. ВВ МВС України, 2012. – 448 с.

189. Охременко, О. Р. Психологічні закономірності адаптації особистості до діяльності в особливих умовах [Текст] : автореф. дис. ... доктора психол. наук : 19.00.09 / О. Р. Охременко. – К., 2005. – 30 с.

190. Панарин, И. Н. Информационно-психологическое обеспечение безопасности России [Текст] : автореф. дис. ... канд. психол. наук / И. Н. Панарин. – М., 1997. – 16 с.

191. Панарин, И. Н. Психологическая безопасность военнослужащих [Текст] / И. Н. Панарин // Ориентир. – 1995. – № 8. – С. 48-51.

192. Пергаменщик, Л. А. Концепция самовосстанавливаемости: теоретические подходы и практические возможности [Текст] / Л. А. Пергаменщик // Ананьевские чтения-2008: Психология кризисных и экстремальных ситуаций: междисциплинарный подход: науч.-практ конф., 21-23.10.2008 г. : мат-лы конф. – СПб. : Изд-во С.-Петербургского ун-та, 2008. – С. 318-319.

193. Пескова, Ю. В. Психологическая безопасность личности как аспект общественной безопасности [Текст] / Ю. В. Пескова // Психологическая культура и психологическая безопасность в образовании (Санкт-Петербург, 27-28 ноября 2003): материалы Всероссийской конференции. – М., 2003. – С. 139 – 141.

194. Петренко, В. Ф. Основы психосемантики [Текст] : 2-е из. доп. / В. Ф. Петренко. – СПб. : Питер, 2005. – 480 с.

195. Петрова, Е. А. К вопросу о понятии ресурсов совладания и критериях их эффективности [Текст] / Е. А. Петрова // Психология стресса и совладающего поведения в современном российском обществе: междунар. науч-практ. конф., 23-25.09.2010 г. : тезисы докл. – Кострома: КГУ им. Н. А. Некрасова, 2010. – Т. 2. – С. 46-49.

196. Письмо Председателя Комитета Совета Безопасности, учрежденного резолюцией 1540 (2004) от 8 декабря 2004 года. [Электронный ресурс]. – Режим доступа – <http://www.un.org/ru/sc/documents/resolutions/2004.shtml>.

197. Пістун, І. П. Безпека життєдіяльності (Психофізіологічні аспекти) [Текст] : Практичні заняття. Навч. посібник / І. П. Пістун, Ю. В. Кіт. – Львів : «Афіша», 2000. – 239 с.

198. Подляшаник, В. В. Особливості проявів емоційної стійкості особистості співробітників митної служби у соціально складних ситуаціях [Текст] : автореф. дис. ... канд. психол. н. : 19.00.05 / В. В. Подляшаник. – К., 2008. – 21 с.

199. Подоляк, Я. В. Психологія безпеки [Текст] : Монографія / Я. В. Подоляк. – Х. : ХНУ ім. В.Н. Каразіна, 2009. – 324 с.

200. Приходько, І. І. Визначення загальних утрат особового складу при виконанні службово-бойових завдань в особливий період [Текст] / І. І. Приходько // Честь і закон. – 2007. – № 2. – С. 35-40.

201. Приходько, І. І. Визначення основ психології натовпу для збереження психологічної безпеки особового складу сил охорони правопорядку України під час виконання службово-бойових завдань з охорони громадського порядку [Текст] / І. І. Приходько // Вісник Національної академії оборони України. – 2009. – Вип. 4 (12). – С. 118-123.

202. Приходько, І. І. Визначення стресостійкості у військовослужбовців підрозділів спеціального призначення внутрішніх військ МВС України під час виконання спеціального службово-бойового завдання [Текст] / І. І. Приходько // Вісник Національної академії оборони України. – 2008. – Вип. 4 (8). – С. 116-122.

203. Приходько, І. І. Визначення характеру змін психічних можливостей підрозділів спеціального призначення при виконанні типових спеціальних завдань [Текст] / І. І. Приходько, Т. А. Сутюшев // Збірник наукових праць Національної академії Державної прикордонної служби України. – 2007. – № 40, Ч. II. – С. 263-266.

204. Приходько, І. І. Динаміка психологічного та психофізіологічного стану працівників сил охорони правопорядку України, які виконували службово-бойове завдання з припинення групових порушень громадського порядку [Текст] / І. І. Приходько, О. В. Тімченко, І. І. Ліпатов [та ін.] // Честь і закон. – 2009. – № 4. – С. 68-74.

205. Приходько, І. І. Динаміка психологічної безпеки військовослужбовців внутрішніх військ МВС України при виконанні службово-бойових завдань з охорони громадського порядку [Текст] / І. І. Приходько // Науковий вісник Національної академії Служби безпеки України. – 2010. – № 33. – С. 173-180.

206. Приходько, І. І. Застосування психотренінгових технологій при проведенні психопрофілактичної роботи з співробітниками Спеціального миротворчого підрозділу МВС України у Косово [Текст] / І. І. Приходько // Психологические тренинговые технологии в правоохранительной деятельности : научно-методические и организационно-практические проблемы внедрения и использования, перспективы развития : III междунар. науч.-практ. конф. : материалы конф. / Донецький юрид. ин-т ЛГУВД. – Донецьк, 2007. – С. 425-429.

207. Приходько, І. І. Концептуальний підхід для систематизації поняття психологічної безпеки людини [Текст] / І. І. Приходько // Проблеми

екстремальної та кризової психології. – 2010. – Вип. 8. – С. 91-98.

208. Приходько, І. І. Можливість використання інформаційно-психологічного впливу особами, схильними до порушення чинного законодавства, на особовий склад внутрішніх військ МВС України [Текст] / І. І. Приходько, Р. Л. Решетило // Проблемні питання службово-бойового застосування сил охорони правопорядку на сучасному етапі : наук.-практ. конф. : матеріали конф. / Академія ВВ МВС України. – Х., 2008. – С. 48-49.

209. Приходько, І. І. Небезпеки і загрози для психологічної безпеки особистості [Текст] / І. І. Приходько // Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ. Серія психологічна. – 2009. – Вип. 1. – С. 37-48.

210. Приходько, І. І. Особливості психологічної підготовки військовослужбовців внутрішніх військ МВС України перед виконанням службово-бойових завдань з припинення масових заворушень та безладів [Текст] / І. І. Приходько // Проблемні питання службово-бойового застосування сил охорони правопорядку на сучасному етапі : наук.-практ. конф. : матеріали конф. / Академія ВВ МВС України. – Х., 2008. – С. 46-48.

211. Приходько, І. І. Професійний психологічний відбір майбутніх офіцерів внутрішніх військ МВС України [Текст] : Монографія / І. І. Приходько. – Х. : Академія ВВ МВС України, 2008, – 190 с.

212. Приходько, І. І. Психологічний тренінг розвитку готовності військовослужбовців внутрішніх військ МВС України до виконання службово-бойових завдань в екстремальних умовах [Текст] / І. І. Приходько // Психологічні технології в екстремальних видах діяльності : IV міжнар. наук.-практ. конф. 22–23.05.2008 р. : матеріали конф. / Донец. юрид. ін.-т ЛДУВС. – Донецьк, 2008. – С. 230-232.

213. Приходько, І. І. Систематизація основних протиріч та конфліктів у діяльності персоналу екстремальних професій, які впливають на їхню психологічну безпеку [Текст] / І. І. Приходько // Вісник Національного університету оборони України. – 2011. – Вип. 1 (20). – С. 199-205.

214. Приходько, І. І. Типологізація функціональної організації психологічної безпеки особистості фахівців екстремальних видів діяльності [Текст] / І. І. Приходько // Вісник Національного університету оборони України. – 2016. – Вип. 2 (33). – С. 291-296.

215. Приходько, І. І. Уявлення військовослужбовців внутрішніх військ МВС України про учасників трансляції чуток [Текст] / І. І. Приходько, І. В. Воробйова // Вісник Національної академії оборони України. – 2009. – Вип. 1 (9). – С. 146-151.

216. Приходько, І. І. Феноменологія безпеки особистості у психологічних дослідженнях [Текст] / І. І. Приходько // Вісник Національної академії оборони України. – 2009. – Вип. 3 (11). – С. 149-155.

217. Про основи національної безпеки України [Текст] : Закон України від 19.06.2003 р. № 964-IV. – Відомості Верховної Ради. – 2003. – № 39. – ст. 351., ст. 1.

218. Проблеми психологічної безпеки особового складу сил охорони правопорядку під час підготовки та проведення Чемпіонату Європи з футболу у 2012 році [Текст] : Матеріали міжнародної науково-практичної конференції (Україна, м. Харків, 17 листопада 2010 року). – Х.: Академія внутрішніх військ МВС України, 2010. – 263 с.

219. Про стратегію національної безпеки України [Текст] : Указ Президента України від 12.02.2007 р. № 105/2007.

220. Пряхников, Н. С. Профессиональное и личностное самоопределение [Текст] / Н. С. Пряхников. – М. : Ин-т практ. Психологи, Воронеж : МОДЭК, 1996. – 246 с.

221. Психологический словарь [Текст] / Под ред. В. П. Зинченко, Б. Г. Мещерякова. – 2-е изд., перераб. и доп. – М. : Педагогика-Пресс, 1997. – 440 с.

222. Психологічна безпека особового складу силових структур та персоналу екстремальних професій [Текст] : Матеріали міжнародної науково-практичної конференції (Україна, м. Харків, 18 листопада 2009 року). – Х. : Академія внутрішніх військ МВС України, 2009. – 276 с.

223. Психологічна підготовка водіїв внутрішніх військ МВС України до керування транспортним засобом в екстремальних умовах діяльності [Текст] : навч. посіб. / Я. В. Мацегора, І. І. Приходько, С. Т. Полторак, та ін. – Х. : Акад. ВВ МВС України, 2016. – 127 с.

224. Психологічна робота з особовим складом сил охорони правопорядку щодо виконання службово-бойових завдань під час організації та проведення міжнародних великомасштабних спортивно-масових заходів [Текст]: навч. посіб. / І. І. Приходько, О. В. Тімченко, С. Т. Полторак та ін. – Х. : Акад. ВВ МВС України, 2016. – 197 с.

225. Психологічні тренінгові технології у правоохоронній діяльності: науково-методичні та організаційно-практичні проблеми впровадження і використання, перспективи розвитку [Текст] : Матеріали міжнародної науково-практичної конференції. – Донецьк : ДЮІ ЛДУВС, 2006, – 424 с.

226. Психологічні тренінгові технології у правоохоронній діяльності: науково-методичні та організаційно-практичні проблеми впровадження і використання, перспективи розвитку [Текст] : Матеріали міжнародної науково-

практичної конференції. – Донецьк : ДЮІ МВС при ДонНУ, 2005. – Ч. 2. – 240 с.

227. Психологія праці та професійної підготовки особистості [Текст] : Навч. посібник / За ред. П. С. Перепелиці, В. В. Рибалки. – Хмельницький : ТУП, 2001. – 330 с., с. 291

228. Райан, М. Энциклопедия сил специального назначения [Текст] / М. Райан, К. Мэнн, А. Стиллуэлл / Пер. с англ. А. Гришина под ред. С. Дробязко. – М. : Изд-во Эксмо, 2004. – 256 с.

229. Рассказова, Е. И. Жизнестойкость и выбор будущего в процессе реабилитации [Текст] / Е. И. Рассказова // Гуманитарные проблемы современной психологии. – 2005. – № 7. – С. 124–126.

230. Рассказова, Е. И. Копинг-стратегии в психологии стресса: подходы, методы и перспективы [Электронный ресурс] / Е. И. Рассказова, Т. О. Гордеева // Психологические исследования : электрон. науч. журнал. – 2011. – № 3 (17). – Режим доступа : <http://www.psystudy.ru>

231. Резюме открытого заседания Совета Безопасности по теме «Совет Безопасности и региональные организации: перед лицом новых угроз международному миру и безопасности» [Электронный ресурс]. – Режим доступа – <http://www.un.org/ru/sc/documents/resolutions/2003.shtml>.

232. Решетина, С. Ю. Информационно-психологическая безопасность личности (Контур проблемы) [Текст] / С. Ю. Решетина, Г. Л. Смолян // Проблемы информационно-психологической безопасности: Сборник статей і материалов конференции. – М., 1996. – С. 19-24.

233. Рогов, Е. И. Настольная книга практического психолога [Текст]: учеб. пособие: В 2 кн. – 2-е изд., перераб. и доп. / Е. И. Рогов. – М. : Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 1999. – Кн. 2 : Работа психолога со взрослыми. Коррекционные приемы и упражнения. – 480 с.

234. Роджерс, К. Взгляд на психотерапию. Становление человека [Текст] / К. Роджерс. – М. : Прогресс, 1994. – 480 с.

235. Ромек, В. Г. Тренинг уверенности в межличностных отношениях [Текст] / В. Г. Ромек. — СПб. : Речь, 2003. – 175 с.

236. Роцин, С. К. Психологическая безопасность: новый подход к безопасности человека, общества и государства [Текст] / С. К. Роцин, В. А. Соснин // Российский монитор. – 1995. – № 6.

237. Рубинштейн, С. Л. Проблемы общей психологии [Текст] / С. Л. Рубинштейн. – М. : Педагогика, 1976. – 416 с.

238. Рубинштейн, С. Л. Человек и мир [Текст] / С. Л. Рубинштейн. – М. : Наука, 1997. – 190 с.

239. Рубинштейн, С. Л. Бытие и сознание. Человек и мир [Текст] / С. Л. Рубинштейн. – СПб. : Питер, 2003. – 512 с.
240. Рубинштейн, С. Л. Основы общей психологии [Текст] / С. Л. Рубинштейн. – СПб. : Питер, 2000. – 712 с.
241. Рудестам, К. Групповая психоперация. Психокоррекционные группы [Текст]: теория и практика / К. Рудестам. – М. : Прогресс, 1998. – 325 с.
242. Рудик, П. А. Воля и волевые действия [Текст] : Учебник / П. А. Рудик. – М., 1974.
243. Рудик, П. А. Психология [Текст]: Учебник / П. А. Рудик. – М., 1967.
244. Рудкевич, Л. А. Возрастная динамика самореализации личности [Текст] / Л. А. Рудкевич, Е. Ф. Рибалко // Психологические проблемы самореализации личности. – СПб. : СПбГУ, 1997. – С. 89–106.
245. Сазонов, В. П. Воспитание на основе потребностей человека [Текст] / В. П. Сазонов // Педагогика. – 1993. – № 2. – С. 25–28.
246. Свенцицкий, А. Л. Мотивы трудовой деятельности личности [Текст] / А. Л. Свенцицкий // Социальная психология. – Л. : Знание, 1974. – С. 44–53.
247. Селиванов, В. И. Избранные психологические труды [Текст] / В. И. Селиванов. – Рязань, 1992. – с. 181.
248. Семенів, Н. Методологічні проблеми і напрями досліджень у психології безпеки праці [Текст] / Н. Семенів // Педагогіка і психологія професійної освіти. – 2005. – № 6. – С. 164-170.
249. Семенуха, О. І. Психосемантика: тенденції та перспективи дослідження індивідуальної свідомості [Текст] / О. І. Семенуха // Психологічні перспективи. – 2010. – Вип. 15. – С. 191-197.
250. Семиченко, В. А. Проблемы мотивации поведения и деятельности человека. Модульный курс психологии. Модуль “Направленность” [Текст] / В. А. Семиченко. – К. : Миллениум, 2004. – 521 с.
251. Сергиенко, Е. А. Системно-субъектный подход: субъект развития, субъект деятельности, субъект жизни [Текст] / Е. А. Сергиенко // Тенденции развития современной психологической науки: тезисы научной конференции, 31.01-01.02.2007 г. / Отв. ред. А. Л. Журавлев, В. А. Кольцова. – М. : Изд-во «Институт психологии РАН», 2007. – Ч. I. – С. 194 - 195.
252. Серкин, В. П. Методы психосемантики: учеб. пособие для студентов вузов [Текст] / В. П. Серкин. – М. : Аспект-Пресс, 2004. – 207 с.
253. Сеченов, И. М. Избранные произведения [Текст] / И. М. Сеченов. – М., 1953. – с. 177.
254. Сидоренко, Е. Мотивационный тернинг [Текст] / Е. Сидоренко. – СПб. : Речь, 2005. – 240 с.

255. Симонов, П. В. Мотивированный мозг [Текст] / П. В. Симонов. – М., 1987.
256. Скрипкина, Т. П. Доверие к себе как условие развития личности [Текст] / Т. П. Скрипкина // Вопросы психологии, 2002. – № 1. – С. 95-103.
257. Славнов, С. В. Структурно-динамические характеристики образа успешного профессионала налоговой полиции [Текст] / С. В. Славнов // Психологический журнал. – 2003. – Т. 24. – № 1. – С. 82-90.
258. Смирнов, Б. А. Психология деятельности в экстремальных ситуациях [Текст] / Б. А. Смирнов, Е. В. Долгополова. – Х. : Изд-во «Гуманитарный центр», 2007. – 292 с.
259. Смирнов, Б. Н. Психология [Текст] : Учебник для техникумов физической культуры / Б. Н. Смирнов. – М., 1984.
260. Смолян, Г. Л. Политико-идеологическая составляющая информационно-психологической безопасности [Текст] / Г. Л. Смолян, Г. М. Зараковский // Общественные науки и современность. – 1997. – № 5. – С. 35-43.
261. Снедков, Е. В. Медико-психологические последствия боевой психической травмы: клинко-динамические и лечебно-реабилитационные аспекты [Текст] / Е. В. Снедков, С. В. Литвинцев, В. В. Нечипоренко, В. М. Лыткин // Современная психиатрия. – 1998. – № 1. – С. 21 – 26.
262. Соколов А. В. Ценностные ориентации постсоветского гуманитарного студенчества [Текст] / А. В. Соколов, И. О. Щербакова // Социологические исследования. – 2003. – № 1. – С. 115-123.
263. Спиркин, А. Г. Сознание и самосознание [Текст] / А. Г. Спиркин. – М., Политиздат, 1972. – 303 с.
264. Столин, В. В. Самосознание личности: монография [Текст] / В. В. Столин. – М. : Изд-во Моск. ун-та, 1983. – 288 с.
265. Строй, Г. В. Ценностные ориентации человека: их роль и место в структуре личности [Электронный ресурс] / Г. В. Строй // Прикладная психология и психоанализ: электрон. науч. журн., 2011. – № 3. – Режим доступа : <http://ppip.idnk.ru>.
266. Субетто, А. И. Диалектика снятия противоречий личностного и профессионального измерений в становлении личности [Электронный ресурс] / А. И. Субетто. – М.: «Академия Тринитаризма», эл. № 77-6567, 2004. – публ. 1093. – Режим доступа: <http://www.trinitas.ru/rus/doc/0105/002a/01050007.htm>.
267. Субъект, личность и психология человеческого бытия [Текст] / Под ред. В. В. Знакова, З. И. Рябикиной. – М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2005. – С. 9 – 44.

268. Сухов, А. Н. Социальная психология безопасности [Текст] : Учеб. пособие / А. Н. Сухов. – М. : Академия, 2002. – 256 с.
269. Тарабрина, Н. В. Практикум по психологии посттравматического стресса [Текст] / Н. В. Тарабрина. – СПб : Питер, 2001. – 272 с.
270. Ткачук, Т. А. Ефективне використання копінг-стратегій як складових копінг-поведінки молоді особистості [Текст] / Т. А. Ткачук // Практична психологія та соціальна робота. – 2012. – № 6. – С. 63-67.
271. Толочек, В. А. Современная психология труда [Текст] : учебн. пособ. / В. А. Толочек. – СПб. : «Питер», 2006. – 479 с.
272. Тренинг партнерского общения: методическое пособие [Текст] / Под ред. П. К. Власова. – Х. : Институт прикладной психологии, 2005. – 56 с.
273. Узнадзе, Д. Н. Психологические исследования [Текст] / Д. Н. Узнадзе. – М. : Наука, 1966.
274. Умуркулова, М. М. Становление профессионального образа мира следователя в процессе обучения в высшей школе [Текст] / М. М. Умуркулова // Психопедагогика в правоохранительных органах. – 1999. – №2 (10). – С. 34-38.
275. Устав Организации Объединенных Наций [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <http://www.un.org/ru/documents/charter>.
276. Федоркина, А. П. Психология смысла и вершинная психология [Текст] / А. П. Федоркина // Мир психологии. – 2001. – № 2. – С. 58-61.
277. Федунина, Н. Ю. Понятия устойчивости к травме и посттравматического роста [Текст] / Н. Ю. Федунина // Консультативная психология и психотерапия. – 2006. – №4. – С. 69-80.
278. Фонарев, А. Р. Психология личного становления профессионала [Текст] / А. Р. Фонарев. – М. : Изд-во Ин-та психологии, 1998. – 347 с.
279. Фонарев, А. Р. Смысл жизни как детерминанта развития личности профессионала [Текст] / А. Р. Фонарев // Психологические, философские и религиозные аспекты смысла жизни: материалы III-V симпозиумов / Психологический ин-т РАО. – М., 2001. – 336 с.
280. Фопель, К. Технология ведения тренинга. Теория и практика [Текст] / К. Фопель. – 2-е изд. – М. : Генезис, 2005. – 267 с.
281. Формування корпоративного іміджу сил охорони правопорядку як чинника психологічної безпеки [Текст] : Матеріали науково-практичної конференції з міжнародною участю (Україна, м. Харків, 10 листопада 2011 року). – Х. : Академія внутрішніх військ МВС України, 2011. – 159 с.
282. Франкл, В. Человек в поисках смысла [Текст] / В. Франкл // Пер. с англ. и нем. Д. А. Леонтьева, М. П. Папуша, Е. В. Эйсмана. — М. : Прогресс, 1990. – 368 с.

283. Хекхаузен, Х. Мотивация и деятельность [Текст] : в 2 т. / Х. Хекхаузен ; под ред. Б. М. Величковского. – М. : Педагогика-Пресс, 1986. – Т. 1. – 408 с.
284. Хекхаузен, Х. Психология мотивации достижения [Текст] / Х. Хекхаузен. – СПб. : Питер, 2004. – 474 с.
285. Ходаковский, Е. А. Системология безопасности (применение системного анализа к явлениям безопасности) [Текст] / Е. А. Ходаковский // Информационный сборник «Безопасность». – 1997. – № 7–9. – С.178–185.
286. Цзен, П. В. Психотренинг: игры и упражнения [Текст] / П. В. Цзен, Ю. В. Пахомов. – Изд. 2-е, доп. – М. : Независимая фирма “Класс”, 1999. – 272 с.
287. Чайка, Г. В. Дослідження Я-концепції комп’ютерних гравців психосемантичними методами [Текст] / Г. В. Чайка // Проблеми загальної та педагогічної психології. – 2010. – Т. XII, Ч. 6. – С. 384-394.
288. Чачко, С. Л. Пережить Холокост [Текст] / С. Л. Чачко // Морія. Альманах науч. статей. – 2006. – № 5. – С. 26-34.
289. Чугунова, Э. С. Социально-психологические особенности профессиональной мотивации в инженерной деятельности и проблемы творческой активности [Текст] / Э. С. Чугунова // Психологический журнал. – 1985. – № 4. – С. 31–38.
290. Чудновский, В. Э. О некоторых прикладных аспектах проблемы смысла жизни [Текст] / В. Э. Чудновский // Мир психологии. – 2001. – № 2. – С. 82-89.
291. Чудновский, В. Э. Проблема становления смысложизненных ориентаций личности [Текст] / В. Э. Чудновский // Психологический журнал. – 2004. – № 6. – С. 5-11.
292. Чудновский, В. Э. Проблема структуры смысла жизни как психологического феномена [Текст] / В. Э. Чудновский // Психологические, философские и религиозные аспекты смысла жизни : материалы III-V симпозиумов / Психологический ин-т РАО. – М., 2001. – 336 с.
293. Чудновский, В. Э. Становление личности и проблема смысла жизни [Текст] : Избранные труды / В. Э. Чудновский. – М. : Изд-во Моск. Психолого-социального ин-та, 2006. – 768 с.
294. Шадриков, В. Д. Психологический анализ деятельности как системы [Текст] / В. Д. Шадриков // Психологический журнал. – 1980. – Т. 1. – № 3. – С. 33–46.
295. Шадриков, В. Д. Психология деятельности и способности человека [Текст] : учеб. пособие / В. Д. Шадриков. – 2-е изд. – М. : Логос, 1996. – 320 с.

296. Шакуров, Р. Х. Мотивация профессиональной деятельности: новые подходы [Текст] / Р. Х. Шакуров // Среднее профессиональное образование: проблемы, поиски, решения. – М. : МВ Магистр, 1994. – С. 45–67.
297. Шершнева, Л. И. Формирование личности безопасного типа как отражение потребности общества и времени [Текст] / Л. И. Шершнева // Информационный сборник «Безопасность». – 1994. – № 7–12. – С. 5–8.
298. Шинкаренко, І. О. Соціально-психологічний тренінг спілкування оперативних працівників міліції [Текст] : методичні рекомендації / І. О. Шинкаренко. – Д. : Юрид. акад. М-ва внутр. справ, 2005. – 36 с.
299. Шленков, А. В. Психологическое обеспечение профессиональной подготовки сотрудников Государственной противопожарной службы МЧС России [Текст] : автореф. дисс. ... доктора психол. наук : 05.26.03 / А. В. Шленков. – СПб., 2009. – 46 с.
300. Шлыкова, Н. Л. Психологическая безопасность субъекта профессиональной деятельности [Текст] : дис. ... доктора психол. наук: 19.00.03 / Н. Л. Шлыкова. – М., 2004. – 335 с.
301. Шмелев, А. Г. Введение в экспериментальную психосемантику: теоретико-методологические основания и психодиагностические возможности [Текст] / А. Г. Шмелев. – М. : Изд-во Москов. ун-та, 1983. – 186 с.
302. Экономическая безопасность России: общий курс [Текст] : Учебник / Под ред. В. К. Сенчагова. – М. : Дело, 2005. – 896 с.
303. Эксакусто, Т. В. Социально-психологическая безопасность: понятие, особенности, критерии оценки [Текст] / Т. В. Эксакусто // Научно-практическая конференция «Психология человека в современном мире», 15-16.10.2009, Ин-т психологии РАН. – М., 2009. – Т. 5. – С.95-101.
304. Юнг, К. Г. Психологические типы [Текст] / К. Г. Юнг, пер. с нем. С. Лорие, под общей ред. В.В. Зеленского. – СПб. : «Азбука», 2001. – 736 с.
305. Ядов, В. А. О диспозиционной регуляции социального поведения личности [Текст] / В. А. Ядов // Методологические проблемы социальной психологии. М., 1975. – С. 89 – 105.
306. Якобсон, П. М. Психология чувств и мотивации [Текст] / П. М. Якобсон; под ред. Е. М. Борисовой. – М. : Ин-т практ. психологии, 1998. – 304 с.
307. Яньшин, П. В. Психосемантический анализ категоризации цвета в структуре сознания субъекта [Текст] : автореф. дисс. ... докт. психол. наук : 19.00.01 / П. В. Яньшин. – М., 2001. – 42 с.
308. Ahmed, R. Discerning community resilience in disadvantaged communities in the context of violence and injury prevention [Текст] / R. Ahmed, M.

Seedat, A. van Niekerk, S. Bulbulia // South African Journal of Psychology. – 2004. – Vol. 34 (3). – P. 386-408.

309. Aldwin, C. M. Stress, coping, and development, Second Edition: An Integrative Perspective [Текст] / C. M. Aldwin. – New York: Guilford, 2007. – 432 p.

310. Almedom, A. M. Resilience, hardiness, sense of coherence, and posttraumatic growth: all paths leading to «light at the end of the tunnel» [Текст] / A. M. Almedom // Journal of Loss and Trauma. – 2005. – Vol. 10. – P. 253-265.

311. Antonovsky, A. Health, Stress and Coping [Текст] / A. Antonovsky. – San Francisco: Jossey-Bass, 1979. – 255 p.

312. Antonovsky, A. The life cycle, mental health and the sense of coherence [Текст] / A. Antonovsky // Israeli Journal Psychiatry and Related Sciences. – 1985. – Vol. 22. – № 4. – P. 273-280.

313. Antonovsky, A. The Sense of Coherence as a Determinant of Health [Текст] / A. Antonovsky // Advances, Institute for Advancement of Health. – 1984. – Vol. 1. – № 3. – P. 37-50.

314. Armeli, S. Stressor appraisals, coping and postevent outcomes: The dimensionality and antecedents of stress-related growth [Текст] / S. Armeli, K. C. Gunthert, L. H. Cohen // Journal of Social and Clinical Psychology. – 2001. – Vol. 20. – P. 366-395.

315. Ashton, M. C. A six-factor structure of personality-descriptive adjectives: Solutions from psycholexical studies in seven languages [Текст] / M. C. Ashton, K. Lee, M. Perugini, et al. // Journal of Personality and Social Psychology. – 2004. – Vol. 86. – P. 356-366.

316. Balk, D. Adolescent Encounters With Death, Bereavement, and Coping [Текст] / D. Balk, C. Corr. – New York: Springer, 2009. – 392 p.

317. Bonanno, G. A. Loss, trauma, and human resilience: Have we underestimated the human capacity to thrive after extremely aversive events? [Текст] / G. A. Bonanno // American Psychologist. – 2004. – № 59 (1). – P. 20-28.

318. Bonanno, G. A. Resilience in the face of potential trauma [Текст] / G. A. Bonanno // Current Directions in Psychological Science – 2005. – Vol. 14 (3). – P. 135-138.

319. Bonanno, G. A. Resilience to loss and potential trauma [Текст] / G. A. Bonanno, M. Westphal, A. D. Mancini // Annual Review of Clinical Psychology. – 2011. – № 7 (1). P. 511-535.

320. Bonanno, G. A. What predicts psychological resilience after disaster? The role of demographics, resources, and life stress [Текст] / G. A. Bonanno, S. Galea, A.

Bucciarelli, D. Vlahov // Journal of consulting and clinical psychology. – 2007. – № 75 (5). – P. 671-682.

321. Calhoun, L. G. A correlational test of the relationship between posttraumatic growth, religion, and cognitive processing [Текст] / L. G. Calhoun, A. Cann, R. G. Tedeschi, J. McMillan // Journal of Traumatic Stress. – 2000. – Vol. 13 (3). – P. 521-527.

322. Caplan, G. Principles of preventive psychiatry [Текст] / G. Caplan. – New York: Basic Books, 1964. – 304 p.

323. Chopko, B. A. The relation between Mindfulness and Posttraumatic Growth: A Study of First Responders to Trauma-Inducing Incidents [Текст] / B. A. Chopko, R. C. Schwartz // Journal of Mental Health Counseling. – 2009. – Vol. 31. – P. 363-376.

324. Chun, S. The Role of Leisure in the Experience of Posttraumatic Growth for People with Spinal Cord Injury [Текст] / S. Chun, Y. Lee // Journal of Leisure Research. – 2010. – Vol. 42. – P. 393-415.

325. Contrada, R. The Handbook of Stress Science: Biology, Psychology, and Health [Текст] / R. Contrada, A. Baum – New York: Springer, 2010. – 704 p.

326. Cramer, P. Coping and Defense Mechanisms: What's the Difference? [Текст] / P. Cramer // Journal of Personality. – 1998. – Vol. 66. – № 6. – P. 919-946.

327. Cryder, C. H. An exploratory study of posttraumatic growth in children following a natural disaster [Текст] / C. H. Cryder, R. P. Kilmer, R. G. Tedeschi, L. G. Calhoun // American Journal of Orthopsychiatry. – 2006. – Vol. 76. – P. 65-69.

328. Dictionary of English Language and Culture – Edinburgh: Longman, 2005. – 1620 p.

329. Dictionnaire du français / Le Robert. – Paris: Clé internationale, 1999. – 1233 p.

330. Durkin, J. Growth following adversity and its relation with subjective well-being and Psychological well-being [Текст] / J. Durkin, S. Joseph // Journal of Loss and Trauma. – 2009. – Vol. 14. – P. 228-234.

331. Eisenberg, N. The role of emotionality and regulation in children's social functioning: a longitudinal study [Текст] / N. Eisenberg, R. A. Fabes, B. Murphy, P. Maszk, M. Smith, N. Karbon // Child Development. – 1995. – Vol. 66. – P. 1239-1261.

332. Essential English Dictionary. – London and Glasgow: The University of Birmingham, 1989. – 948 p.

333. Fraser, M. Risk, protection, and resilience: Towards a conceptual framework for social work practice [Текст] / M. Fraser, J. Richman, M. Galinsky // Social Work Research. – 1999. – № 23(3). – P. 131-144.

334. Frazier, P. Does self-reported posttraumatic growth reflect genuine positive change? [Текст] / P. Frazier, H. Tennen, M. Gavian, C. Park, P. Tomich, T. Tashiro // Psychological Science. – 2009. – Vol. 20 (7). – P. 912-919.
335. Garmezy, N. Resilience in children's adaptation to negative life events and stressed environments [Текст] / N. Garmezy // Pediatric Annals. – 1991. – № 20. – P. 459-466.
336. Gilligan, R. Enhancing the resilience of children in public care by mentoring their talent and interests [Текст] / R. Gilligan // Child and Family Social Work – 1999. – № 4 (3). – P. 187-196.
337. Goodwin, C. D. Economics and national security: a history of their interaction [Текст] / C. D. Goodwin. – Durnham NC: Duke University Press, 1991.
338. Hardie, E. Self-coping complexity: role of self-construal in relational, individual and collective coping styles and health outcomes [Текст] / E. Hardie, C. Critchley, Z. Morris // Asian Journal of Social Psychology. – 2006. – Vol. 9. – P. 224-235.
339. Helgeson, V. S. A meta-analytic review of benefit finding and growth [Текст] / V. S. Helgeson, K. A. Reynolds, P. L. Tomich // Journal of Consulting and Clinical Psychology. – 2006. – № 74. – P. 797-816.
340. Hornby, A. S. Oxford advanced learner's Dictionary [Текст] / A. S. Hornby. – Oxford University press. – 2002. – 1603 p.
341. Janoff-Bulman, R. Posttraumatic growth: Three explanatory models [Текст] / R. Janoff-Bulman // Psychological Inquiry. – 2004. – Vol. 15 (1). – P. 30-34.
342. Janoff-Bulman, R. Assumptive worlds and the stress of traumatic events: Applications of the schema construct [Текст] / R. Janoff-Bulman // Social Cognition. – 1989. – Vol. 7. – P. 113-136.
343. John, O. P. Paradigm shift to the integrative Big Five trait taxonomy [Текст] / O. P. John, L. P. Naumann, C. J. Soto, R. W. Robins, L. A. Pervin (Eds.) // Handbook of personality: Theory and research. – 2008. – P. 114-115.
344. Joseph, S. An affective-cognitive processing model of post-traumatic growth [Текст] / S. Joseph, D. Murphy, S. Regel // Clinical Psychology & Psychotherapy. – 2012. – Vol. 19. – P. 316-325.
345. Joseph, S. Understanding positive change following trauma and adversity: Structural clarification [Текст] / S. Joseph, P. A. Linley, G. J. Harris, // Journal of Loss & Trauma. – 2005. – Vol. 10. – P. 83-96.
346. Joseph, S. Positive changes following adversity [Текст] / S. Joseph, L. D. Butler // PTSD Research Quarterly. – 2010. – № 21 (3). – P. 1-3.

347. Joseph, S. Understanding positive change following trauma and adversity: Structural clarification [Текст] / S. Joseph, P. A. Linley, G. J. Harris // Journal of loss and trauma, 2005. – Vol. 10. – P. 83-96.
348. Kobasa, S. C. Stressful life events, personality, and health: An inquiry into hardiness [Текст] / S. C. Kobasa // Journal of Personality and Social Psychology. – 1979 – № 37. – P. 1-11.
349. Kuhl, J. Motivation, Konflikt und Handlungskontrolle [Текст] / J. Kuhl. – Berlin, 1983.
350. Lahad, M. BASIC Ph: The story of coping resources [Текст] / M. Lahad // Drama therapy Theory and Practice. – London: Jessica Kingsley Publishers, 1992. – Vol. 2. – P. 150-163.
351. Lambert, V.A. Workplace and personal factors associated with physical and mental health in hospital nurses in China [Текст] / V. A. Lambert, C. E. Lambert, M. Petrini, X. M. Li, Y. J. Zhang // Nurs Health Sci. – 2007. – Vol. 9. – P. 120-126.
352. Lazarus, R. Emotions and interpersonal relationships: toward a person-centered conceptualization of emotions and coping [Текст] / R. Lazarus // Journal of Personality. – 2006. – Vol. 74. – № 1. – P. 9-43.
353. Lazarus, R. Stress, appraisal and coping [Текст] / R. Lazarus, S. Folkman. – New York: Springer, 1984. – 456 p.
354. Lazarus, R. Stress and Emotion: A New Synthesis Richard [Текст] / R. Lazarus. – New York: Springer, 2006 – 360 p.
355. Lazarus, R. S. Psychological stress and the coping process [Текст] / R. S. Lazarus. – New York: McGraw-Hill, 1966. – 466 p.
356. Linley, P. A. Positive adaptation to trauma: Wisdom as both process and outcome [Текст] / P. A. Linley // Journal of Traumatic Stress. – 2003. – Vol. 16. – № 6. – P. 601–610.
357. Maddi, S. Hardiness assessment and training as potential management tools in firefighter recruitment programs [Текст] / S. Maddi, R. Harvey, R. Resurreccion, C. Giatras, S. Raganold // International Fire Service Journal of Leadership and Management. – 2007. – Vol. 1. – № 2. – P. 3-9.
358. Maddi, S. Hardiness training for high risk undergraduates [Текст] / S. Maddi, D. M. Khoshaba, K. Jensen, E. Carter, J. L. Lu, R. H. Harvey // NACADA Journal. – 2002. – № 22. – P. 45-55.
359. Maddi, S. R. The personality construct of hardiness, III: Relationships with repression, innovativeness, authoritarianism, and performance [Текст] / S. R. Maddi, R. H. Harvey, J. L. Lu, M. Persico, M. Brow // Journal of Personality. – 2006. – Vol. 74. – P. 575-598.

360. Maddi S.R. Hardiness and Mental Health [Текст] / S. R. Maddi, D. M. Khoshaba // Journal of Personality Assessment. – 1994. – Vol. 63. – № 2. – P. 265-274.
361. Maddi, S. The story of hardiness: Twenty years of theorizing, research, and practice [Текст] / S. Maddi // Consulting Psychology Journal. – 2002. – № 54. – P. 173-185.
362. Maddi, S. R. Hardiness: Operationalization of Existential Courage [Текст] / Salvatore R. Maddi // Journal of Humanistic Psychology. – 2004. – Vol. 44, № 3. – P. 279-298.
363. Maercker, A. Posttraumatic personal growth: Validation of German versions of two inventories [Текст] / A. Maercker, R. Langner // Diagnostica. – 2001. Vol. 47. – P. 153-162.
364. Maercker, A. The Janus face of self-perceived growth: Toward a two-component model of posttraumatic growth [Текст] / A. Maercker, T. Zoellner // Psychological Inquiry. – 2004. – Vol. 15 (1). – P. 41-48.
365. Maslach, C. Job Burnout [Текст] / C. Maslach, W. Schaufeli, M. Leiter // Annual Review of Psychology. – 2001. – V. 52. – P. 397-422.
366. Maslach, C. The truth about burnout: How organizations cause personal stress and what to do about it [Текст] / C. Maslach, M. Leiter. – San Francisco, CA: Jossey-Bass, 1997. – 186 p.
367. Maslow, A. H. Motivation and personality [Текст] / A. H. Maslow. – New York: Addison – Wesley Educational Publishers, Inc., 1987. – 293 p.
368. May, R. Love and will [Текст] / R. May. – N'Y, 1974.
369. McMillen, J. C. Posttraumatic growth: What's it all about? [Текст] / J. C. McMillen // Psychological Inquiry. – 2004. – Vol. 15 (1). P. 48-52.
370. Miceli, M. Further distinctions between coping and defense mechanisms? [Текст] / M. Miceli, C. Castelfranchi // Journal of Personality. – 2001. – Vol. 69. – № 2. – P. 287-296.
371. Milam, J. Posttraumatic growth and HIV progression [Текст] / J. Milam // Journal of Consulting and Clinical Psychology. – 2006. – Vol. 74. – P. 817-827.
372. Moos, R. H. Conceptualization of human environments [Текст] / R. H. Moos // American Psychology, 1973. – V. 28. – P. 652-665.
373. Nash, W. P. The Stressors of War [Текст] / W. P. Nash // In Combat Stress Injury: Theory, Research, and Management, ed. C. R. Figley and W. P. Nash. – New York: Routledge Press, 2007. – P. 11-31.
374. Neru, A. M. Life stress, current problem solving and depressive symptoms: an integrative model [Текст] / A. M. Neru, G. F. Roman // Consulting and Clinical Psychology. – 1985. – Vol. 53. – P. 693-697.

375. Nishi, D. Posttraumatic growth, posttraumatic stress disorder and resilience of motor vehicle accident survivors [Электронный ресурс] / D. Nishi, Y. Matsuoka, Y. Kim. – Режим доступа: <http://www.bpsmedicine.com/content/4/1/7/>
376. Peterson, C. Strengths of character and posttraumatic growth [Текст] // C. Peterson, N. Park, N. Pole, W. D'Andrea, M. E. P. Seligman // Journal of Traumatic Stress. – 2008. – Vol. 21 (2). – P. 214-217.
377. Powell, S. Posttraumatic growth after war: A study with former refugees and displaced people in Sarajevo [Текст] / S. Powell, R. Rosner, W. Butollo, R. G. Tedeschi, L. G. Calhoun // Journal of Clinical Psychology. – 2003. – Vol. 59. – 71-83.
378. Prihodko, I. I. Special features of the information-and-psychological influence on the psychological safety of the servicemen of Interior Forces of the Ministry of the Interior of Ukraine who were on duty during the presidential elections at 2004 [Текст] / I. I. Prihodko // European Applied Sciences. – 2016. – № 1. – P. 175-178.
379. Ptacek, J. T. Gender, appraisal and coping: a longitudinal analysis [Текст] / J. T. Ptacek, R. E. Smith, J. Zanas // Journal of Personality. – 1992. – Vol. 60. – № 4. – P. 747-770.
380. Rotter, J. B. Internal versus external control of reinforcement: A case history of a variable [Текст] / J. B. Rotter // American Psychologist. – 1990. – Vol. 45 – P. 489-493.
381. Salter, E. Posttraumatic growth in child survivors of a road traffic accident [Текст] / E. Salter, P. Stallard // Journal of Traumatic Stress. – 2004. – Vol. 17 (4). – P. 335-40.
382. Schwarzer, R. Positive coping: Mastering demands and searching for meaning [Текст] / R. Schwarzer, N. Knoll // Positive psychological assessment. A handbook of models and measures. – Washington, D.C.: American Psychological Association, 2003. – pp. 393-409.
383. Siegel, K. Perceiving Benefits in Adversity: stress-related growth in women living with HIV/AIDS [Текст] / K. Siegel, E. W. Schrimshaw // Social Science and Medicine. – 2000. – Vol. 51. – P. 1543-1554.
384. Skinner, E. A. Searching for the structure of coping: a review and critique of category systems for classifying ways of coping [Текст] / E. A. Skinner, K. Edge, J. Altman, H. Sherwood // Psychological bulletin. – 2003. – Vol. 129. № 2. – P. 216-269.
385. Smith, J. C. Stress Management: A Comprehensive Handbook Of Techniques And Strategies [Текст] / J. C. Smith. – New York: Springer, 2002. – 280 p.

386. Smith, M. J. Middle Range Theory for Nursing [Текст] / M. J. Smith, P. R. Liehr. – New York: Springer, 2008. – 344 p.
387. Solomon, Z. Characteristic Expressions of Combat-recanted PTSD among Israeli soldiers in the 1982 Lebanon War [Текст] / Z. Solomon, M. Mikulincer, A. Blech // Behavioral Medicine. – 1988. – Vol. 14. – № 4. – P. 171-178.
388. Solomon, Z. The role of proximity, immediacy and expectancy in frontline treatment of combat stress reaction among Israelis in the Lebanon War [Текст] / Z. Solomon, R. Benbenishy // American Journal Psychiatry. – 1986. – Vol. 143. – № 5. – P. 613-617.
389. Taku, K. Examining posttraumatic growth among Japanese university students [Текст] / K. Taku, L.G. Calhoun, R. G. Tedeschi, V.Gil-Rivas, R. P. Kilmer, A. Cann // Anxiety, Stress, & Coping. – 2007. – Vol. 20 (4). – P. 353-367.
390. Taylor, S. Advances in the Treatment of Posttraumatic Stress Disorder: Cognitive-Behavioral Perspectives [Текст] / S. Taylor. – New York: Springer, 2004. – 336 p.
391. Tedeschi, R. G. Posttraumatic growth: conceptual foundations and empirical evidence [Текст] / R. G. Tedeschi, L. G. Calhoun // Psychological Inquiry. – 2004. – Vol. 15. – № 1. – P. 1-18.
392. Tedeschi, R. Trauma & Transformation [Текст] / R. Tedeschi, L. Calhoun. – CA: Sage Publications, 1995.
393. Tedeschi, R. G. Posttraumatic growth: conceptual foundations and empirical evidence [Текст] / R. G. Tedeschi, L. G. Calhoun // Psychological Inquiry. – 2004. – Vol. 15. – № 1. – P. 1-18
394. Tedeschi, R. G. Trauma and transformation: Growing in the aftermath of suffering [Текст] / R. Tedeschi, L. G. Calhoun. – Thousand Oaks, CA: Sage Publications, 1995.
395. Tedeschi R. G. Posttraumatic growth: conceptual foundations and empirical evidence [Текст] / Tedeschi R. G., Calhoun L. G. // Psychological Inquiry. – 2004. – Vol. 15. – № 1. – P. 1-18
396. Tedeschi, R. G. The posttraumatic growth inventory: Measuring the positive legacy of trauma [Текст] / R. G. Tedeschi, L. G. Calhoun // Journal of Traumatic Stress. – 1996. – Vol. 9. – P. 455-471.
397. Thomas, S. P. Transforming Nurses' Stress and Anger: Steps toward Healing [Текст] / S. P. Thomas. – New York: Springer, 2008. – 296 p.
398. Taku, K. Examining posttraumatic growth among Japanese university students [Текст] / K. Taku, L. Calhoun, R. G. Tedeschi, V. Gil-Rivas, R. P. Kilmer, A. Cann. // Anxiety, Stress, & Coping. – 2007. – Vol. 20 (4). – P. 353-367.

399. United Nations Development Programme : Crimea Integration and Development Programme [Электронный ресурс]. – Режим доступа : http://www.undp.org.ua/files/en_86809UNDP_CIDP_IV_Quarterly_Progress_Report_2010.pdf

400. Updegraff, J. A. From vulnerability to growth: Positive and negative effects of stressful life events [Текст] / J. A. Updegraff, S. E. Taylor // In J. H. Harvey & E. D. Miller (Eds.) Loss and trauma: General and close relationship perspectives. – Philadelphia, PA: Brunner-Routledge, 2000. – P. 3-28.

401. Vaillant, G. E. Involuntary coping mechanisms: a psychodynamic perspective [Текст] / G. E. Vaillant // Dialogues in Clinical Neuroscience. – 2011. – Vol. 13. – № 3. – P. 366-370.

402. Walter, C. Grief and Loss Across the Lifespan: A Biopsychosocial Perspective [Текст] / C. Walter, J. L. M. McCoyd. – New York: Springer, 2009. – 392 p.

403. Weiss, T. Reliability and validity of a Spanish version of the Posttraumatic Growth Inventory [Текст] / T. Weiss, R. Berger // Research on Social Work Practice. – 2006. – Vol. 16. – P. 191-199.

404. Weiten, W. Theories of Personality [Текст] / W. Weiten, M. A. Lloyd, D. S. Dunn, E. Y. Hammer // Psychology Applied to Modern Life: Adjustment in the 21st Century (9th ed.). – Belmont, 2009. – P. 32-69.

405. Werner, E. Protective factors and individual resilience [Текст] / E. Werner, R. Smith // Handbook of Early Childhood Intervention. – California, 1990. – P. 97-116.

406. Witkin, H. A. Psychological differentiation: studies of development [Текст] / H. A. Witkin. – N.Y.: Erlbaum, – 1974. – 418 p.

407. Wong, P. Pathways to posttraumatic growth [Электронный ресурс] / P. Wong. – Режим доступа: http://www.meaning.ca/archives/presidents_columns/pres_col_may_2003_post-traumatic-growth.htm

408. Woody, R. Legal Self Defense for Mental Health Practitioners: Quality Care and Risk Management Strategies [Текст] / R. Woody. – New York: Springer, 2012. – 184 p.

409. Yalom, I. D. Bereavement and heightened existential awareness [Текст] / I. D. Yalom, M. A. Lieberman // Psychiatry. – 1991. – Vol. 54. – P. 334-345.

ДОДАТКИ

Додаток А

Незакінчені речення щодо поняття «психологічна безпека особистості» фахівця екстремального виду діяльності

Прочитайте, будь ласка, ці незакінчені речення, доповнивши їх першою думкою, яка з'явилася Вам.

1. Психологічна безпека особистості фахівця екстремального виду діяльності це _____

2. Складовими психологічної безпеки можуть бути _____

3. Психологічна безпека впливає на _____

4. Психологічну безпеку неможливо представити без _____

5. Порушеннями психологічної безпеки можуть бути _____

6. Порушення психологічної безпеки можуть привести до _____

7. Основні заходи щодо формування психологічної безпеки можуть бути _____

8. Профілактика порушень психологічної безпеки може включати _____

Дякуємо за співробітництво!

Додаток Б

Шкали, пов'язані з визначенням поняття «психологічна безпека особистості» фахівця екстремального виду діяльності

Шановний колего!

Оцініть, будь ласка, по 7-бальній шкалі психологічні характеристики, що мають відношення в тому або іншому ступені до категорії «психологічна безпека особистості фахівця екстремального виду діяльності» (7 – найбільш виражено, має безпосереднє відношення, 0 – не виражено, не має відношення).

ПСИХОЛОГІЧНА БЕЗПЕКА ОСОБИСТОСТІ ФАХІВЦЯ ЕКСТРЕМАЛЬНОГО ВИДУ ДІЯЛЬНОСТІ

Має безпосереднє відношення	Оцінка								Немає відношення
Безпека	7	6	5	4	3	2	1	0	Небезпека
Відсутність загрози	7	6	5	4	3	2	1	0	Загроза
Безстрашність	7	6	5	4	3	2	1	0	Страх
Захищеність	7	6	5	4	3	2	1	0	Беззахисність
Життєрадісність	7	6	5	4	3	2	1	0	Апатичність
Життєстійкість	7	6	5	4	3	2	1	0	Нестійкість до життя
Вовлеченість у події	7	6	5	4	3	2	1	0	Байдужість
Контроль	7	6	5	4	3	2	1	0	Безконтрольність
Прийняття ризику	7	6	5	4	3	2	1	0	Відкидання ризику
Нервово-психічна стійкість	7	6	5	4	3	2	1	0	Нервово-психічна нестійкість
Адаптивність	7	6	5	4	3	2	1	0	Деадаптивність
Стресостійкість	7	6	5	4	3	2	1	0	Схильність до стресу
Низька тривожність	7	6	5	4	3	2	1	0	Висока тривожність
Високий інтелект (креативність)	7	6	5	4	3	2	1	0	Низький інтелект
Схильність до новаторства	7	6	5	4	3	2	1	0	Бездіяльність
Активність	7	6	5	4	3	2	1	0	Пасивність
Ініціативність	7	6	5	4	3	2	1	0	Інертність
Оптимізм	7	6	5	4	3	2	1	0	Песимізм
Соціальна відповідальність	7	6	5	4	3	2	1	0	Соціальна безвідповідальність
Здоровий спосіб життя	7	6	5	4	3	2	1	0	Наркоманія, алкоголізм
Психічне здоров'я	7	6	5	4	3	2	1	0	Хвороба, схильність до суїциду
Увічливість	7	6	5	4	3	2	1	0	Брутальність
Чуйність	7	6	5	4	3	2	1	0	Байдужість
Чесність	7	6	5	4	3	2	1	0	Безчестя
Скромність	7	6	5	4	3	2	1	0	Безсоромність
Самостійність	7	6	5	4	3	2	1	0	Несамостійність
Цілеспрямованість	7	6	5	4	3	2	1	0	Нецілеспрямованість
Упевненість	7	6	5	4	3	2	1	0	Непевність
Незалежність	7	6	5	4	3	2	1	0	Залежність
Сумлінність	7	6	5	4	3	2	1	0	Безвідповідальність
Організованість	7	6	5	4	3	2	1	0	Неорганізованість
Товариськість	7	6	5	4	3	2	1	0	Замкнутість
Доброзичливість	7	6	5	4	3	2	1	0	Ворожість
Комунікативність	7	6	5	4	3	2	1	0	Відсутність комунікації
Моральність	7	6	5	4	3	2	1	0	Аморальність
Інші категорії									
	7	6	5	4	3	2	1	0	
	7	6	5	4	3	2	1	0	

Додаток В

Ранжування показників психологічної безпеки особистості фахівця екстремального виду діяльності

Привласніть (поставте відповідний ранг), будь ласка, кожному з наступних понять від 1 до 35 рангів, що мають відношення до психологічної безпеки особистості фахівця екстремального виду діяльності, вважаючи 1 найвищим рангом. Кожний ранг не повинен повторюватися.

1. Ваш вік: _____
2. Військове звання (якщо є): _____
3. Час проходження військової служби (стаж роботи зі спеціальності):
 А) до 3-х років;
 Б) від 3 до 5 років;
 В) до 10 років;
 Г) до 15 років;
 Д) до 20 років;
 Е) до 25 років;
 Ж) більше 25 років.
4. Ваше утворення:
 - психологічне
 - військове
 - юридичне
 - інше (укажіть яке) _____
5. Ви маєте науковий ступінь, учене звання?
 1. Доктор наук
 2. Кандидат наук
 3. Професор
 4. Доцент
 5. Старший науковий співробітник
 6. Не маю
6. Ви брали участь у бойових діях?
 1. Так (укажіть де) _____
 2. Немає
 3. Інший досвід _____

Показник	Відповідний ранг від 1 до 35
Безпека	
Відсутність загрози	
Безстрашність	
Захищеність	
Життєрадісність	
Життєстійкість	
Вовлеченість у події	
Контроль	
Прийняття ризику	
Нервово-психічна стійкість (пружність)	
Адаптивність	
Стресостійкість	
Низька тривожність	
Високий інтелект (креативність)	
Схильність до новаторства	
Активність	
Ініціативність	
Оптимізм	
Соціальна відповідальність	
Здоровий спосіб життя	
Психічне здоров'я	
Увічливість	
Чуйність	
Чесність	
Скромність	
Самостійність	
Цілеспрямованість	
Упевненість	
Незалежність	
Сумлінність	
Організованість	
Товариськість	
Доброзичливість	
Комунікативність	
Моральність	

Додаток Г

Психодіагностичні методики визначення особливостей психологічної безпеки особистості

Додаток Г 1.

16-факторний опитувальник Р. Кеттелла

Щоб отримати можливість прогнозувати поведінку людини в широкому класі можливих ситуацій, психологи прагнуть виміряти базисні або універсальні риси. Ці риси відносяться, як правило, до найбільш загальних структурно-динамічних характеристик стилю діяльності. Перша спроба, спрямована на виділення рис і конструювання з них системи особистості, була зроблена співробітниками Ілінойського університету під керівництвом Р.Б. Кеттелла при розробці групи багатфакторних особистісних опитувальників. Прагнучи добитися систематичної класифікації рис особистості, Р. Кеттелл зробив новаторське застосування методу факторного аналізу до розробки особистісних опитувальників. Характерною особливістю підходу Р. Кеттелла є ставлення до факторного аналізу не як до способу скорочення розмірності даних, а як до методу виявлення базисних, причинних рис особистості.

Щоб отримати вичерпні відомості про особливості поведінки, Р. Кеттелл проаналізував всі назви рис особистості, що були у словнику, складеному Г. Олпортом і Х. Одбертом у 1936 р. Таких слів виявилось 4,5 тисячі. Цей перелік Р. Кетел звів до 171 синонімічної групи, позначивши кожен одним словом, що найточніше відображає основний зміст відповідної риси. Потім вибірку із 100 дорослих людей експерти (близькі знайомі кожної) оцінювали за кожною з 171 змінних. Потім список змінних був скорочений за допомогою вибору експертами найбільш значущих рис до 36 назв. Додавши до них 10 термінів, узятих у інших дослідників, Р. Кетел за скороченим списком отримав оцінки поведінки ще 208 осіб. Факторний аналіз цих оцінок привів його до

створення того, що було названо першоджерелом рис особистості. На його основі був розроблений опитувальник 16 PF, що складається з великої кількості пунктів, які стосуються життєвих ситуацій. На кожен слід дати один з трьох варіантів відповіді. Опитувальник призначений для осіб у віці 16 років і старше.

Текст опитувальника надано мовою адаптації на пострадянському просторі.

Текст опитувальника

1. *Я думаю, что моя память сейчас лучше, чем раньше:*
 - а) Да
 - в) Трудно сказать
 - с) Нет
2. *Я вполне мог бы жить один, вдали от людей:*
 - а) Да
 - в) Иногда
 - с) Нет
3. *Если предположить, что небо находится «внизу», и что зимой “жарко”, я должен был бы назвать преступника:*
 - а) Бандитом
 - в) Святым
 - с) Тучей
4. *Когда я ложусь спать, то:*
 - а) Быстро засыпаю
 - в) Когда как
 - с) Засыпаю с трудом
5. *Если бы я вел машину по дороге, где много других автомобилей, я предпочел бы:*
 - а) Пропустить вперед большинство машин
 - б) Не знаю
 - с) Обогнать все идущие впереди машины
6. *В компании я предоставляю другим шутить и рассказывать всякие истории:*
 - а) Да
 - в) Иногда
 - с) Нет
7. *Для меня важно, чтобы во всем, что меня окружает, не было беспорядка.*
 - а) Верно
 - в) Трудно сказать
 - с) Неверно
8. *Большинство людей, с которыми я бываю в компаниях, несомненно, рады меня видеть.*
 - а) Да
 - в) Иногда
 - с) Нет
9. *Мне больше нравятся:*
 - а) Фигурное катание и балет
 - в) Затрудняюсь сказать
 - с) Борьба и регби
10. *Меня забавляет несоответствие между тем, что люди делают, и тем, что они потом рассказывают об этом.*
 - а) Да
 - в) Иногда

с) Нет

11. Читая о каком-нибудь происшествии, я интересуюсь всеми подробностями.

а) Всегда

в) Иногда

с) Редко

12. Когда друзья подшучивают надо мной, я смеюсь вместе со всеми и совсем не обижаюсь.

а) Верно

в) Не знаю

с) Неверно

13. Если мне кто-нибудь нагрубит, я могу быстро забыть об этом.

а) Верно

в) Не знаю

с) Неверно

14. Мне больше нравится придумывать новые способы в выполнении какой-либо работы, чем придерживаться испытанных приемов.

а) Верно

в) Не знаю

с) Неверно

15. Когда я планирую что-нибудь, я предпочитаю делать это самостоятельно, без чьей-либо помощи.

а) Верно

в) Иногда

с) Нет

16. Думаю, что я – менее чувствительный и менее возбудимый, чем большинство людей.

а) Верно

в) Затрудняюсь ответить

с) Неверно

17. Меня раздражают люди, которые не могут быстро принимать решения.

а) Верно

в) Не знаю

с) Неверно

18. Иногда, хотя и кратковременно, у меня возникало чувство раздражения к моим родителям.

а) Да

в) Не знаю

с) Нет

19. Я скорее раскрыл бы свои сокровенные мысли:

а) Своим хорошим друзьям

в) Не знаю

с) В своем дневнике

20. Я думаю, что слово, противоположное по смыслу противоположности слова “неточный”, – это:

а) Небрежный

в) Тщательный

с) Приблизительный

21. У меня всегда хватает энергии, когда мне это необходимо.

а) Да

в) Трудно сказать

с) Нет

22. Меня больше раздражают люди, которые:

- а) Своими грубыми шутками вгоняют людей в краску
- в) Затрудняюсь ответить
- с) Создают неудобства, когда они опаздывают на условленную встречу со мной

23. *Мне очень нравится приглашать гостей и развлекать их.*

- а) Верно
- в) Не знаю
- с) Неверно

24. *Я думаю, что...*

- а) Можно не все делать одинаково тщательно
- в) Затрудняюсь сказать
- с) Любую работу следует делать тщательно, если Вы за нее взялись

25. *Мне обычно приходится преодолевать смущение.*

- а) Да
- в) Иногда
- с) Нет

26. *Мои друзья чаще:*

- а) Советуются со мной
- б) Делают то и другое поровну
- с) Дают мне советы

27. *Если приятель обманывает меня в мелочах, я скорее предпочту сделать вид, что не заметил этого, чем разоблачу его.*

- а) Да
- в) Иногда
- с) Нет

28. *Я предпочитаю друзей:*

- а) Интересы, которых имеют деловой и практический характер
- в) Не знаю
- с) Которые отличаются философским взглядом на жизнь

29. *Не могу равнодушно слушать, как другие люди высказывают идеи, противоположные тем, в которые я твердо верю.*

- а) Верно
- в) Затрудняюсь ответить
- с) Неверно

30. *Меня волнуют мои прошлые поступки и ошибки.*

- а) Да
- в) Не знаю
- с) Нет

31. *Если бы я одинаково хорошо умел делать и то и другое, я бы предпочел:*

- а) Играть в шахматы
- в) Затрудняюсь сказать
- с) Играть в городки

32. *Мне нравятся общительные, компанейские люди.*

- а) Да
- в) Не знаю
- с) Нет

33. *Я настолько осторожен и практичен, что со мной случается меньше неприятных неожиданностей, чем с другими людьми.*

- а) Да
- в) Затрудняюсь сказать
- с) Нет

34. *Я могу забыть о своих заботах и обязанностях, когда мне это необходимо.*

- а) Да

в) Иногда

с) Нет

35. *Мне бывает трудно признать, что я не прав.*

а) Да

в) Иногда

с) Нет

36. *На предприятии мне было бы интереснее:*

а) Работать с машинами и механизмами, и участвовать в основном производстве

в) Трудно сказать

с) Беседовать с людьми, занимаясь общественной работой

37. *Какое слово не связано с двумя другими?*

а) Кошка

в) Близко

с) Солнце

38. *То, что в некоторой степени отвлекает мое внимание:*

а) Раздражает меня

в) Нечто среднее

с) Не беспокоит меня совершенно

39. *Если бы у меня было много денег, то я:*

а) Жил бы, не стесняя себя ни в чем

в) Не знаю

с) Позаботился бы о том, чтобы не вызвать к себе зависти

40. *Худшее наказание для меня:*

а) Тяжелая работа

в) Не знаю

с) Быть запертым в одиночестве

41. *Люди должны больше, чем сейчас, соблюдать нравственные нормы.*

а) Да

в) Иногда

с) Нет

42. *Мне говорили, что ребенком я был:*

а) Спокойным и любил оставаться один

в) Трудно сказать

с) Живым и всегда подвижным и меня нельзя было оставить одного

43. *Я предпочел бы работать с приборами.*

а) Да

в) Не знаю

с) Нет

44. *Думаю, что большинство свидетелей на суде говорят правду, даже если это нелегко для них.*

а) Да

в) Трудно сказать

с) Нет

45. *Иногда я не решаюсь проводить в жизнь свои идеи, потому что они кажутся мне неосуществимыми.*

а) Верно

в) Затрудняюсь сказать

с) Неверно

46. *Я стараюсь смеяться над шутками не так громко, как большинство людей.*

а) Верно

в) Не знаю

с) Неверно

47. *Я никогда не чувствовал себя таким несчастным, что хотелось плакать.*

- а) Верно
- в) Не знаю
- с) Неверно

48. *Мне больше нравится:*

- а) Марш в исполнении духового оркестра
- в) Не знаю
- с) Фортепианная музыка

49. *Я предпочел бы провести отпуск:*

- а) В деревне с одним или с двумя друзьями
- в) Затрудняюсь сказать
- с) Возглавляя группу в туристическом лагере

50. *Усилия, затраченные на составление планов:*

- а) Никогда не лишни
- в) Трудно сказать
- с) Не стоят этого

51. *Необдуманнные поступки и высказывания моих приятелей в мой адрес не обижают и не огорчают меня.*

- а) Верно
- в) Иногда
- с) Неверно

52. *Удавшиеся дела кажутся мне легкими.*

- а) Всегда
- в) Иногда
- с) Редко

53. *Я предпочел бы работать:*

- а) В учреждении, где мне пришлось бы руководить людьми и все время быть среди

них

- в) Затрудняюсь ответить
- с) В одиночестве, например архитектором, который разрабатывает свой проект

54. *“Дом” относится к “комнате”, как “дерево”:*

- а) К лесу
- в) К растению
- с) К листу

55. *То, что я делаю, у меня не получается:*

- а) Редко
- в) Время от времени
- с) Часто

56. *В большинстве дел я предпочитаю:*

- а) Рискнуть
- в) Когда как
- с) Действовать наверняка

57. *Вероятно, некоторые люди считают, что я слишком много говорю.*

- а) Скорее всего, это так
- в) Не знаю
- с) Думаю, что это не так

58. *Мне больше нравится человек:*

- а) Большого ума, даже если он ненадежен и непостоянен
- в) Трудно сказать
- с) Со средними способностями, но умеющий противостоять всяким соблазнам

59. *Я принимаю решения:*

- а) Быстрее, чем многие люди

- в) Не знаю
- с) Медленнее, чем большинство людей

60. *На меня большое впечатление производят:*

- а) Мастерство и изящество
- в) Не знаю
- с) Сила и мощь

61. *Я считаю себя человеком, склонным к сотрудничеству.*

- а) Да
- в) Не знаю
- с) Нет

62. *Мне больше нравится разговаривать с людьми изысканными, утонченными, чем с откровенными и прямолинейными:*

- а) Да
- в) Не знаю
- с) Нет

63. *Я предпочитаю:*

- а) Сам решать вопросы, касающиеся меня лично
- в) Затрудняюсь ответить
- с) Советоваться с моими друзьями

64. *Если человек не отвечает на мои слова, то я чувствую, что, должно быть, сказал какую-нибудь глупость.*

- а) Верно
- в) Не знаю
- с) Неверно

65. *В школьные годы я больше всего получил знаний:*

- а) На уроках
- в) Не знаю
- с) Читая книги

66. *Я избегаю общественной работы и связанной с этим ответственности.*

- а) Верно
- в) Иногда
- с) Неверно

67. *Если очень трудный вопрос требует от меня много усилий, то я:*

- а) Начну заниматься другим вопросом
- в) Затрудняюсь ответить
- с) Еще раз попытаюсь решить этот вопрос

68. *У меня возникают сильные эмоции: тревога, гнев, приступы смеха и т.д., — казалось бы, без определенных причин:*

- а) Да
- в) Иногда
- с) Нет

69. *Иногда я соображаю хуже, чем обычно.*

- а) Верно
- в) Не знаю
- с) Неверно

70. *Мне приятно сделать человеку одолжение, согласившись назначить встречу с ним на время, удобное для него, даже это немного неудобно для меня.*

- а) Да
- в) Иногда
- с) Нет

71. *Я думаю, что правильное число, которое должно продолжить ряд 1,2,3,6,5,... — это:*

- а) 10
- в) 5
- с) 7

72. Иногда у меня бывают непродолжительные приступы тошноты и головокружения без определенной причины:

- а) Да
- в) Очень редко
- с) Нет

73. Я предпочитаю скорее отказаться от своего заказа, чем доставить официанту лишнее беспокойство.

- а) Да
- в) Не знаю
- с) Нет

74. Я живу сегодняшним днем в большей степени, чем другие люди.

- а) Верно
- в) Не знаю
- с) Неверно

75. На вечеринке мне нравится:

- а) Принимать участие в интересной деловой беседе
- в) Затрудняюсь ответить
- с) Отдыхать вместе со всеми

76. Я высказываю свое мнение независимо от того, кто меня слушает:

- а) Да
- в) Иногда
- с) Нет

77. Если бы я мог перенестись в прошлое, я бы хотел встретиться с:

- а) Ньютоном
- в) Не знаю
- с) Шекспиром

78. Я вынужден удерживать себя от того, чтобы не улаживать чужие дела.

- а) Да
- в) Иногда
- с) Нет

79. Работая в магазине, я предпочел бы:

- а) Оформлять витрины
- в) Не знаю
- с) Быть кассиром

80. Если люди плохо думают обо мне, я не стараюсь переубедить их, а продолжаю поступать так, как считаю нужным.

- а) Да
- в) Трудно сказать
- с) Нет

81. Если я вижу, что мой старый друг холоден со мной и избегает меня, я обычно:

- а) Сразу же думаю: «У него плохое настроение»
- в) Не знаю
- с) Начинаю думать о том, какой неверный поступок я совершил

82. Многие неприятности происходят из-за людей:

а) Которые стараются во все внести изменения, хотя уже существует удовлетворительные способы решения этих вопросов

- в) Не знаю
- с) Которые отвергают новые, многообещающие предложения

83. Я получаю большое удовольствие, рассказывая местные новости.

- а) Да
- в) Иногда
- с) Неверно

84. *Аккуратные, требовательные люди не уживаются со мной.*

- а) Верно
- в) Иногда
- с) Неверно

85. *Мне кажется, что я менее раздражителен, чем большинство людей.*

- а) Верно
- в) Иногда
- с) Неверно

86. *Я могу легче не считаться с другими людьми, чем они со мной.*

- а) Верно
- в) Иногда
- с) Неверно

87. *Бывает, что все утро я не хочу ни с кем разговаривать.*

- а) Часто
- в) Иногда
- с) Никогда

88. *Если стрелки часов встречаются каждые 65 минут, отмеренных по точным часам, то эти часы:*

- а) Отстают
- в) Идут правильно
- с) Спешат

89. *Мне бывает скучно:*

- а) Часто
- в) Иногда
- с) Редко

90. *Люди говорят, что мне нравится все делать своим оригинальным способом.*

- а) Верно
- в) Иногда
- с) Неверно

91. *Я считаю, что нужно избегать излишних волнений, потому что они утомительны:*

- а) Да
- в) Иногда
- с) Нет

92. *Дома, в свободное время, я:*

- а) Отдыхаю от всех дел
- в) Затрудняюсь ответить
- с) Занимаюсь интересными делами

93. *Я осторожно отношусь к завязыванию дружеских отношений с незнакомыми людьми.*

- а) Да
- в) Иногда
- с) Нет

94. *Я считаю, что то, что говорят люди стихами, можно также точно выразить прозой.*

- а) Да
- в) Затрудняюсь ответить
- с) Нет

95. Мне кажется, что люди, с которыми я нахожусь в дружеских отношениях, могут оказаться отнюдь не друзьями за моей спиной.

- а) Да
- в) Иногда
- с) Нет

96. Мне кажется, что самые драматические события уже через год, не оставляют в моей душе никаких следов.

- а) Да
- в) Иногда
- с) Нет

97. Я думаю, что интереснее:

- а) Работать с растениями
- в) Не знаю
- с) Быть страховым агентом

98. Я подвержен суевериям и беспричинному страху по отношению к некоторым вещам, например, к определенным животным, местам, датам и т.д.

- а) Да
- в) Иногда
- с) Нет

99. Я люблю размышлять над тем, как можно было бы улучшить мир.

- а) Да
- в) Трудно сказать
- с) Нет

100. Я предпочитаю игры:

- а) Где надо играть в команде или иметь партнера
- в) Не знаю
- с.) Где каждый играет сам за себя

101. Ночью мне снятся фантастические и нелепые сны.

- а) Да
- в) Иногда
- с) Нет

102. Если я остаюсь в доме один, то через некоторое время ощущаю тревогу и страх.

- а) Да
- в) Иногда
- с) Нет

103. Я могу своим дружеским отношением ввести людей в заблуждение, хотя, на самом деле, они мне не нравятся.

- а) Да
- в) Иногда
- с) Нет

104. Какое слово не относится к двум другим.

- а) Думать
- в) Видеть
- с) Слышать

105. Если мать Марии является сестрой отца Александра, то кем является Александр по отношению к отцу Марии?

- а) Двоюродным братом
- в) Племянником
- с) Дядей

Обробка результатів тестування. За допомогою ключа підраховуються бали за кожною шкалою методики.

Таблиця Г.1.

Ключ до опитувальника Кеттелла

Фактор	Номери питань, типи відповідей, бали																				
<i>MD</i>	1	B	1	18	B	1	35	B	1	52	B	1	69	B	1	86	B	1	103	B	1
		A	2		C	2		C	2		A	2		C	2		C	2			
<i>A</i>	2	B	1	19	B	1	36	B	1	53	B	1	70	B	1	87	B	1			
		C	2		A	2		C	2		A	2		A	2		C	2			
<i>B</i>	3	B	1	20	C	1	37	B	1	54	C	1	71	A	1	88	C	1	104	A	1
																		105		B	1
<i>C</i>	4	B	1	21	B	1	38	B	1	55	B	1	72	B	1	89	B	1			
		A	2		A	2		C	2		A	2		C	2		C	2			
<i>E</i>	5	B	1	22	B	1	39	B	1	56	B	1	73	B	1	90	B	1			
		C	2		C	2		C	2		A	2		C	2		A	2			
<i>F</i>	6	B	1	23	B	1	40	B	1	57	B	1	74	B	1	91	B	1			
		C	2		A	2		C	2		A	2		A	2		C	2			
<i>G</i>	7	B	1	24	B	1	41	B	1	58	B	1	75	B	1	92	B	1			
		A	2		C	2		A	2		C	2		A	2		C	2			
<i>H</i>	8	B	1	25	B	1	42	B	1	59	B	1	76	B	1	93	B	1			
		A	2		C	2		C	2		A	2		A	2		C	2			
<i>I</i>	9	B	1	26	B	1	43	B	1	60	B	1	77	B	1	94	B	1			
		A	2		A	2		C	2		A	2		C	2		C	2			
<i>L</i>	10	B	1	27	B	1	44	B	1	61	B	1	78	B	1	95	B	1			
		A	2		C	2		C	2		C	2		A	2		A	2			
<i>M</i>	11	B	1	28	B	1	45	B	1	62	B	1	79	B	1	96	B	1			
		C	2		C	2		A	2		A	2		A	2		C	2			
<i>N</i>	12	B	1	29	B	1	46	B	1	63	B	1	80	B	1	97	B	1			
		C	2		C	2		A	2		A	2		C	2		C	2			
<i>O</i>	13	B	1	30	B	1	47	B	1	64	B	1	81	B	1	98	B	1			
		C	2		A	2		C	2		A	2		C	2		A	2			
<i>Q₁</i>	14	B	1	31	B	1	48	B	1	65	B	1	82	B	1	99	B	1			
		A	2		A	2		C	2		C	2		C	2		A	2			
<i>Q₂</i>	15	B	1	32	B	1	49	B	1	66	B	1	83	B	1	100	B	1			
		A	2		C	2		A	2		A	2		C	2		C	2			
<i>Q₃</i>	16	B	1	33	B	1	50	B	1	67	B	1	84	B	1	101	B	1			
		A	2		A	2		A	2		A	2		C	2		C	2			
<i>Q₄</i>	17	B	1	34	B	1	51	B	1	68	B	1	85	B	1	102	B	1			
		A	2		C	2		C	2		A	2		C	2		A	2			

Даний варіант методики (на 105 питань) не потребує переводу балів у стени. Середнім показником вважається 5 балів, але для низки шкал середній бал може дещо змінюватися.

Інтерпретація результатів тестування

За допомогою цього опитувальника можна оцінити кожного випробуваного за 16 факторами (табл. Г. 2).

Таблиця Г. 2.

Порівняльний опис властивостей особистості

Фактор А: замкнутість-товариськість	
Низькі оцінки (0-6 балів)	Високі оцінки (7-12 балів)
А- Скритність, відособленість, відчуженість, недовірливість, нетовариськість, замкнутість, критичність, схильність до об'єктивності, ригідності, до зайвої строгості в оцінці людей. Труднощі у встановленні міжособистісних, безпосередніх контактів.	А+ Товариськість, відкритість, природність, невимушеність, готовність до співпраці, пристосованість, увага до людей, готовність до спільної роботи, активність в усуненні конфліктів у групі, готовність підкорятися. Легкість у встановленні міжособистісних, безпосередніх контактів.
Фактор В: інтелект	
Низькі оцінки (0-3 бали)	Високі оцінки (4-8 балів)
В- Конкретність і деяка ригідність мислення, труднощі у вирішенні абстрактних завдань, знижена оперативність мислення, недостатній рівень загальної вербальної культури.	В+ Розвинуте абстрактне мислення, оперативність, кмітливість, здатність швидко навчатися. Досить високий рівень загальної культури, особливо вербальної.
Фактор С: емоційна нестабільність-емоційна стабільність	
Низькі оцінки (0-6 балів)	Високі оцінки (7-12 балів)
С- Емоційна нестійкість, імпульсивність. Людина перебуває під впливом почуттів, мінлива у настроях, легко засмучується, нестійка в інтересах. Низька толерантність по відношенню до фрустрації, дратівливості, втомлюваності.	С+ Емоційна стійкість, витриманість; людина емоційно зріла, спокійна, стійка в інтересах, працездатна, може бути ригідною, орієнтована на реальність.
Фактор Е: підпорядкованість-домінантність	
Низькі оцінки (0-5 балів)	Високі оцінки (6-12 балів)
Е- Характерними є м'якість, поступливість, тактовність, лагідність, люб'язність, залежність, покірливість, послужливість, шанобливість, сором'язливість, готовність брати на себе провину, скромність, експресивність. Людина схильна легко виходити з рівноваги.	Е+ Самостійність, незалежність, наполегливість, впертість, свавільство, іноді конфліктність, агресивність, відмова від визнання зовнішньої влади, схильність до авторитарної поведінки, жага захоплення, бунтарство.

Фактор F: стриманість-експерсивність	
Низькі оцінки (0-5 балів)	Високі оцінки (6-12 балів)
F- Розсудливість, обережність, розважливість у виборі партнера по спілкуванню. Схильність до заклопотаності, турботи про майбутнє. Песимістичність у сприйнятті дійсності, стриманість у прояві емоцій.	F+ Життєрадісність, імпульсивність, захопленість, безпечність, нерозважливість у виборі партнера по спілкуванню, соціальні контакти є емоційно значущими. Експресивність, експансивність, емоційна яскравість у відносинах між людьми. Динамічність у спілкуванні, що передбачає лідерство в групах.
Фактор G: низька нормативність поведінки-висока нормативність поведінки	
Низькі оцінки (0-6 балів)	Високі оцінки (7-12 балів)
G- Схильність до мінливості, впливу почуттів, випадків та обставин. Потурає своїм бажанням, не докладає зусиль до виконання групових вимог і норм. Неорганізованість, безвідповідальність, імпульсивність, відсутність згоди з загальноприйнятими моральними правилами та стандартами, гнучкість по відношенню до соціальних норм, свобода від їх впливу, іноді безпринципність і схильність до асоціальної поведінки.	G+ Добросовісність, відповідальність, стабільність, врівноваженість, наполегливість, схильність до моралізування, розумність, сумлінність. Розвинуте почуття обов'язку і відповідальності, усвідомлене дотримання загальноприйнятих моральних правил і норм, наполегливість у досягненні мети, ділова спрямованість.
Фактор H: боязкість-сміливість	
Низькі оцінки (0-5 балів)	Високі оцінки (6-12 балів)
H- Сором'язливість, емоційна стриманість, боязкість, обережність, соціальна пасивність, делікатність, уважність до інших, підвищена чутливість до загрози. Віддається перевага індивідуальному стилю діяльності та спілкуванню в малій групі (2-3 особи).	H+ Сміливість, заповзятливість, активність. Людина має емоційні інтереси. Готовність до ризику і співробітництва з незнайомими людьми в незнайомих обставинах, здатність приймати самостійні, неординарні рішення, схильність до авантюризму і прояву лідерських якостей.
Фактор I: жорсткість-чутливість	
Низькі оцінки (0-5 балів для чоловіків, 0-6 балів для жінок)	Високі оцінки (6-12 балів для чоловіків, 7-12 балів для жінок)
I- Несентиментальність, самовпевненість, суворість, розсудливість, гнучкість у судженнях, практичність, іноді деяка жорсткість і черствість по відношенню до оточуючих людей, раціональність, логічність.	I+ Чутливість, вразливість, багатство емоційних переживань, схильність до романтизму, художнє сприйняття світу, розвинені естетичні інтереси, артистичність, жіночність, схильність до емпатії, співчуття, співпереживання та розуміння інших, емоційність.
Фактор L: довірливість-підозрілість	
Низькі оцінки (0-5 балів)	Високі оцінки (6-12 балів)
L- Відкритість, терпимість, слухняність.	L+ Обережність, егоцентричність,

Продовження таблиці Г. 2.

Свобода від заздрості, поступливість. Можливим є відчуття власної незначущості.	настороженість по відношенню до людей. Схильність до ревнощів, прагнення
	покласти відповідальність за помилки на оточуючих, дратівливість. Іноді автономність, самостійність і незалежність в соціальній поведінці.
Фактор М: практичність-мрійливість	
Низькі оцінки (0-5 балів)	Високі оцінки (6-12 балів)
М- Висока швидкість вирішення практичних завдань, прозаїчність, орієнтація на зовнішню реальність, розвинена конкретна уява, практичність, реалістичність.	М+ Людина поглинута своїми ідеями, внутрішніми ілюзіями ("витає у хмарах"). Характерна побутова уява. Легкість відмови від практичних суджень, вміння оперувати абстрактними поняттями, орієнтованість на свій внутрішній світ, мрійливість.
Фактор N: прямолінійність-дипломатичність	
Низькі оцінки (0-5 балів)	Високі оцінки (6-12 балів)
N- Характерна відвертість, простота, наївність, прямолінійність, нетактовність, природність, безпосередність, емоційність, недисциплінованість, невміння аналізувати мотиви партнера. Відсутність проникливості, простота смаків. Задовольняється наявним.	N+ Характерна вишуканість, вміння вести себе в суспільстві. У спілкуванні дипломатичний, проникливий, обережний, хитрий, іноді ненадійний. Вміє знаходити вихід зі складних ситуацій, розважливий.
Фактор O: спокій-тривожність	
Низькі оцінки (0-6 балів)	Високі оцінки (7-12 балів)
O- Характерними є безтурботність, самовпевненість, життєрадісність, впевненість у собі і в своїх силах, не боязливість, холонокровність, спокій, відсутність каяття та почуття провини.	O+ Занепокоєння, заклопотаність, вразливість, іпохондричність, вплив настрою, страх, невпевненість у собі. Схильність до передчуття, самозвинувачення та депресій. Чутливість до схвалення оточуючих, почуття провини і невдоволення собою.
Фактор Q ₁ : консерватизм-радикалізм	
Низькі оцінки (0-6 балів)	Високі оцінки (7-12 балів)
Q ₁ - Консервативність, стійкість по відношенню до традицій. Характерними є сумнів щодо нових ідей і принципів, схильність до моралізації і моралей, опір змінам, вузькість інтелектуальних інтересів, орієнтація на конкретну реальну діяльність.	Q ₁ + Вільнодумство, експериментаторство, наявність інтелектуальних інтересів, розвинене аналітичне мислення, сприйнятливості до змін, до нових ідей. Недовіра авторитетам, відмова приймати що-небудь на віру. Спрямованість на аналітичну, теоретичну діяльність.
Фактор Q ₂ : конформізм-нонконформізм	
Низькі оцінки (0-5 балів)	Високі оцінки (6-12 балів)
Q ₂ - Залежність від думок і вимог групи, соціабельність, слідування за громадською	Q ₂ + Незалежність, орієнтація на власні рішення, самостійність, винахідливість.

Закінчення таблиці Г. 2.

думкою, прагнення працювати і приймати рішення разом з іншими людьми. Низька самостійність, орієнтація на соціальне схвалення.	Прагнення мати власну думку. При крайніх високих оцінках схильність до протиставлення себе групі і бажання в ній домінувати.
Фактор Q ₃ : низький самоконтроль-високий самоконтроль	
Низькі оцінки (0-5 балів)	Високі оцінки (6-12 балів)
Q ₃ - Низька дисциплінованість, потворство. Слідує своїм бажанням, є залежним від настроїв. Не вміє контролювати свої емоції і поведінку.	Q ₃ + Цілеспрямованість, сильна воля, вміння контролювати свої емоції і поведінку.
Фактор Q ₄ : розслабленість-напруженість	
Низькі оцінки (0-7 балів)	Високі оцінки (8-12 балів)
Q ₄ - Розслабленість, млявість, апатичність, спокій, низька мотивація, зайва задоволеність, незворушливість.	Q ₄ + Зібраність, енергійність, напруженість, фрустрованість, підвищена мотивація, неспокій, напруженість, дратівливість.
Фактор MD	
Низькі оцінки (0-4 бали)*	Високі оцінки (10-14 балів)
MD- Невдоволення собою, невпевненість у собі, зайва критичність по відношенню до себе.	MD+ Переоцінка своїх можливостей, Самовпевненість і задоволеність собою.

Крім перерахованих факторів першого порядку, Р. Кеттелл в результаті подальшої факторизації виділив більш загальні фактори другого порядку. У різних роботах їх було від 4 до 8. Нами використана форма методики, що має 4 фактори (блоки факторів першого порядку) другого порядку:

- Комунікативний блок – утворюють фактори А, Н, F, E, Q₂, G, N.
- Інтелектуальний блок – утворюють фактори У, Q₁, E, M.
- Емоційний блок – утворюють фактори С, I, O, Q₄, Q₃, F, G, L.
- Самооцінка – утворює фактор MD – показник розвитку самосвідомості в структурі особистості.

Інтерпретація подається згруповано за виділеними вище 4 блоками. Орієнтуючись на результати аналізу, в якому враховується співвідношення між оцінками за факторами, можна побудувати індивідуальний графік особистості, який часто носить назву «профіль особистості».

Додаток Г 2.

Багаторівневий особистісний опитувальник «Адаптивність»

Багаторівневий особистісний опитувальник (БОО) «Адаптивність» розроблений А.Г. Маклаковим (1993). Призначений для вивчення адаптивних можливостей індивіда на основі оцінки деяких психофізіологічних та соціально-психологічних характеристик, які відображають інтегральні особливості психічного та соціального розвитку. Опитувальник прийнятий як стандартизована методика і рекомендується до використання для вирішення завдань професійного психологічного відбору, психологічного супроводу навчальної і професійної діяльності.

Теоретичною основою тесту є уявлення про адаптацію, як про постійний процес активного пристосування індивіда до умов соціального середовища, що зачіпає всі рівні функціонування людини. Ефективність адаптації значною мірою залежить як від генетично обумовлених властивостей нервової системи, так і від умов виховання, засвоєних стереотипів поведінки, адекватності самооцінки індивіда. Спотворене або недостатньо розвинене уявлення про себе веде до порушення адаптації, що може супроводжуватися підвищеною конфліктністю, нерозумінням своєї соціальної ролі, погіршенням стану здоров'я. Випадки глибокого порушення адаптації можуть призводити до розвитку хвороб, зривів у навчальній, професійній діяльності, антисоціальним вчинкам. Процес адаптації надзвичайно динамічний, його успіх багато в чому залежить від цілого ряду об'єктивних і суб'єктивних умов, функціонального стану, соціального досвіду, життєвої установки тощо. Кожна людина по-різному ставиться до одних і тих же подій, а один і той же стимул у різних людей може викликати різну відповідну реакцію. Можна виділити деякий інтервал відповідних реакцій індивіда, який буде відповідати уявленню про психічну норму, а також можна визначити певний «інтервал» ставлення людини до того чи іншого явища, що стосується, перш за все, категорій загальнолюдських цінностей, які не виходять за рамки загальноприйнятих

моральних норм. Ступінь відповідності цьому «інтервалу» психічної і соціально-моральної нормативності забезпечує ефективність процесу соціально-психологічної адаптації, визначає особистісний адаптаційний потенціал (ОАП) і є найважливішою інтегративною характеристикою психічного розвитку. Характеристику ОАП можна отримати, оцінивши поведінкову регуляцію, комунікативні здібності та рівень моральної нормативності.

Результати тестування з БОО можуть бути інтерпретовані від найпростіших суджень («придатний-непридатний») до докладної особистісної характеристики.

Багаторівневий особистісний опитувальник (БОО) «Адаптивність» складається із 165 питань.

Інструкція: Зараз Вам буде запропоновано ряд питань, на які Ви повинні відповісти тільки «так» (+) або «ні» (-). Питання стосуються безпосередньо Вашого самопочуття, поведінки чи характеру. «Правильних» або «неправильних» відповідей тут бути не може, тому не намагайтеся довго їх обдумувати або радитися з товаришами – відповідайте виходячи з того, що більше відповідає Вашому стану або поданням про самого себе.

Текст опитувальника

1. Буває, що я серджуся.
2. Зазвичай зранку я просинаюся свіжим і відчуваю, що відпочив.
3. Зараз я приблизно такий самий працездатний, як і завжди.
4. Доля явно несправедлива до мене.
5. Запори в мене бувають дуже рідко.
6. Часом мені дуже хотілося покинути свою домівку.
7. Іноді у мене бувають приступи сміху або плачу, з якими я не можу впоратися.
8. Мені здається, що мене ніхто не розуміє.
9. Вважаю, що якщо хтось заподіяв мені зло, то я повинен відповісти йому тим самим.
10. Іноді мені спадають такі недобрі думки, що краще про них нікому не розповідати.
11. Мені буває важко зосередитися на якому-небудь завданні або роботі.
12. У мене часто бувають дивні й незвичайні переживання.
13. У мене не було неприємностей через мою поведінку.
14. У дитинстві я інколи вчиняв дрібні крадіжки.
15. Іноді в мене виникає бажання ламати або трошити все навколо.
16. Бувало, що я цілими днями або навіть тижнями нічого не міг робити, бо не міг змусити себе взятися до роботи.
17. Сон у мене переривчастий і неспокійний.
18. Моя родина не схвалює мій вибір щодо роботи.

19. Бували випадки, що я не дотримував обіцянок.
20. У мене часто болить голова.
21. Раз на тиждень або частіше я без усякої видимої причини раптово відчуваю жар у всьому тілі.
22. Було б добре, якби майже всі закони скасували.
23. Стан мого здоров'я майже такий самий, як у більшості моїх знайомих (не гірше).
24. Зустрічаючи на вулиці своїх знайомих або шкільних друзів, з якими я давно не бачився, я волію проходити повз них, якщо вони не заговорять до мене першими.
25. Більшості людей, які мене знають, я подобаюся.
26. Я товариська людина.
27. Іноді я так наполягаю на своєму, що люди втрачають терпіння.
28. Більшу частину часу у мене пригнічений настрій.
29. Тепер мені важко сподіватися на те, що я чого-небудь досягну в житті.
30. У мене мало впевненості в собі.
31. Іноді я кажу неправду.
32. Зазвичай я вважаю, що життя – “добра справа”.
33. Я вважаю, що більшість людей здатні збрехати, аби просунутися по службі.
34. Я охоче беру участь у зборах та інших суспільних заходах.
35. Із членами своєї родини я сварюся дуже рідко.
36. Іноді я відчуваю велике бажання порушити правила пристойності або кому-небудь нашкодити.
37. Найважча боротьба для мене – це боротьба із самим собою.
38. М'язові судороги або посмикування в мене бувають украй рідко (або майже не бувають).
39. Я досить байдужий до того, що зі мною буде.
40. Іноді, коли я почуваю себе зле, я буваю дратівливим.
41. Часто у мене виникає відчуття, що я зробив щось не те або навіть щось погане.
42. Деякі люди так полюбляють керувати, що мене так і тягне робити все всупереч, навіть коли я знаю, що вони праві.
43. Я часто відчуваю себе зобов'язаним відстоювати те, що вважаю справедливим.
44. Моя мова зараз така сама, як і завжди (ні швидша, ні повільніша, немає ні хрипоті, ні невиразності).
45. Я вважаю, що моє сімейне життя таке саме гарне, як у більшості моїх знайомих.
46. Мене дуже вражає, коли мене критикують або сварять.
47. Іноді в мене буває відчуття, що я просто повинен зашкодити собі або комусь іншому.
48. Моя поведінка значною мірою визначається звичаями мого оточення.
49. У дитинстві в мене було товариство, де всі намагалися відстоювати один одного.
50. Іноді мені так і хочеться затіяти з ким-небудь бійку.
51. Бувало, що я говорив про речі, в яких не розуміюся.
52. Звичайно я засинаю спокійно і мене не тривожать жодні думки.
53. Останні кілька років я почуваю себе добре.
54. У мене ніколи не було ні припадків, ні судорог.
55. Зараз моя вага постійна (я не худну й не повнію).
56. Я вважаю, що мене часто карали незаслужено.
57. Я легко плачу.
58. Я рідко втомлююся.
59. Я був би достатньо спокійним, якби в кого-небудь із моєї родини були неприємності через порушення закону.
60. З моїм розумом діється щось недобре.
61. Мені важко приховувати свою сором'язливість.
62. Приступи запаморочення в мене бувають дуже рідко (або майже не бувають).

63. Мене турбують сексуальні питання.
64. Мені важко підтримувати розмову з людьми, з якими я тільки що познайомився.
65. Коли я намагаюся щось зробити, часто помічаю тремтіння в руках.
66. Руки в мене такі ж самі спритні і моторні, як і колись.
67. Більшу частину часу я відчуваю загальну слабкість.
68. Іноді, коли я збентежений, я сильно пітнію, і це мене дуже дратує.
69. Буває, що я відкладаю на завтра те, що повинен зробити сьогодні.
70. Думаю, що я людина приречена.
71. Бували випадки, коли мені було важко втриматися, аби що-небудь не стягнути в кого-небудь або де-небудь, наприклад у магазині.
72. Я зловживав спиртними напоями.
73. Я часто чимось тривожуся.
74. Мені б хотілося бути членом декількох гуртків або товариств.
75. Я рідко задихаюся, і в мене не буває сильного серцебиття.
76. Усе своє життя я строго додержуюся принципів, заснованих на почутті обов'язку.
77. Траплялося, що я перешкоджав або робив усупереч людям просто із принципу, а не тому, що справа була дійсно важливою.
78. Якщо мені не загрожує штраф і поблизу немає машин, я можу перейти вулицю там, де мені хочеться, а не там, де це дозволено.
79. Я завжди був незалежним і вільним від контролю з боку родини.
80. У мене бували періоди такого сильного занепокоєння, що я не міг усидіти на місці.
81. Найчастіше мої вчинки неправильно витлумачувалися.
82. Мої батьки та (або) інші члени моєї родини занадто прискіпливі до мене.
83. Хтось керує моїми думками.
84. Люди байдужі до того, що з тобою може трапитися.
85. Мені подобається бути в товаристві, де всі жартують один над одним.
86. У школі я засвоював матеріал повільніше, ніж інші.
87. Я цілком упевнений у собі.
88. Нікому не довіряти – саме безпечне.
89. Раз на тиждень або частіше я буваю дуже збудженим і схвильованим.
90. Коли я перебуваю в товаристві, мені важко знайти доречну тему для розмови.
91. Мені легко змусити інших людей боятися себе і іноді я роблю це заради забави.
92. У грі я волію вигравати.
93. Нерозумно засуджувати людину, котра обдурює того, хто дозволяє себе обдурити.
94. Хтось намагається впливати на мої думки.
95. Я щодня випиваю багато води.
96. Найщасливішим я буваю, коли знаходжуся сам на сам.
97. Я обурююся щоразу, коли дізнаюся, що злочинець з якої-небудь причини залишився безкарним.
98. У моєму житті був один або кілька випадків, коли я відчував, що хтось за допомогою гіпнозу змушує мене робити ті або інші вчинки.
99. Я рідко заговорюю з людьми першим.
100. У мене ніколи не було конфліктів із законом.
101. Мені приємно мати серед своїх знайомих визначних людей – це наче б додає мені ваги у власних очах.
102. Іноді без усякої причини у мене раптом настають періоди надзвичайної веселості.
103. Життя для мене майже завжди пов'язане з напруженістю.
104. У школі мені було дуже важко виступати перед класом.
105. Люди виявляють щодо мене стільки співчуття й симпатії, на скільки я заслуговую.
106. Я відмовляюся грати в деякі ігри тому, що в мене це погано виходить.
107. Мені здається, що я заводжу друзів з такою самою легкістю, як і інші.
108. Мені неприємно, коли мене оточують люди.

109. Як правило, мені щастить.
110. Мене легко збентежити.
111. Деякі члени моєї родини робили вчинки, які мене лякали.
112. Іноді в мене бувають приступи сміху або плачу, з якими я ніяк не можу впоратися.
113. Мені буває важко приступити до виконання нового завдання або розпочати нову справу.
114. Коли б люди не ставились до мене негативно, я досяг би в житті набагато більшого.
115. Я вважаю, що мене ніхто не розуміє.
116. Серед моїх знайомих є люди, які мені не подобаються.
117. При спілкуванні з людьми я легко втрачаю терпіння.
118. Часто в новій обстановці я відчуваю тривогу.
119. Мені часто хочеться померти.
120. Іноді я буваю таким збудженим, що мені буває важко заснути.
121. Часто я переходжу на інший бік вулиці, щоб уникнути небажаної зустрічі.
122. Бувало, що я кидав розпочату справу, бо боявся не впоратися з нею.
123. Майже щодня трапляється щось, що лякає мене.
124. Навіть серед людей я відчуваю себе самотнім.
125. Я переконаний, що існує лише одне-єдине правильне розуміння сенсу життя.
126. У гостях найчастіше я сиджу осторонь і розмовляю з ким-небудь одним, а не беру участь у загальних розвагах.
127. Мені часто зауважують, що я запальний.
128. Буває, що я з ким-небудь розпускаю плітки.
129. Мені часто буває прикро, коли намагаюся застерегти кого-небудь від помилок, а мене розуміють неправильно.
130. Я часто звертаюся до людей за порадою.
131. Часто, навіть тоді, коли для мене складається все добре, я почуваю, що мені все байдуже.
132. Мене досить важко вивести із себе.
133. Коли я намагаюся вказати людям на їхні помилки або допомогти, вони часто розуміють мене неправильно.
134. Звичайно я спокійний і мене нелегко вивести з рівноваги.
135. Я заслуговую на суворе покарання за свої вчинки.
136. Мені властиво так сильно переживати розчарування, що не можу змусити себе не думати про них.
137. Часом мені здається, що я ні на що нездатний.
138. Бувало, що під час обговорення деяких питань, особливо не замислюючись, я погоджувався з думкою інших.
139. Зі мною постійно трапляються всілякі нещастя.
140. Мої переконання й погляди непохитні.
141. Я думаю, що можна, не порушуючи закону, спробувати його обійти.
142. Є люди, які мені настільки неприємні, що в глибині душі я радію, коли їх сварять за що-небудь.
143. У мене бували періоди, коли через хвилювання я втрачав сон.
144. Я відвідую всілякі суспільні заходи, тому що це дозволяє мені бути серед людей.
145. Можна вибачити людям порушення правил, які вони вважають нерозумними.
146. У мене є дурні звички, які настільки сильні, що боротися з ними просто марно.
147. Я охоче знайомлюся з новими людьми.
148. Буває, що непристойний жарт викликає у мене сміх.
149. Якщо справа в мене йде погано, мені відразу хочеться все кинути.
150. Я волію діяти за власними планами, а не виконувати вказівки інших.
151. Мені до вподоби, щоб ті, хто мене оточує, знали мою точку зору.

152. Якщо я поганій думки про людину або навіть нехтую нею, то майже не намагаюся приховувати це.
153. Я людина нервова і легко збуджуюся.
154. Усе в мене виходить погано, не так, як годиться.
155. Майбутнє видається 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 відчуття, що трапиться щось страшне.
158. Найчастіше я почуваю себе втомленим.
159. Я люблю бути на вечорах і просто у товаристві.
160. Я намагаюся уникати конфліктів і скрутних становищ.
161. Мене часто дратує, що я забуваю, куди кладу речі.
162. Я віддаю перевагу пригодницьким оповіданням, а не романам про любов.
163. Коли я захочу зробити щось, але моє оточення вважатиме, що цього робити не варто, я легко відмовлюся від своїх намірів.
164. Нерозумно засуджувати людей, які прагнуть взяти від життя все, що можна.
165. Мені байдуже, що про мене думають інші.

Обробка та інтерпретація результатів. В цьому описі приводиться процедура обробки і інтерпретації найвищих рівнів узагальнення даних за методикою (третього і четвертого), так як саме таких узагальнених показників вимагала структура проведеного дослідження. Крім того, на думку розробника методики, саме такі дані дозволяють здійснити перехід до визначення рівня професійної придатності.

Так як на кожне запитання опитуваний повинен відповідати «так» чи «ні», то при обробці результатів враховується кількість відповідей, що збіглися з «ключем». Кожний збіг відповіді з «ключем» оцінюється в один бал (табл. Г. 3).

Шкала достовірності, оцінює ступінь об'єктивності відповідей. У разі, якщо загальна кількість балів за даною шкалою перевищує 10 балів, то отримані результати доцільно вважати необ'єктивними, внаслідок прагнення опитуваного як можна «більше» відповідати соціально бажаному особистісному типу. Отримані значення переводяться за таблицею в стени, група розвитку адаптаційних здібностей визначається за шкалою Загальні адаптаційні здібності, значення якої також переводяться в стени. Таблиці переведення у стени наведено нижче (табл. Г. 4, Г. 5).

Таблиця Г. 3.

Ключі до методики БОО «Адаптивність»

Шкали	“Так”	“Ні”
Достовірність		1, 10, 11, 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, 37, 39, 40, 41, 47, 57, 60, 63, 65, 67, 68, 70, 71, 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, 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, 49, 52, 53, 54, 55, 58, 62, 66, 75, 87, 105, 127, 132, 134, 140.
Комунікативний потенціал (КП)	9, 24, 27, 33, 43, 46, 61, 64, 81, 88, 90, 99, 104, 106, 114, 121, 126, 133, 142, 151, 152.	26, 34, 35, 48, 74, 85, 107, 130, 144, 147, 159.
Моральна нормативність (МП)	14, 22, 36, 42, 50, 56, 59, 72, 77, 79, 91, 93, 125, 141, 145, 150, 164, 165.	13, 76, 97, 100, 160, 163.
Особистиний адаптаційний потенціал (ОАП)	4, 6, 7, 8, 9, 11, 12, 14, 15, 16, 17, 18, 20, 21, 22, 24, 27, 28, 29, 30, 33, 36, 37, 39, 40, 41, 42, 43, 46, 47, 50, 56, 57, 59, 60, 61, 63, 64, 65, 67, 68, 70, 71, 72, 73, 77, 79, 80, 81, 82, 83, 84, 86, 88, 89, 90, 91, 93, 94, 95, 96, 98, 99, 102, 103, 104, 106, 108, 109, 110, 111, 112, 113, 114, 115, 117, 118, 119, 120, 121, 122, 123, 124, 125, 126, 127, 129, 131, 133, 135, 136, 137, 139, 141, 142, 143, 145, 146, 149, 150, 151, 152, 153, 154, 155, 156, 157, 158, 161, 162, 164, 165.	2, 3, 5, 13, 23, 25, 26, 32, 34, 35, 38, 44, 45, 48, 49, 52, 53, 54, 55, 58, 62, 66, 74, 75, 76, 85, 87, 97, 100, 105, 107, 130, 132, 134, 140, 144, 147, 159, 160, 163.

Таблиця Г. 4.

Переведення у стандартні бали результатів, що отримані за шкалами тесту БОО «Адаптивність»

Стени	Шкали		
	ПР	КП	МН
1	46->	27-31	18->
2	38-45	22-26	15-17
3	30-37	17-21	12-14
4	22-29	13-16	10-11
5	16-21	10-12	7-9
6	13-15	7-9	5-6
7	9-12	5-6	3-4
8	6-8	3-4	2
9	4-5	1-2	1

Стени	Шкали		
	ПР	КП	МН
10	0-3	0	0

Таблиця Г. 5.

Переведення у стени результатів отриманих за шкалою особистісний адаптаційний потенціал і визначення групи адаптаційних здібностей за тестом БОО «Адаптивність»

Найменування показників	Стени									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
ОАП 17-20 років	58->	47-57	40-46	33-39	27-32	23-26	18-22	15-17	12-14	1-11
ОАП 27-35 років	61->	51-60	40-50	33-39	28-32	22-27	16-21	11-15	6-10	1-5
Група	4 група			3 група			2 група		1 група	

Інтерпретація шкал методики

Поведінкова регуляція (ПР) – це поняття характеризує здатність людини регулювати свою взаємодію з середовищем діяльності. Основними елементами поведінкової регуляції є: самооцінка, рівень нервово-психічної стійкості, а також наявність соціального схвалення (соціальної підтримки) з боку оточуючих людей. Всі виділені структурні елементи не є першоосновою регуляції поведінки. Вони лише відображають співвідношення потреб, мотивів, емоційного фону настрою, самосвідомості, «Я»-концепції та ін. Система регулювання – це складне, ієрархічне утворення, а інтеграція всіх її рівнів в єдиний комплекс і забезпечує стійкість процесу регуляції поведінки.

Комунікативні якості (комунікативний потенціал – КП) є наступною складовою особистісного адаптаційного потенціалу (ОАП). Оскільки людина практично завжди знаходиться в соціальному оточенні, її діяльність пов'язана з умінням побудувати відносини з іншими людьми. Комунікативні можливості (або вміння досягти контакту і взаєморозуміння з оточуючими) у кожної людини різні. Вони визначаються наявністю досвіду і потреби спілкування, а також рівнем конфліктності.

Моральна нормативність (МН) забезпечує здатність адекватно сприймати індивідом пропоновану для нього певну соціальну роль. У даному

тесті питання, що характеризують рівень моральної нормативності індивіда, відбивають два основних компоненти процесу соціалізації: сприйняття морально-етичних норм поведінки та ставлення до вимог безпосереднього соціального оточення (табл. Г.6, Г.7).

Таблиця Г.6.

Коротка інтерпретація значень за шкалами

Шкали	Інтерпретація низьких значень	Інтерпретація високих значень
ПР	Низький рівень поведінкової регуляції, певна схильність до нервово-психічних зривів, відсутність адекватності самооцінки й адекватного сприйняття дійсності	Високий рівень нервово-психічної стійкості та поведінкової регуляції, висока адекватна самооцінка, адекватне сприйняття дійсності
КП	Низький рівень комунікативних здібностей, складне становище у побудові контактів з оточуючими, прояв агресивності, підвищена конфліктність.	Високий рівень комунікативних здібностей, швидке становлення контактів з оточуючими, не конфліктність.
МН	Низький рівень соціалізації, неадекватна оцінка свого місця і ролі в колективі, відсутність прагнення дотримуватися загальноприйнятих норм поведінки.	Високий рівень соціалізації, адекватна оцінка своєї ролі в колективі, орієнтація на дотримання загальноприйнятих норм поведінки.

Таблиця Г.7.

Інтерпретація груп особистісних здібностей за тестом

Група	Інтерпретація
1-2	Група хороших адаптаційних здібностей. Особи цієї групи легко адаптуються до нових умов діяльності, швидко “входять” у новий колектив, досить легко і адекватно орієнтуються в ситуації, швидко виробляють стратегію своєї поведінки та соціалізації. Як правило, не конфліктні, володіють високою емоційною стійкістю. Функціональний стан осіб цієї групи в період адаптації залишається в межах норми, працездатність зберігається.
3	Група задовільної адаптації. Більшість осіб цієї групи мають ознаки різних акцентуацій, які в звичних умовах частково компенсовані і можуть виявлятися при зміні діяльності. Тому успіх адаптації багато в чому залежить від зовнішніх умов середовища. Ці особи, як правило, володіють невисокою емоційною стійкістю. Процес соціалізації ускладнений, можливі асоціальні зриви, прояв агресивності та конфліктності. Функціональний стан в початкові етапи адаптації може бути порушений. Особи цієї групи вимагають постійного контролю.
4	Група зниженої адаптації. Ця група має ознаки явних акцентуацій характеру і деякі ознаки психопатій, а психічний стан можна охарактеризувати як граничний. Процес адаптації протікає важко. Можливі нервово-психічні зриви, тривалі порушення функціонального стану. Особи цієї групи мають низьку нервово-психічну стійкість, конфліктні, можуть допускати делінквентні вчинки.

Додаток Г 3.

Тест життєстійкості

(С. Мадді, переклад і адаптація Д.О Леонт'єва, Є.І. Рассказової)

Загальна характеристика методики. Тест життєстійкості представляє собою адаптацію опитувальника Hardiness Survey, який розроблено американським психологом Сальваторе Мадді. Особистісна змінна hardiness (Д.О Леонт'єв у 2000 році запропонував позначати цю характеристику як життєстійкість) характеризує міру здатності особистості витримувати стресову ситуацію, зберігаючи внутрішню збалансованість і не знижуючи успішність діяльності. Цей конструкт було виділено в ході досліджень, в яких шукалась відповідь на наступне питання: які психологічні фактори сприяють успішному подоланню стресу і зниженню (або навіть попередженню) внутрішнього напруження?

Поняття життєстійкості, введене Сьюзен Кобейса і Сальваторе Мадді, знаходиться на перетині теоретичних поглядів екзистенціальної психології та прикладної галузі психології стресу і здібності впоратися з ним. Прикладний аспект життєстійкості обумовлений тією роллю, яку ця особистісна змінна грає в успішному протистоянні особистості стресовим ситуаціям, насамперед, у професійній діяльності. Життєстійкість є ключовою особистісною змінною, яка опосередковує вплив стресогенних факторів, у тому числі хронічних, на соматичне і душевне здоров'я, а також на успішність діяльності.

У теоретичному відношенні поняття життєстійкості вписується в систему понять екзистенціальної теорії особистості, виступаючи операціоналізацією введеного екзистенціальним філософом П. Тілліхом (1995) поняття «відвага бути». Ця екзистенціальна відвага передбачає готовність «діяти всупереч» – всупереч онтологічній тривозі, тривозі втрати смислу, всупереч відчуттю «занедбаності» (М. Хайдеггер). Саме життєстійкість дозволяє людині виносити тривогу, яка не усувається, супроводжує вибір майбутнього (невідомості), а не минулого (незмінності) в ситуації екзистенціальної дилеми.

Концепція життєстійкості, таким чином, дозволяє співвіднести дослідження в області психології стресу з екзистенційними уявленнями про онтологічну тривогу і способи впоратися з нею, пропонуючи практично ефективну, засновану на екзистенціальних поглядах відповідь на одну з найбільш актуальних проблем сьогодення.

Оскільки англomовний варіант тесту життєстійкості складається всього з 18 пунктів, і при прямому перекладі опитувальника не було впевненості, що число пунктів не скоротиться, то при русифікації, виходячи з теоретичної структури конструкту життєстійкості, було запропоновано додаткові пункти. Перша російська версія представляла собою питальник, що за структурою був аналогічним оригіналу, але містив 119 тверджень. Третя, остаточна версія, отримана в результаті апробації, включає 45 пунктів, що містять прямі і зворотні питання всіх трьох шкал питальника (залученість, контроль і прийняття ризику). Інструкція і текст опитувальника наводяться мовою адаптації на пострадянському просторі.

Инструкция: «Здравствуйте! Ответьте, пожалуйста, на следующие вопросы, отмечая галочкой тот ответ, который наилучшим образом отражает Ваше мнение».

Текст опитувальника

Пор. №	Вопросы	Нет	Скорее нет, чем да	Скорее да, чем нет	Да
1.	Я часто не уверен в собственных решениях.				
2.	Иногда мне кажется, что никому нет до меня дела.				
3.	Часто, даже хорошо выспавшись, я с трудом заставляю себя встать с постели.				
4.	Я постоянно занят, и мне это нравится.				
5.	Часто я предпочитаю “плыть по течению”.				
6.	Я меняю свои планы в зависимости от обстоятельств.				
7.	Меня раздражают события, из-за которых я вынужден менять свой распорядок дня.				
8.	Непредвиденные трудности порой сильно утомляют меня.				
9.	Я всегда контролирую ситуацию настолько, насколько это необходимо.				

10.	Порой я так устаю, что уже ничто не может заинтересовать меня.				
11.	Порой все, что я делаю, кажется мне бесполезным.				
12.	Я стараюсь быть в курсе всего происходящего вокруг меня.				
13.	Лучше синица в руках, чем журавль в небе.				
14.	Вечером я часто чувствую себя совершенно разбитым.				
15.	Я предпочитаю ставить перед собой труднодостижимые цели и добиваться их.				
16.	Иногда меня пугают мысли о будущем.				
17.	Я всегда уверен, что смогу воплотить в жизнь то, что задумал.				
18.	Мне кажется, я не живу полной жизнью, а только играю роль.				
19.	Мне кажется, если бы в прошлом у меня было меньше разочарований и невзгод, мне было бы сейчас легче жить на свете.				
20.	Возникающие проблемы часто кажутся мне неразрешимыми.				
21.	Испытав поражение, я буду пытаться взять реванш.				
22.	Я люблю знакомиться с новыми людьми.				
23.	Когда кто-нибудь жалуется, что жизнь скучна, это значит, что он просто не умеет видеть интересное.				
24.	Мне всегда есть чем заняться.				
25.	Я всегда могу повлиять на результат того, что происходит вокруг.				
26.	Я часто сожалею о том, что уже сделано.				
27.	Если проблема требует больших усилий, я предпочитаю отложить ее до лучших времен.				
28.	Мне трудно сближаться с другими людьми.				
29.	Как правило, окружающие слушают меня внимательно.				
30.	Если бы я мог, я многое изменил бы в прошлом.				
31.	Я довольно часто откладываю на завтра то, что трудно осуществимо, или то, в чем я не уверен.				
32.	Мне кажется, жизнь проходит мимо меня.				
33.	Мои мечты редко сбываются.				
34.	Неожиданности дарят мне интерес к жизни.				
35.	Порой мне кажется, что все мои усилия тщетны.				
36.	Порой я мечтаю о спокойной размеренной жизни.				
37.	Мне не хватает упорства закончить начатое.				
38.	Бывает, жизнь кажется мне скучной и бесцветной.				
39.	У меня нет возможности влиять на неожиданные проблемы.				
40.	Окружающие меня недооценивают.				
41.	Как правило, я работаю с удовольствием.				

42.	Иногда я чувствую себя лишним даже в кругу друзей.				
43.	Бывает, на меня наваливается столько проблем, что просто руки опускаются.				
44.	Друзья уважают меня за упорство и непреклонность.				
45.	Я охотно берусь воплощать новые идеи.				

Інтерпретація шкал тесту життєстійкості

Життєстійкість (витривалість) представляє собою систему переконань про себе, про світ, про відносини зі світом. Це диспозиція, яка включає в себе три порівняно автономних компоненти: залученість, контроль, прийняття ризику. Виразність цих компонентів і життєстійкість в цілому перешкоджає виникненню внутрішньої напруги в стресових ситуаціях за рахунок стійкої здатності справлятися зі стресами і сприймати їх як менш значущі.

Залученість (зобов'язання) визначається як переконаність у тому, що залученість в події дає максимальний шанс знайти щось достойне і цікаве для особистості. Людина з розвиненим компонентом залученості отримує задоволення від власної діяльності. На противагу цьому, відсутність подібної переконаності породжує почуття, що тобою знехтували, відчуття «поза життям». Якщо ви відчуваєте впевненість в собі і в тому, що світ великодушний, вам властива залученість.

Контроль представляє собою переконаність у тому, що боротьба дозволяє вплинути на результат того, що відбувається, нехай навіть цей вплив не абсолютний і успіх не гарантований. Протилежність цьому – відчуття власної безпорадності. Людина з сильно розвиненим компонентом контролю відчуває, що сама обирає власну діяльність, свій шлях.

Прийняття ризику – переконаність людини в тому, що все те, що з нею відбувається, сприяє її розвитку за рахунок знань, набутих з досвіду, – неважливо, позитивного або негативного. Людина, що розглядає життя як спосіб набуття досвіду, готова діяти за відсутністю надійних гарантій успіху, на свій страх і ризик, вважаючи, що прагнення до простого комфорту і безпеки збіднює життя особистості. В основі прийняття ризику лежить ідея розвитку

через активне засвоєння знань з досвіду і подальше їх використання.

Компоненти життєстійкості розвиваються в дитинстві і частково в підлітковому віці, хоча їх можна розвивати і пізніше (при використанні тренінгу життєстійкості). Їх розвиток вирішальним чином залежить від відносин батьків з дитиною. Зокрема, для розвитку компонента залученості принципово важливе прийняття і підтримка, любов і схвалення з боку батьків. Для розвитку компонента контролю важлива підтримка ініціативи дитини, її прагнення справлятися із завданнями все зростаючої складності на межі своїх можливостей. Для розвитку прийняття ризику важливо багатство вражень, мінливість і неоднорідність середовища.

С. Мадді підкреслює важливість вираженості всіх трьох компонентів для збереження здоров'я і оптимального рівня працездатності та активності у стресогенних умовах. Можна говорити як про індивідуальні розходження кожного з трьох компонентів у складі життєстійкості, так і про необхідність їх узгодженості між собою і з загальною (сумарною) мірою життєстійкості.

Обробка результатів психодіагностичного обстеження за допомогою тесту життєстійкості. Для підрахунку балів відповідям на прямі пункти присвоюються бали від 0 до 3 («ні» – 0 балів, «скоріше ні, ніж так» – 1 бал, «скоріше так, ніж ні» – 2 бали, «так» – 3 бали), відповідям на зворотні пункти присвоюються бали від 3 до 0 («ні» – 3 бали, «так» – 0 балів). Потім підсумовується загальний бал життєстійкості та показники для кожної з 3 субшкал (залученості, контролю і прийняття ризику). Прямі і зворотні пункти для кожної шкали представлено нижче.

Таблиця Г.8.

Ключі до тесту життєстійкості

Субшкали	Прямі пункти	Зворотні пункти
Залученість	4, 12, 22, 23, 24, 29, 41	2, 3, 10, 11, 14, 28, 32, 37, 38, 40, 42
Контроль	9, 15, 17, 21, 25, 44	1, 5, 6, 8, 16, 20, 27, 31, 35, 39, 43
Прийняття ризику	34, 45	7, 13, 18, 19, 26, 30, 33, 36

Загальна життєстійкість.

90 і більше балів – висока життєстійкість. Характеризує людину як активну і впевнену у своїх силах, таку, яка нечасто переживає стрес і здатна справлятися з ним, продовжуючи ефективно працювати і не втрачати душевну рівновагу.

72-89 балів – середня життєстійкість. У побуті і звичних ситуаціях такі люди не схильні до стресу. Потрапляючи в незнайомі стресові ситуації, вони досить активні і впевнені в собі, однак, можуть швидко втомлюватися. При високій напрузі у них можуть з'являтися втома, депресія, збої в роботі, погіршуватися здоров'я.

Менше 72 балів – низька життєстійкість. При низькій життєстійкості люди невпевнені у своїх силах і здібностях впоратися зі стресом. Незначне напруження може викликати у них серйозні переживання, погіршення здоров'я і працездатності.

Залученість – це активна життєва позиція особистості, впевненість у тому, що тільки діяльна людина може знайти в житті щось цінне й цікаве.

42 і більше балів – висока залученість. Люди з високою залученістю, зазвичай, отримують задоволення від усього, що роблять, знаходять те, що їм цікаво, навіть в рутинній роботі.

34-41 бал – середня залученість. В цілому, такі люди залишаються активними і діяльними, хоча перед обличчям стресу можуть втратити самовладання, стати пасивними і опустити руки.

Менше 34 балів – низька залученість. Низька залученість породжує відчуття самотності. Особливо це очевидно у напружених і стресових ситуаціях, а також, навпаки, при необхідності виконувати одноманітну рутинну роботу.

Контроль – це впевненість у тому, що, тільки борючись і долаючи труднощі, можна змінити те що відбувається і бути господарем своєї долі.

33 і більше балів – високий контроль. Людина з сильно розвиненим компонентом контролю в ситуації стресу продовжує боротьбу, не здається,

шукає нові шляхи вирішення проблем. Зазвичай, такі люди відчують, що самі обирають власну діяльність, свій шлях, вони господарі життя.

25-32 бал – середній контроль. Такі люди активно долають труднощі, намагаються не здаватися. Однак, їх упевненість у власних силах не непохитна, вони можуть опустити руки перед обличчям труднощів.

Менше 25 балів – низький контроль. Людина з низьким контролем вважає, що від неї мало що залежить у житті, відчуває свою безпорадність і легко здається на милість долі.

Прийняття ризику – готовність ризикувати, переконаність у тому, що на будь-яких помилках можна вчитися. З усього, що трапляється, як позитивного, так і негативного, можна отримати новий досвід, знання.

16 і більше балів – високе прийняття ризику. Людина з високим прийняттям ризику розглядає життя як спосіб набуття досвіду і готова діяти при відсутності надійних гарантій успіху, на свій страх і ризик.

12-15 балів – середнє прийняття ризику. При середньому прийнятті ризику люди готові ризикувати і робити помилки, однак їх авантюризм має серйозні обмеження: в стресовій або ризикованій ситуації вони можуть піддаватися паніці, приймати випадкові рішення або відтягувати рішення.

Менше 12 балів – слабке прийняття ризику. При низькому прийнятті ризику людина прагне до незмінності, стабільності в житті, простого комфорту і безпеки. Вона не готова ризикувати: ціна помилки для неї вище, ніж шанс досягти результату.

Таблиця Г.9.

Норми за шкалами методики життєстійкості

Норми	Життєстійкість	Залученість	Контроль	Прийняття ризику
Середнє	80,72	37,64	29,17	13,91
Стандартне відхилення	18,53	8,08	8,43	4,39

Додаток Г 4.

Діагностика копінг-стратегій: опитувальник COPE

Загальна характеристика методики. Дослідження проблеми копінгу безпосередньо пов'язане з важливістю підтримання психологічного благополуччя людей, які переживають різного роду важкі життєві події, і успішністю їх функціонування в рамках продуктивних діяльностей (навчальної, професійної, спортивної), незважаючи на невдачі, що зустрічаються на шляху. Копінг припускає різного роду процеси, спрямовані на, можливо, краще вирішення особистісних, міжособистісних чи професійних проблем, адаптацію людини до вимог ситуації, що викликає стрес, дозволяє оволодіння нею, ослаблення або пом'якшення цих вимог і відновлення психологічного благополуччя. Опитувальник COPE призначений для вимірювання як ситуаційних копінг-стратегій, так і диспозиційних стилів, що лежать в їх основі. Спочатку опитувальник складався з тринадцяти шкал, надалі до них було додано ще дві, які вимірюють використання алкоголю і наркотиків та гумору як засобу оволодіння собою. На відміну від багатьох інших методик діагностики стратегій оволодіння собою, що ґрунтуються на даних факторного аналізу (на статистичному підході), автори методики COPE Ч. Карвер, М. Шейер і Д. Вентрауб при його розробці спиралися на два теоретичних підходи – підхід Р. Лазаруса і на їх власну модель саморегуляції поведінки. Однак, на відміну від Р. Лазаруса, автори методики вважають, що проведене ним розмежування між сфокусованими на проблемі і сфокусованими на емоціях способами оволодіння собою є занадто спрощеним. У зв'язку з цим, Ч. Карвер закликає не пропонувати універсальних груп копінг-стратегій другого рівня, а при необхідності виявляти вторинну факторну структуру, відповідну отриманим даним. В залежності від особливостей вибірки, ситуації діагностики і багатьох інших чинників ця структура буде різнитися.

Опитувальник COPE складається з 60 пунктів, об'єднаних в 15 шкал, в даний час існує і його скорочена версія (Carver, 1997).

Процедура проведення методики. Передбачається, що обстежуваний самостійно працює з бланком методики, на якому міститься інструкція і текст опитувальника. Інструкція та текст опитувальника наведені мовою, на якій здійснювалась адаптація і рестандартизація методики COPE.

Інструкція: «Эта анкета направлена на изучение того, как люди реагируют на трудности в повседневных жизненных ситуациях. Существует много способов справиться с жизненными трудностями, и на разные ситуации можно реагировать по-разному. Пожалуйста, отметьте в этом опроснике, что вы обычно делаете и как обычно чувствуете себя, когда попадаете в трудную ситуацию.

Для каждого утверждения обведите цифру, соответствующую Вашему ответу. Пожалуйста, внимательно отвечайте на каждый вопрос. Здесь нет хороших или плохих ответов, поскольку каждый человек по-разному реагирует на разные ситуации. Нам очень важно, как поступаете именно Вы, когда Вы сталкиваетесь с трудной ситуацией».

Текст опитувальника

Пор. №	Сталкиваясь с трудной ситуацией, обычно...	Нет	Изредка	Иногда	Часто
1.	Я стараюсь найти плюсы в произошедшем.	1	2	3	4
2.	Я погружаюсь в работу или другие дела, чтобы отключиться от проблем.	1	2	3	4
3.	Я расстраиваюсь и даю выход своим эмоциям.	1	2	3	4
4.	Я ищу совета у других людей, что делать дальше.	1	2	3	4
5.	Я сосредоточиваю усилия на том, чтобы как-то решить проблему.	1	2	3	4
6.	Я говорю себе: «этого не может быть».	1	2	3	4
7.	Я надеюсь на то, что Бог мне поможет.	1	2	3	4
8.	Я стараюсь воспринимать произошедшее с юмором.	1	2	3	4
9.	Я признаюсь себе, что ничего не могу поделать с проблемой, и перестаю пытаться.	1	2	3	4
10.	Я стараюсь удерживать себя от скоропалительных шагов.	1	2	3	4
11.	Я обсуждаю с кем-то то, что я сейчас чувствую.	1	2	3	4
12.	Я принимаю успокоительные или выпиваю, чтобы мне стало лучше.	1	2	3	4
13.	Я стараюсь привыкнуть к мысли, что это случилось, адаптироваться к ситуации.	1	2	3	4
14.	Я обсуждаю случившееся, чтобы лучше понять ситуацию.	1	2	3	4

Пор. №	Сталкиваясь с трудной ситуацией, обычно...	Нет	Изредка	Иногда	Часто
15.	Я стараюсь решать проблему, не отвлекаясь на другие дела и мысли.	1	2	3	4
16.	Я предаюсь фантазиям на другие темы, чтобы отвлечься.	1	2	3	4
17.	Я расстраиваюсь, нервничаю, переживаю.	1	2	3	4
18.	Я прошу помощи у Бога.	1	2	3	4
19.	Я стараюсь спланировать и обдумать свои дальнейшие действия.	1	2	3	4
20.	Я перевожу случившееся в шутку.	1	2	3	4
21.	Я стараюсь принять то, что случилось, привыкнуть к этому.	1	2	3	4
22.	Я стараюсь ничего не предпринимать, пока ситуация не улучшится.	1	2	3	4
23.	Я стараюсь получить эмоциональную поддержку у друзей или родных.	1	2	3	4
24.	Я не предпринимаю активных действий.	1	2	3	4
25.	Я предпринимаю какие-то еще действия, стараясь преодолеть сложившуюся ситуацию.	1	2	3	4
26.	Я стараюсь отключиться на какое-то время, принимая алкоголь или лекарства.	1	2	3	4
27.	Мне не хочется верить, что это произошло.	1	2	3	4
28.	Я даю выход своим переживаниям.	1	2	3	4
29.	Я пытаюсь посмотреть на ситуацию с более позитивной стороны, в ином свете.	1	2	3	4
30.	Я говорю с кем-нибудь, кто мог бы конкретно помочь решить мою проблему.	1	2	3	4
31.	Я сплю больше обычного, стараясь забыть о проблеме.	1	2	3	4
32.	Я придумываю, как имеет смысл дальше действовать.	1	2	3	4
33.	Я полностью концентрируюсь на решении этой проблемы, и если необходимо откладываю в сторону другие дела.	1	2	3	4
34.	Я ищу сочувствия и понимания у других людей.	1	2	3	4
35.	Я выпиваю или принимаю лекарства, чтобы поменьше думать о проблеме.	1	2	3	4
36.	Я шучу по поводу случившегося.	1	2	3	4
37.	Я перестаю пытаться добиться своего (получить то, что я хочу).	1	2	3	4
38.	Я ищу что-то хорошее в том, что произошло	1	2	3	4
39.	Я думаю, как лучше всего я могу справиться с этой проблемой.	1	2	3	4
40.	Я делаю вид, что ничего не произошло.	1	2	3	4
41.	Я стараюсь не действовать слишком поспешно, чтобы не ухудшить ситуацию.	1	2	3	4
42.	Я стараюсь, чтобы другие дела не мешали мне прилагать максимум усилий, чтобы справиться с проблемой.	1	2	3	4
43.	Я иду в кино или смотрю телевизор, чтобы меньше думать о проблеме.	1	2	3	4
44.	Я стараюсь принять ситуацию, сжиться с ней.	1	2	3	4
45.	Я спрашиваю людей, у которых была аналогичная проблема, как они ее решали.	1	2	3	4
46.	Я переживаю и активно проявляю свои чувства.	1	2	3	4
47.	Я предпринимаю активные действия, чтобы справиться с проблемой.	1	2	3	4

Пор. №	Сталкиваюсь с трудной ситуацией, обычно...	Нет	Изредка	Иногда	Часто
48.	Я пытаюсь найти утешение в вере (религии).	1	2	3	4
49.	Я заставляю себя ждать, когда наступит подходящий момент и можно будет действовать.	1	2	3	4
50.	Я нахожу в случившемся забавные моменты.	1	2	3	4
51.	Я снижаю количество усилий, направленных на решение этой проблемы.	1	2	3	4
52.	Я обсуждаю свои переживания с кем-то из моих близких.	1	2	3	4
53.	Я принимаю алкоголь или успокоительные, потому что это помогает мне преодолеть проблему	1	2	3	4
54.	Я учусь жить с этим.	1	2	3	4
55.	Я откладываю другие дела в сторону, чтобы сосредоточиться на решении проблемы.	1	2	3	4
56.	Я тщательно обдумываю шаги, которые буду предпринимать для решения проблемы.	1	2	3	4
57.	Я просто делаю вид, что ничего не случилось.	1	2	3	4
58.	Я последовательно, шаг за шагом делаю то, что нужно.	1	2	3	4
59.	Я стараюсь, чтобы этот опыт чему-то меня научил.	1	2	3	4
60.	Я молюсь (больше, чем обычно).	1	2	3	4

Обробка даних методики COPE. Підраховуються бали за кожною шкалою згідно до ключа, що наведено у табл. Г. 10. У цій таблиці також наведено нормативні показники для кожної шкали.

Таблиця Г.10.

Ключі та норми методики COPE

Шкали	Ключ	Середнє	Станд. відхилення
1. Позитивне переформулювання і особистісний зростання	1, 29, 38, 59	12,41	2,40
2. Уявне уникнення проблеми	2, 16, 31, 43	6,48	3,74
3. Концентрація на емоціях і їх активне вираження	3, 17, 28, 46	9,77	3,06
4. Використання інструментальної соціальної підтримки	4, 14, 30, 45	10,45	3,04
5. Активне оволодіння собою	5, 25, 47, 58	12,09	2,05
6. Заперечення	6, 27, 40, 57	8,18	2,43
7. Звернення до релігії	7, 18, 48, 60	7,85	3,74
8. Гумор	8, 20, 36, 50	10,56	2,95
9. Поведінкове уникнення проблеми	9, 24, 37, 51	7,68	2,13
10. Стимування	10, 22, 41, 49	8,24	3,13
11. Використання емоційної соціальної підтримки	11, 23, 34, 52	10,17	3,35
12. Використання «заспокійливих»	12, 26, 35, 53	5,60	2,61

13. Прийняття	13, 21, 44, 54	10,70	2,36
14. Придушення конкуруючої діяльності	15, 33, 42, 55	10,23	2,37
15. Планування	19, 32, 39, 56	12,64	2,06

Інтерпретація шкал методики COPE

Кожна шкала методики призначена для виміру певної стратегії :

1. Активне оволодіння собою (активні кроки або прямі дії, спрямовані на стресової ситуації);
2. Планування (обдумування того, як діяти по відношенню до важкої життєвої ситуації, розробка стратегій поведінки);
3. Придушення конкуруючої діяльності (уникнення відволікання іншими видами активності і, можливо, ігнорування інших речей, з тим, щоб активніше справлятися зі стресовою ситуацією);
4. Стимування оволодіння собою (очікування відповідного для дій моменту і утримання від занадто поспішних, імпульсивних дій);
5. Пошук соціальної підтримки інструментального характеру (прагнення отримати пораду, допомогу або інформацію);
6. Пошук соціальної підтримки з емоційних причин (прагнення знайти емоційну, моральну підтримку, співчуття і розуміння);
7. Концентрація на емоціях і їх активне вираження (фокусування на неприємних емоціях, неприємностях і вираженні почуттів);
8. Позитивне переформулювання і особистісне зростання (спроби переосмислити стресову ситуацію у позитивному ключі);
9. Заперечення (відмова вірити в те, що трапилося або спроби заперечувати реальність того, що відбувається);
10. Прийняття (прийняття реальності події, стресової ситуації);
11. Звернення до релігії (звернення до допомоги Бога, віри, релігії);
12. Використання «заспокійливих» (використання алкоголю, лікарських засобів або наркотиків, як способів уникнення проблеми і поліпшення самопочуття);
13. Гумор (жарти і сміх із приводу ситуації);

14. Поведінкове уникнення проблеми (відмова від досягнення мети, регулювання зусиль, спрямованих на взаємодію зі стресором);

15. Уявне уникнення проблеми (використання різних видів активності для відволікання від неприємних думок, пов'язаних з проблемою, наприклад, фантазування, сон).

Додаток Г 5.

Методика вивчення мотиваційного профілю особистості

(автори Ш. Річі, П. Мартін)

Загальна характеристика методики. Дослідивши безліч потреб, які можуть задовольнятися в процесі трудової діяльності людини, Шейла Річі і Пітер Мартін зупинилися на дванадцяти основних потребах. У різних людей вони можуть бути виражені в різному ступені: для одного важливо, щоб робота надавала можливість особистісного зросту, для іншого – можливість досягнення високого статусу, влади над іншими, третій прагне до різноманітності в роботі тощо. Тому для визначення індивідуального поєднання найбільш і найменш актуальних (значущих) для конкретної людини потреб, яке назвали мотиваційним профілем, вони розробили тест, який дає можливість кількісно оцінити відносну значимість цих потреб для конкретної людини і графічно представити її мотиваційний профіль.

Ш. Річі, П. Мартін намагалися систематизувати види лояльності, взявши за основу певні потреби (деякі психологи вважають, що лояльність працівника в компанії є функцією задоволення його потреб щодо неї). Однак перелік таких потреб був недостатньо повним. У той же час сама ідея систематизації є досить привабливою з точки зору підвищення задоволеності, формування лояльності та мотивації, оскільки схема формування лояльності в такому випадку виглядає досить просто. Слід виявити основні потреби людини, які спонукають її до праці, професійної діяльності, і задовольнити їх. У результаті отримаємо високу задоволеність роботою і, як наслідок, високий рівень лояльності та мотивації.

Комплексність такого підходу забезпечувалася б кількістю виявлених потреб, що визначають задоволеність і лояльність кожного окремого працівника, а також ступенем їх задоволення в конкретній організації. Один із вдалих варіантів реалізації такого підходу запропонували Ш. Річі і П. Мартін у книзі «Управління мотивацією». Сутність мотивації вони розуміють як задоволення потреб людини в процесі роботи.

Зазначимо також, що розроблена процедура дослідження, яка передбачає примусовий розподіл балів між чотирма альтернативами, досить гарно бореться зі стратегією надавати соціально схвальні відповіді і сприяє побудові реальної ієрархії потреб працівника.

Ця методика була адаптована на російській виборці О.Г. Шмельовим і досить гарно себе зарекомендувала, інструкція і тест опитувальника надаються російською мовою.

Інструкція: «Для получения наилучших ответов на вопросы следует отвечать быстро, не раздумывая подолгу. Ваш первый, может быть, не вполне осознанный ответ, вероятно, и есть наиболее верное отражение ваших истинных чувств. Ответы на все вопросы «Мотивационного профиля» и подсчет результатов займет у Вас приблизительно один час.

Следует внимательно читать каждое утверждение опросника и вписывать свои оценки непосредственно в таблицу ответов. Следите за тем, чтобы все 11 баллов были распределены между четырьмя предложенными в каждом вопросе утверждениями (a-d).

Пример:

Вам нужно распределить 11 баллов между четырьмя вариантами каждого из утверждений, обозначенными буквами (a), (b), (c), (d). Если Вам кажется, что один из факторов наиболее важен для Вас, оцените его в 11 баллов; если Вы полагаете его вовсе несущественным, не присуждайте ему ни одного балла; в остальных случаях постарайтесь по собственному усмотрению распределить все 11 баллов между четырьмя предложенными в каждом утверждении факторами. Следите за тем, чтобы были присуждены все 11 баллов.

В качестве примера попробуем оценить следующее утверждение:

Я хотел бы иметь такую работу, на которой

(a) была бы хорошая заработная плата и дополнительные льготы _____

(b) я мог бы планировать работу по своему усмотрению _____

(c) мою деятельность смогли бы заметить и оценить другие люди _____

(d) было бы много разнообразия и перемен _____

Если Вы считаете наиболее важным для себя утверждения (a) и (b), то можете присудить им, скажем, 5 и 6 баллов соответственно, ничего не оставляя для оценки остальных двух вариантов – (c) и (d). Совершенно не важно, каким образом Вы будете распределять 11 баллов между четырьмя вариантами, самое главное, чтобы оценки важности каждого варианта утверждения в сумме составляли бы 11 баллов.

Баллы, присуждаемые Вами каждому фактору, следует вносить непосредственно в таблицу».

Текст опросника

Для оценки каждого из вариантов (a), (b), (c), (d) в рамках приведенных утверждений, используйте все 11 баллов.

1. *Я полагаю, что мог бы внести большой вклад на такой работе, где...*
 - a) хорошая заработная плата и прочие виды вознаграждений;
 - b) имеется возможность установить хорошие взаимоотношения с коллегами по работе;
 - c) я мог бы влиять на принятие решений и демонстрировать свои достоинства как работника;
 - d) у меня есть возможность совершенствоваться, и расти как личность.
2. *Я не хотел бы работать там, где...*
 - a) отсутствуют четкие указания, что от меня требуется;
 - b) практически отсутствуют обратная связь и оценка эффективности моей работы;
 - c) то, чем я занимаюсь, выглядит малополезным и малоценным;
 - d) плохие условия работы, слишком шумно или грязно.
3. *Для меня важно, чтобы моя работа...*
 - a) была связана со значительным разнообразием и переменами;
 - b) давала мне возможность работать с широким кругом людей;
 - c) обеспечивала мне четкие указания, чтобы я знал, что от меня требуется;
 - d) позволяла мне хорошо узнать тех людей, с которыми я работаю.
4. *Я полагаю, что я не был бы очень заинтересован работой, которая...*
 - a) обеспечивала бы мне мало контактов с другими людьми;
 - b) едва ли была бы замечена другими людьми;
 - c) не имела бы конкретных очертаний, так что я не был бы уверен, что от меня требуется;

- d) была бы сопряжена с определенным объемом рутинных операций.
5. *Работа мне нравится, если...*
- a) я четко представляю себе, что от меня требуется;
 - b) у меня удобное рабочее место и меня мало отвлекают;
 - c) у меня хорошие вознаграждения и заработная плата;
 - d) позволяет мне совершенствовать свои профессиональные качества.
6. *Полагаю, что мне бы понравилось, если...*
- a) были бы хорошие условия работы, и отсутствовало бы давление на меня;
 - b) у меня был бы очень хороший оклад;
 - c) работа в действительности была бы полезная и приносила мне удовольствие;
 - d) мои достижения и работа оценивались бы по достоинству.
7. *Я не считаю, что работа должна...*
- a) быть слабо структурированной, так что непонятно, что же следует делать;
 - b) предоставлять слишком мало возможностей хорошо узнать других людей;
 - c) быть малозначимой и малополезной для общества или неинтересной для выполнения;
 - d) оставаться непризнанной или ее выполнение должно восприниматься как само собой разумеющееся.
8. *Работа, приносящая удовлетворение...*
- a) связана со значительным разнообразием, переменами и стимуляцией энтузиазма;
 - b) дает возможность совершенствовать свои профессиональные качества и развиваться как личность;
 - c) является полезной и значимой для общества;
 - d) позволяет мне быть креативным (проявлять творческий подход) и экспериментировать с новыми идеями.
9. *Важно, чтобы работа...*
- a) признавалась и ценилась организацией, в которой я работаю;
 - b) давала бы возможности для персонального роста и совершенствования;
 - c) была сопряжена с большим разнообразием и переменами;
 - d) позволяла бы работнику оказывать влияние на других.
10. *Я не считаю, что работа будет приносить удовлетворение, если...*
- a) в процессе ее выполнения мало возможностей осуществлять контакты с разными людьми;
 - b) оклад и вознаграждение не очень хорошие;
 - c) я не могу устанавливать и поддерживать добрые отношения с коллегами по работе;
 - d) у меня очень мало самостоятельности или возможностей для проявления гибкости.
11. *Самой хорошей является такая работа, которая...*
- a) обеспечивает хорошие рабочие условия;
 - b) дает четкие инструкции и разъяснения по поводу содержания работы;
 - c) предполагает выполнение интересных и полезных заданий;
 - d) позволяет получить признание личных достижений и качества работы.
12. *Вероятно, я не буду хорошо работать, если...*
- a) имеется мало возможностей ставить перед собой цели и достигать их;
 - b) я не имею возможностей совершенствовать свои личные качества;
 - c) тяжелая работа не получает признания и соответствующего вознаграждения;
 - d) на рабочем месте пыльно, грязно или шумно.
13. *При определении служебных обязанностей важно...*
- a) дать людям возможность лучше узнать друг друга;
 - b) предоставить работнику возможность ставить цели и достигать их;
 - c) обеспечить условия для проявления работниками творческого начала;
 - d) обеспечить комфортность и чистоту места работы.
14. *Вероятно, я не захочу работать там, где...*

- a) у меня будет мало самостоятельности и возможностей для совершенствования своей личности;
 - b) не поощряются исследования и проявления научного любопытства;
 - c) очень мало контактов с широким кругом людей;
 - d) отсутствуют достойные надбавки и дополнительные льготы.
15. *Я был бы удовлетворен, если...*
- a) была бы возможность оказывать влияние на принятие решений другими работниками;
 - b) работа предоставляла бы широкое разнообразие и перемены;
 - c) мои достижения были бы оценены другими людьми;
 - d) я точно знал бы, что от меня требуется и как я должен это выполнять.
16. *Работа меньше удовлетворяла бы меня, если...*
- a) не позволяла бы ставить и добиваться сложных целей;
 - b) четко не знал бы правил и процедур выполнения работы;
 - c) уровень оплаты моего труда не соответствовал бы уровню сложности выполняемой работы;
 - d) я практически не мог бы влиять на принимаемые решения и на то, что делают другие.
17. *Я полагаю, что должность должна предоставлять...*
- a) четкие должностные инструкции и указания на то, что от меня требуется;
 - b) возможность лучше узнать своих коллег по работе;
 - c) возможности выполнять сложные производственные задания, требующие напряжения всех сил;
 - d) разнообразие, перемены и поощрения.
18. *Работа приносила бы меньше удовлетворения, если...*
- a) не допускала бы возможности хотя бы небольшого творческого вклада;
 - b) осуществлялась бы изолированно, т.е. я должен был бы работать в одиночестве;
 - c) отсутствовал бы благоприятный внутренний климат, в котором я мог бы профессионально расти;
 - d) не давала бы возможности оказывать влияние на принятие решений.
19. *Я хотел бы работать там, где...*
- a) другие люди признают и ценят выполняемую мной работу;
 - b) у меня будет возможность оказывать влияние на то, что делают другие;
 - c) имеется достойная система надбавок и дополнительных льгот;
 - d) можно выдвигать и апробировать новые идеи и проявлять креативность.
20. *Вряд ли я захотел бы работать там, где...*
- a) не существует разнообразия или перемен в работе;
 - b) у меня будет мало возможностей влиять на принимаемые решения;
 - c) заработная плата не слишком высока;
 - d) условия работы недостаточно хорошие.
21. *Я полагаю, что приносящая удовлетворение работа должна предусматривать...*
- a) наличие четких указаний, чтобы работники знали, что от них требуется;
 - b) возможность проявлять креативность (творческий подход);
 - c) возможность встречаться с интересными людьми;
 - d) чувство удовлетворения и действительно интересные задания.
22. *Работа не будет доставлять удовольствие, если...*
- a) предусмотрены незначительные надбавки и дополнительные льготы;
 - b) условия работы некомфортны или в помещении очень шумно;
 - c) не будет возможности сравнивать свою работу с работой других;
 - d) не поощряются исследования, творческий подход и новые идеи.
23. *Я считаю важным, чтобы работа обеспечивала мне...*
- a) множество контактов с широким кругом интересных мне людей;

- b) возможность установления и достижения целей;
 - c) возможность влиять на принятие решений;
 - d) высокий уровень заработной платы.
24. *Я не думаю, что мне нравилась бы работа, если...*
- a) условия работы некомфортны, на рабочем месте грязно или шумно;
 - b) мало шансов влиять на других людей;
 - c) мало возможностей для достижения поставленных целей;
 - d) я не мог бы проявлять креативность (творчество) и предлагать новые идеи.
25. *В процессе организации работы важно...*
- a) обеспечить чистоту и комфортность рабочего места;
 - b) создать условия для проявления самостоятельности;
 - c) предусмотреть возможность разнообразия и перемен;
 - d) обеспечить широкие возможности контактов с другими людьми.
26. *Скорее всего, я не захотел бы работать там, где...*
- a) условия работы некомфортны, т. е. шумно, грязно и т.д.;
 - b) мало возможностей осуществлять контакты с другими людьми;
 - c) работа не является интересной или полезной;
 - d) работа рутинная и задания редко меняются.
27. *Работа приносит удовлетворение, вероятно, когда...*
- a) люди признают и ценят хорошо выполненную работу;
 - b) существуют широкие возможности для маневра и проявления гибкости;
 - c) можно ставить перед собой сложные и смелые цели;
 - d) существует возможность лучше узнать своих коллег.
28. *Мне бы не понравилась работа, которая...*
- a) не была бы полезной и не приносила бы чувства удовлетворения;
 - b) не содержала бы в себе стимула к переменам;
 - c) не позволяла бы мне устанавливать дружеские отношения с другими;
 - d) была бы неконкретной и не ставила бы сложных задач.
29. *Я бы проявил стремление работать там, где...*
- a) работа интересная и полезная;
 - b) люди могут устанавливать длительные дружеские взаимоотношения;
 - c) меня окружали бы интересные люди;
 - d) я мог бы оказывать влияние на принятие решений.
30. *Я не считаю, что работа должна...*
- a) предусматривать, чтобы человек большую часть времени работал в одиночку;
 - b) давать мало шансов на признание личных достижений работника;
 - c) препятствовать установлению взаимоотношений с коллегами;
 - d) состоять в основном из рутинных обязанностей.
31. *Хорошо спланированная работа обязательно...*
- a) предусматривает достаточный набор льгот и множество надбавок;
 - b) имеет четкие рекомендации по выполнению и должностные обязанности;
 - c) предусматривает возможность ставить цели и достигать их;
 - d) стимулирует и поощряет выдвижение новых идей.
32. *Я считал бы, что работа не приносит удовлетворения, если...*
- a) не мог бы выполнять сложную перспективную работу;
 - b) было бы мало возможностей для проявления креативности;
 - c) допускалась бы лишь малая доля самостоятельности;
 - d) сама суть работы не представлялась бы полезной или нужной.
33. *Наиболее важными характеристиками должности являются...*
- a) возможность для творческого подхода и оригинального нестандартного мышления;
 - b) важные обязанности, выполнение которых приносит удовлетворение;
 - c) возможность устанавливать хорошие взаимоотношения с коллегами;

d) наличие значимых целей, которых призван достичь работник.

Обробка результатів. Номери колонок у таблиці відповідають дванадцяти потребам. Підрахуйте суму балів у кожній колонці. Це й буде кількісним показником відносної значущості для індивіда цих потреб (табл. Г.11, Г.12).

Інтерпретація отриманих результатів

1. Потреба у високій заробітній платні та матеріальній винагороді; бажання мати роботу з гарним набором пільг і надбавок. Дана потреба виявляє тенденцію до зміни в процесі трудового життя. Збільшення витрат зумовлює підвищення значення цієї потреби (наприклад, наявність боргів, виникнення нових сімейних зобов'язань, додаткові або важкі фінансові зобов'язання).

Таблиця Г.11.

Ключі до методики вивчення мотиваційного профілю особистості

Твердження	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1	(a)				(b)			(c)			(d)	
2		(d)	(a)			(b)						(c)
3			(c)	(b)	(d)				(a)			
4			(c)	(a)		(b)			(d)			
5	(c)	(b)	(a)								(d)	
6	(b)	(a)				(d)						(c)
7			(a)		(b)	(d)						(c)
8									(a)	(d)	(b)	(c)
9						(a)		(d)	(c)		(b)	
10	(b)			(a)	(c)						(d)	
11		(a)	(b)			(d)						(c)
12		(d)				(c)	(a)				(b)	
13		(d)			(a)		(b)			(c)		
14	(d)			(c)						(b)	(a)	
15			(d)			(c)		(a)	(b)			
16	(c)		(b)				(a)	(d)				
17			(a)		(b)		(c)		(d)			
18				(b)				(d)	(d)		(a)	
19	(c)					(a)		(b)		(d)		
20	(c)	(d)						(b)	(a)			
21			(a)	(c)						(b)		(d)
22	(a)	(b)						(c)		(d)		

Продовження табл. Г.11.

23	(d)			(a)			(b)	(c)				
----	-----	--	--	-----	--	--	-----	-----	--	--	--	--

24		(a)	(c)	(b)	(d)		(c)	(b)		(D)		
25		(a)		(d)					(c)		(b)	
26		(a)		(b)					(d)			(c)
27					(d)	(a)	(c)				(b)	
28					(c)		(d)		(b)			(a)
29				(c)	(b)			(d)				(a)
30				(a)	(c)	(b)			(d)			
31	(a)		(b)				(c)			(d)		
32							(a)			(b)	(c)	(d)
33					(c)		(d)			(a)		(b)
Підсумок												

Таблиця Г.12.

Норми до методики вивчення мотиваційного профілю особистості для вибірки
військовослужбовців внутрішніх військ

Рівні	Номери шкал											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Високий	≥ 80	≥ 42	≥ 62	≥ 41	≥ 31	≥ 47	≥ 44	≥ 25	≥ 40	≥ 38	≥ 46	≥ 60
Середній	79-22	41-10	61-24	40-7	30-4	46-20	43-16	24-2	39-11	37-12	45-15	59-22
Низький	≤ 21	≤ 9	≤ 23	≤ 6	≤ 3	≤ 19	≤ 15	≤ 1	≤ 10	≤ 11	≤ 14	≤ 21

Мотивація працівників, які мають високі показники потреби в грошах, з одного боку, проста: якщо існує можливість більше заробити, додаючи більше зусиль, то працівники будуть високо мотивованими і задоволеними роботою. Тобто їх мотивація полягає в забезпеченні суворого причинно-наслідкового зв'язку між зусиллями і винагородою. З іншого боку, мотивація за допомогою грошей пов'язана з такими труднощами, як втрата управлінського контролю, визначення справедливого рівня винагороди та інших. Перш ніж мотивувати таких працівників, потрібно переконатися в їх компетентності. Крім того, вони потребують додаткового контролю, оскільки в гонитві за грішми можуть ігнорувати контрактні чи технологічні вимоги. Такі люди не дуже люблять працювати в команді, тому що воліють отримувати гроші за свої власні зусилля. Колег по команді вони можуть розглядати як потенційних конкурентів і навіть як працівників, що заважають роботі.

2. *Потреба в хороших умовах роботи і комфортному навколишньому оточенні.* Високі показники цього чинника можуть сигналізувати про незадоволення певної іншої потреби, наприклад, висловлювати незадоволення

керівником, несприятливим психологічним кліматом. Тому, зіткнувшись з високими значеннями цієї потреби, потрібно, в першу чергу, розглянути людські стосунки, що склалися в організації, її корпоративну культуру. Коли ж таких труднощів не виявлено, то, швидше за все, саме умови роботи є проблемою, вирішення якої полягає в їх поліпшенні.

3. Потреба у чіткому структуруванні роботи, наявності зворотного зв'язку та інформації, що дозволяє судити про результати своєї роботи, потреба у зниженні невизначеності та встановлення правил і директив виконання роботи. Люди з високою потребою в структуруванні роботи повинні точно знати, що від них вимагається. Вони хочуть бути впевненими, що чітко виконують всі передбачені виробництвом процедури. Недолік вказівок та інформації буде викликати у них стрес. Такі люди прагнуть до високого рівня організованості, вони хочуть бачити світ впорядкованим, передбачуваним і контрольованим. Людей з високими показниками цієї потреби слід мотивувати встановленням чіткого порядку або наданням їм можливості встановити свій порядок.

У людей з низькою потребою в структуруванні роботи різні правила та інструкції викликають роздратування і навіть стрес. Спроби регулювати і контролювати діяльність таких людей може викликати у них запеклий опір і навіть призвести до конфлікту.

Розглядаючи потребу в структуруванні та організації роботи, Ш. Річі та П. Мартін відзначають, що така потреба може змінюватися під впливом часу та обставин. Вона може збільшуватися в періоди невизначеності та змін і знижуватися в умовах стабільності.

4. Потреба в соціальних контактах: у спілкуванні з широким колом людей, легкого ступеня довірливості, зв'язків з колегами, партнерами та клієнтами. Працівники, у яких виражена ця потреба, отримують задоволення і позитивні емоції від численних контактів з іншими людьми. Багато з них здатні проявляти толерантність до навколишньої метушні, шуму, які незмінно супроводжують спільну працю. Таким чином, створюючи умови для численних

контактів або переміщаючи на посади, які передбачають такі контакти, можна підвищувати задоволеність цих працівників. У той же час тих, у кого даний показник низький, не можна запідозрити в нездатності підтримувати соціальні контакти, вони просто не мають потреби в їх великій кількості. Такі працівники можуть віддавати перевагу самотності, отримувати задоволення від роботи і жалкувати про час, витрачений на розмови з іншими працівниками.

5. Потреба формувати і підтримувати довгострокові, стабільні взаємини, що припускає значну ступінь близькості взаємин, довірливості. Задоволення цієї потреби вимагає формування морального клімату, що заохочує взаємини. Працівники, в яких виражена ця потреба, будуть задоволені в умовах довіри, сприятливих робітників і особистих взаємин, властивих ефективній команді.

6. Потреба в завоюванні визнання з боку інших людей, в тому, щоб оточуючі цінували заслуги, досягнення та успіхи індивідуума. Мотивація людей, в яких виражена ця потреба, полягає в задоволенні подібної потреби різними засобами: від усної подяки до матеріального заохочення. Керівнику потрібно враховувати, що сприйняття проявів вдячності залежить від його щирості. Якщо визнання звучить нещиро, то воно може руйнувати мотивацію (демотивувати). Крім того, різні люди мають потребу в різних формах визнання. Одним потрібно висловлювати подяку в урочистій обстановці у присутності колег по роботі, іншим – достатньо сказати «спасибі» в процесі роботи. Звичайно ж, визнання повинне виявлятися відразу після події, вчинку, які на нього заслуговують, при цьому визнання заслуг не обов'язково повинно супроводжуватися матеріальною винагородою.

Потреба у визнанні може зробити людину залежною від схвалення оточуючих. Високі показники цієї потреби служать індикатором значною невпевненості в собі. Така людина буде не здатна приймати самостійні рішення. Важливою складовою мотивації повинна бути індивідуальна робота, спрямована на збільшення незалежності, самостійності. У цьому випадку автори методики рекомендують іноді використовувати такий прийом, як

критика дій з запевненням, що, незважаючи на обговорювані недоліки, такого працівника все одно цінують.

7. Потреба ставити для себе сміливі, складні цілі і досягати їх. Переважною рисою людей, у яких виражена ця потреба, є бажання все робити самому. Вони можуть добровільно викликатися працювати понаднормово і будуть чесно викладатися на роботі. Але перш ніж приступити до виконання завдання, вони повинні переконатися в тому, що поставлена мета піддається вимірюванню, оцінці. Вони інстинктивно будуть уникати діяльності, пов'язаної з невизначеністю, де важко або неможливо виміряти внесок і досягнення. Працівники, які прагнуть до досягнень, повинні завжди відчувати себе рухомими якоюсь метою. Якщо вони позбавляються її, життя може здатися їм безглуздом. Досягнувши поставленої мети, працівники відчують кілька миттєвостей тріумфу, а потім невгамовність бере верх, і вони знову готові до досягнень.

Працівники такого типу не вміють керувати, але саме їх часто просувають на керівні посади. У силу схильності до конкуренції їм буває важко працювати в команді. Мотивація подібних працівників полягає у чіткому визначенні мети та формуванні повної відданості їй. Велике значення має підготовка умов для концентрації їх енергії.

8. Потреба у впливовості і владі, прагнення керувати іншими – показник конкурентної напористості, оскільки передбачає обов'язкове порівняння з іншими людьми і вчинення на них впливу. Особи, хто намагаються впливати, становлять безсумнівний інтерес для будь-якої організації. При цьому ключове питання, яке слід розглянути, зводиться не тільки до здатності людини впливати, але також до того, в ім'я чого вона прагне проявляти вплив на оточуючих. Чи гуманний цей вплив, чи спрямований він на користь організації та делегування повноважень? Або спрямований лише на досягнення власних інтересів і проявляється в жорсткій руйнівній манері? Крім того, прагнення впливати майже завжди наштовхується на опір інших людей. Тому взаємини можуть стати неприязними і особливо проблематичними, якщо у працівника,

який виявляє владність і впливовість, відсутні такт, дипломатичність, толерантність, іншими словами, все те, що прийнято позначати поняттям «соціальний інтелект». Мотивація таких людей полягає у наданні можливості конструктивно впливати на інших для досягнення організаційних цілей. Причому навчання прийнятним методам впливу і прийомам реалізації влади, що включає практичне тренування, має становити важливу частину їх мотивації.

9. Потреба у розмаїтті, перервах і стимуляції, прагнення уникати рутини. Вираженість цієї потреби вказує на тенденцію завжди перебувати в стані піднесеності, готовності до дій, любові до змін. Таким людям потрібна постійна можливість перемикається на щось нове. З великою енергією взявшись за справу, вони незабаром починають відчувати нудьгу. Вони можуть майже несвідомо ухилятися від планування своєї діяльності. Якщо ж характер роботи передбачає постійні зміни, якщо потрібно приплив свіжої енергії та нових ініціатив, то такі люди будуть прекрасно підходити для подібної роботи.

При відсутності в процесі мотивації таких людей можливості надати їм вид діяльності, що передбачає елементи різноманітності, автори методики рекомендують, зокрема, зосередитися на вказівці ним шляху до подальших стимулів: «Коли цей проект буде завершений, у вас буде чудова можливість зайнятися новою справою».

Можна спробувати уявити незакінчену роботу як новий вид діяльності. Завдання керівника полягає в тому, щоб постійно стимулювати такого працівника на виконання завдання, на завершення початого.

10. Потреба бути креативним, думаючим працівником, відкритим для нових ідей. Цей показник свідчить про тенденцію до прояву допитливості, цікавості і нетривіального мислення. Хоча ідеї, які вносить така людина і до яких прагне, не обов'язково будуть правильними чи прийнятними. При коректному управлінні такі люди дуже корисні для будь-якої організації. Але їх креативність повинна бути сфокусована на завданнях організації. Якщо креативність не може бути сконцентрована, вона не може бути використана.

Для творчих особистостей дуже важливим є наявність права на помилку, оскільки в цьому відношенні вони дуже вразливі. Якщо корпоративна культура компанії не відрізняється толерантністю, якщо кожна нарада обертається звинуваченнями і глузуваннями, то креативні працівники вважатимуть за краще не ділитися своїми ідеями.

11. Потреба у самовдосконаленні, рості і розвитку як особистості. Це показник бажання незалежності та самовдосконалення. Люди, які мають високу потребу у самовдосконаленні, оцінюють свою роботу саме з таких позицій. Персональне зростання підштовхує їх до самостійності, яка у своєму крайньому вираженні може перетворюватися на бажання ні від кого не залежати.

Мотивація працівників з такими прагненнями вимагає від керівника вміння співвідносити те, до чого вони прагнуть, з тим, що необхідно організації. Саме обговорення цієї проблеми з працівником може грати мотивуючу роль, так як покаже йому, що керівник розуміє його потреби і прагне задовольнити їх. З метою мотивації таких працівників слід створювати ситуації, які задовольняли їх актуальну потребу: періодично направляти на курси, семінари, залучати до навчання персоналу, до виконання завдань, що вимагають саморозвитку.

12. Потреба в цікавій, суспільно корисній праці. Розробники методики підкреслюють, що прагнення до цікавої і корисної роботи має більшу важливість, ніж інші чинники мотивації. Тут є широкі можливості для мотивації. Якщо у людини висока потреба в корисній і цікавій роботі, то завдання керівника полягає в організації діяльності таким чином, щоб працівники могли сприймати її як цікаву і корисну, інакше інші мотиваційні чинники діють не на повну силу.

Потрібно з'ясувати, що вкладає конкретний працівник у поняття «цікава» і «корисна» робота. Щоб посилити сприйняття корисності роботи, доцільно роз'яснювати виконавцям більш широкий контекст, в рамках якого їх конкретна робота займає певне положення і має певний смисл.

Методика діагностики мотивації успіху і страху невдачі (автор А.О. Реан)

Загальна характеристика методики. Цей опитувальник було розроблено для діагностики мотивації успіху і страху невдачі. При його розробці виходили з того, що мотивація на успіх відноситься до позитивної мотивації. При такій мотивації людина, починаючи справу, орієнтується на досягнення чогось конструктивного, позитивного. В основі активності людини лежить надія на успіх і потреба в досягненні успіху. Такі люди звичайно впевнені в собі, у своїх силах, відповідальні, ініціативні та активні. Їх відрізняє наполегливість у досягненні мети, цілеспрямованість.

Мотивація на невдачу відноситься до негативної мотивації. При даному типі мотивації активність людини пов'язана з потребою уникнути зриву, осудження, покарання, невдачі. Взагалі в основі цієї мотивації лежить ідея уникнення й ідея негативних очікувань. Починаючи справу, людина вже заздалегідь боїться можливої невдачі, думає про шляхи уникнення цієї гіпотетичної невдачі, а не про способи досягнення успіху.

Люди, мотивовані на невдачу, звичайно відрізняються підвищеною тривожністю, низькою впевненістю у своїх силах. Намагаються уникати відповідальних завдань, а при необхідності вирішення надміру відповідальні завдання можуть впадати в стан близький до панічного. Ситуативна тривожність в них у таких випадках стає надзвичайно високою. Проте все це може поєднуватися з досить відповідальним ставленням до справи.

Процедура проведення методики. Інструкція і текст опитувальника наводиться російською мовою, на якій його було адаптовано на пострадянському просторі.

Інструкція: «Отвечая на нижеприведенные вопросы, необходимо выбрать ответ «да» или «нет». Если Вы затрудняетесь с ответом, то вспомните, что «да» объединяет как явное «да», так и «скорее да, чем нет». То же относится и к ответу «нет»: он объединяет явное «нет» и «скорее нет, чем да».

Отвечать на вопросы следует быстро, не задумываясь надолго. Ответ, который первый приходит в голову, как правило, является и наиболее точным».

Текст опитувальника

1. Включаясь в работу, как правило, оптимистично надеюсь на успех.
2. В деятельности активен.
3. Склонен к проявлению инициативности.
4. При выполнении ответственных заданий стараюсь по возможности найти причины отказа от них.
5. Часто выбираю крайности: либо занижено легкие задания, либо нереалистично высокие по трудности.
6. При встрече с препятствиями, как правило, не отступаю, а ищу способы их преодоления.
7. При чередовании успехов и неудач склонен к переоценке своих успехов.
8. Продуктивность деятельности в основном зависит от моей собственной целеустремленности, а не от внешнего контроля.
9. При выполнении достаточно трудных заданий, в условиях ограничения времени, результативность деятельности ухудшается.
10. Склонен проявлять настойчивость в достижении цели.
11. Склонен планировать свое будущее на достаточно отдаленную перспективу.
12. Если рискую, то, скорее с умом, а не бесшабашно.
13. Не очень настойчив в достижении цели, особенно если отсутствует внешний контроль.
14. Предпочитаю ставить перед собой средние по трудности или слегка завышенные, но достижимые цели, чем нереально высокие.
15. В случае неудачи при выполнении какого-либо задания, его притягательность, как правило, снижается.
16. При чередовании успехов и неудач склонен к переоценке своих неудач.
17. Предпочитаю планировать свое будущее лишь на ближайшее время.
18. При работе в условиях ограничения времени результативность деятельности улучшается, даже если задание достаточно трудное.
19. В случае неудачи при выполнении чего-либо, от поставленной цели, как правило, не отказываюсь.
20. Если задание выбрал себе сам, то в случае неудачи его притягательность еще более возрастает.

Обробка результатів та критерії оцінки. За кожен збіг відповіді випробуваного з ключем дається 1 бал. Підраховується загальна кількість набраних балів.

Ключ до опитувальника.

Відповідь «Так»: 1, 2, 3, 6, 8, 10, 11, 12, 14, 16, 18, 19, 20.

Відповідь «Ні»: 4, 5, 7, 9, 13, 15, 17.

Якщо кількість набраних балів від 1 до 7, то діагностується мотивація на невдачу (боязнь невдачі). Якщо кількість набраних балів від 14 до 20, то діагностується мотивація на успіх (надія на успіх). Якщо кількість набраних балів від 8 до 13, то слід вважати, що мотиваційний полюс яскраво не виражений. При цьому можна мати на увазі, що якщо кількість балів 8-9, то є певна тенденція мотивації на невдачу, а якщо кількість балів 12-13, то є певна тенденція мотивації на успіх.

Додаток Г 7.

Тест смисло-життєвих орієнтацій (СЖО)

Загальна характеристика методики. Тест смисло-життєвих орієнтацій є адаптованою версією тесту «Ціль у житті» Джеймса Крамбо і Леонардо Махоліка (Crumbaugh, Maholick, 1964). Методику було розроблено авторами на основі теорії прагнення до смислу (сенсу) і логотерапії Віктора Франкла, вона мала на меті емпіричну валідизацію ряду уявлень про екзистенційний вакуум і ноогенні неврози. Суть цих уявлень полягає в тому, що невдача в пошуку людиною смислу свого життя (екзистенційна фрустрація) і відчуття втрати, що впливають з її змісту (екзистенційний вакуум) є причиною особливого класу захворювань – ноогенних неврозів. Спочатку автори прагнули показати, що методика вимірює саме ступінь «екзистенційного вакууму» у термінах Франкла; а також що останній є характерним для психічно хворих; що він не тотожний до просто психічної патології. «Ціль у житті», яку діагностує методика, автори визначають як переживання індивідом онтологічної значущості життя.

У ході подальшої роботи над методикою була створена шкала пошуку смисложиттєвих цілей (розроблена Дж. Крамбо в 1977 році), вона задумувалася

як додаткова шкала до тесту усвідомлюванності життя. За задумом автора, шкала повинна вимірювати силу мотиваційної тенденції до пошуку смислу життя, тобто вона була зворотною до шкали «Ціль у житті»: чим більше цілей у житті, тим менше потреба в їх пошуку.

Адаптація даного тесту російською мовою вперше була здійснена К. Муздибаєвим. Надалі, у ході спеціального дослідження було виявлено факторну структуру російськомовної версії тесту. Дослідження показало, що незважаючи на невеликий обсяг (20 пунктів), при факторному аналізі виділилися шість факторів, на підставі яких і було виділено субшкали в остаточному варіанті СЖО. Даний варіант було стандартизовано на виборці 200 осіб, чоловіків і жінок, у віці від 18 до 29 років.

Процедура проведення методики. Передбачається самостійна робота обстежуваного з бланком методики.

Бланк СЖО (надається мовою оригіналу)

1	Обычно мне очень скучно.	3210123	Обычно я полон энергии.
2	Жизнь кажется мне всегда волнующей и захватывающей.	3210123	Жизнь кажется мне совершенно спокойной и рутинной.
3	В жизни я не имею определенных целей и намерений.	3210123	В жизни я имею очень ясные цели и намерения.
4	Моя жизнь представляется мне крайне бессмысленной.	3210123	Моя жизнь представляется мне крайне осмысленной и целеустремленной.
5	Каждый день кажется мне всегда новым и непохожим на другие.	3210123	Каждый день кажется мне совершенно похожим на все другие.
6	Когда я уйду на пенсию, я займусь интересными вещами, которыми всегда мечтал заняться.	3210123	Когда я уйду на пенсию, я постараюсь не обременять себя никакими заботами.
7	Моя жизнь сложилась именно так, как я мечтал.	3210123	Моя жизнь сложилась совсем не так, как я мечтал.
8	Я не добился успехов в осуществлении своих жизненных планов.	3210123	Я осуществил многое из того, что было мною запланировано в жизни.
9	Моя жизнь пуста и	3210123	Моя жизнь наполнена

	неинтересна.		интересными делами.
10	Если бы мне пришлось подводить сегодня итог моей жизни, то я бы сказал, что она была вполне осмысленной.	3210123	Если бы мне пришлось сегодня подводить итог моей жизни, то я бы сказал, что она не имела смысла.
11	Если бы я мог выбирать, то я бы построил свою жизнь совершенно иначе.	3210123	Если бы я мог выбирать, то я бы прожил жизнь еще раз так, как живу сейчас.
12	Когда я смотрю на окружающий мир, он часто приводит меня в растерянность и беспокойство.	3210123	Когда я смотрю на окружающий меня мир, он совсем не вызывает у меня беспокойства и растерянности.
13	Я человек очень обязательный.	3210123	Я человек совсем не обязательный.
14	Я полагаю, что человек имеет возможность осуществить свой жизненный выбор по своему желанию.	3210123	Я полагаю, что человек лишен возможности выбирать из-за влияния природных способностей и обстоятельств.
15	Я определенно могу назвать себя целеустремленным человеком.	3210123	Я не могу назвать себя целеустремленным человеком.
16	В жизни я еще не нашел своего призвания.	3210123	В жизни я нашел свое призвание и цели.
17	Мои жизненные взгляды еще не определились.	3210123	Мои жизненные взгляды вполне определились.
18	Я считаю, что мне удалось найти призвание и интересные цели в жизни.	3210123	Я едва ли способен найти призвание и интересные цели в жизни.
19	Моя жизнь в моих руках и я сам управляю ею.	3210123	Моя жизнь не подвластна мне и она управляется внешними событиями.
20	Мои повседневные дела приносят мне удовольствие и удовлетворение.	3210123	Мои повседневные дела приносят мне сплошные неприятности и переживания.

Обробка отриманих даних. Для підрахунку балів необхідно перевести відзначені обстежуваним позиції на симетричній шкалі 3210123 в оцінки по висхідній чи спадній асиметричній шкалі за наступним правилом:

У висхідну шкалу 1 2 3 4 5 6 7 переводяться пункти 1, 3, 4, 8, 9, 11, 12, 16, 17.

У спадну шкалу 7 6 5 4 3 2 1 переводяться пункти 2, 5, 6, 7, 10, 13, 14, 15, 18, 19, 20.

Після цього додаються бали асиметричних шкал, що відповідають позиціям, відзначеним випробуваним.

Загальний показник орієнтації життя (ОЖ) – всі 20 пунктів тесту;

Субшкала 1 (Ціль) – п.п. 3, 4, 10, 16, 17, 18.

Субшкала 2 (Процес) – п.п. 1, 2, 4, 5, 7, 9.

Субшкала 3 (Результат) – п.п. 8, 9, 10, 12, 20.

Субшкала 4 (Локус контролю-Я) – п.п. 1, 15, 16, 19.

Субшкала 5 (Локус контролю-життя) – п.п. 7, 10, 11, 14, 18, 19.

Норми оцінки результатів наведено в табл. Г.13.

Таблиця Г.13.

Середні і стандартні відхилення субшкал і загального показника
осмисленості життя

Шкали	Чоловіки		Жінки	
	х	σ	х	σ
1 – Цілі	32,90	5,92	29,38	6,24
2 – Процес	31,09	4,44	28,80	6,14
3 – Результат	25,46	4,30	23,30	4,95
4 – ЛК-Я	21,13	3,85	18,58	4,30
5 – ЛК-життя	30,14	5,80	28,70	6,10
Загальний показник ОЖ	103,10	15,03	95,76	16,54

Інтерпретація субшкал

Цілі в житті. Бали за цією шкалою характеризують наявність чи відсутність у житті випробуваного цілей у майбутньому, що додають життю смисл, спрямованість, тимчасову перспективу. Низькі бали за цією шкалою навіть при загальному високому рівні ОЖ будуть властиві людині, яка живе сьогоднішнім чи вчорашнім днем. Разом з тим, високі бали за цією шкалою можуть характеризувати не тільки цілеспрямовану людини, але і прожектора, плани якого не мають реальної опори в сьогоденні і не підкріплюються особистою відповідальністю за їх реалізацію. Ці два випадки нескладно розрізнити з огляду на показники за іншими шкалами СЖО.

Процес життя чи інтерес і емоційна насиченість життя. Зміст цієї шкали збігається з відомою теорією про те, що єдиний смисл життя полягає в

тому, щоб жити. Цей показник говорить про те, чи сприймає випробуваний сам процес свого життя як цікавий, емоційно насичений і наповнений змістом. Високі бали за цією шкалою і низькі за іншими будуть характеризувати гедоніста, який живе сьогоднішнім днем. Низькі бали за цією шкалою – ознака незадоволеності своїм життям у сьогоденні. При цьому йому можуть додавати повноцінний зміст спогади про минуле чи націленість у майбутнє.

Результативність життя чи задоволеність самореалізацією. Бали за цією шкалою характеризують оцінку пройденого відрізка життя, відчуття того, наскільки продуктивною та осмисленою була його частина, що вже прожито. Високі бали за цією шкалою і низькі за іншими шкалами будуть характеризувати людину, яка доживає своє життя, у якій усе в минулому. Минуле здатне додати зміст залишку життя. Низькі бали – незадоволеність прожитою частиною життя.

Локус контролю-Я (Я-хазяїн життя). Високі бали відповідають уявленню про себе, як про сильну особистість, що має достатню волю вибору, щоб побудувати своє життя у відповідності зі своїми цілями й уявленнями про його зміст. Низькі бали – невіру у свої сили контролювати події власного життя.

Локус контролю-життя (керованість життя). При високих балах – переконання у тому, що людині дано контролювати своє життя, вона вільна приймати рішення і втілювати їх у життя. Низькі бали – фаталізм, переконаність у тому, що життя людини не підвласне свідомому контролю, що воля вибору ілюзорна, і безглуздо що-небудь загадувати на майбутнє.

Додаток Г 8.

Тест-опитувальник «Самовідношення» (В.В. Столін, С.Р. Пантелєєв)

Загальна характеристика, структура опитувальника. Тест-опитувальник «Самовідношення» є авторською методикою, яка ґрунтується на уявленнях про структуру самовідношення В.В. Століна. Ця методика дозволяє діагностувати

особливості самовідношення на різних рівнях: від глобального до рівня конкретних дій на адресу власного «Я». Крім того, методика може допомогти у дослідженні захисних механізмів самосвідомості. Методика має задовільні психометричні показники, що разом з розробленою теоретичною основою робить її вельми цікавою як для індивідуальної діагностики, так і для диференційно-психологічних досліджень.

Опитувальник містить 57 пунктів у вигляді тверджень типу: «Навряд чи мене можна любити по-справжньому», «Іноді я сам себе погано розумію», «Коли в мене виникає будь-яке бажання, я, перш за все, питаю себе, чи розумно це», «Випадковому знайомому я, швидше за все, здамся людиною приємною», «Стороння людина, на перший погляд, знайде в мені багато відштовхуючого». Твердження формулювалися від першої особи; використовувалися два варіанти відповіді «згоден» і «не згоден».

Факторна структура опитувальника визначалася на виборці з 175 студентів гуманітарних вузів м. Москви (115 дівчат і 60 юнаків). Середній вік випробовуваних – 20 років. В інструкції випробуванним вказувалося, що їм буде пред'явлено особистісний опитувальник, який не припускає правильних і неправильних відповідей і спрямований на аналіз їх особистої думки. Крім того, випробуванним повідомлялося, що основна мета експерименту – це створення надійного психологічного тесту і що їх відповіді, як відповіді людей з гуманітарними схильностями, є особливо цінними для цієї роботи. Випробуванним також зазначалося, що результати будуть закодовано і потім оброблено за допомогою комп'ютера. Їм дозволялося підписувати свої відповіді псевдонімом. Після закінчення дослідження випробовуваних просили не здавати свої протоколів в тому випадку, якщо вони не змогли давати щирі відповіді. Інструкцію і процедуру опитування, таким чином, було спрямовано на зниження впливу соціальної бажаності та стратегії самопрезентації на відповіді. Результати піддавалися факторному аналізу за методом головних факторів з подальшим варімакс-обертанням за методом Кайзера.

У результаті факторизації масиву даних за методом головних факторів

було виділено 10 факторів, що охоплюють 99,78 % сумарної спільності. Ці 10 факторів було піддано варімакс-обертанню, 8 з них було виправдано за критерієм Левандовського.

На підставі результатів було складено по одному словесному портрету на кожен полюс усіх восьми факторів. Ці словесні портрети надавалися для інтерпретації експертам – психологам-консультантам. За допомогою цієї процедури і додаткового змістовного аналізу було проінтерпретовано та підібрано у якості шкал наступні сім факторів:

1. Самовпевненість («У мене достатньо здібностей та енергії втілити в життя задумане»).
2. Очікуване ставлення інших людей («Навряд чи я викликаю симпатію у більшості моїх знайомих»).
3. Самоприйняття («Моє ставлення до самого себе можна назвати дружнім», «В цілому мене влаштовує те, який я є»).
4. Самокерівництво («На жаль, якщо я і сказав щось, це зовсім не означає, що саме так я і буду робити»).
5. Самозвинувачення («Якщо я і ставлюся до будь-кого з докором, то, перш за все, до самого себе»).
6. Самоінтерес («Якби моє друге «Я» існувало, то для мене це був би самий нудний партнер із спілкування»).
7. Саморозуміння («Іноді я сам себе погано розумію»).

Всі ці чинники було інтерпретовано як найбільш конкретний рівень самовідношення – рівень внутрішніх дій на адресу самого себе або готовності до таких дій. Ці шкали містять 6-7 пунктів. Послідовне обертання 3, 4 і 5-го факторів дозволило зупинитися на трьохфакторному рішенні як найбільш змістовному. Ці фактори утворили більш узагальнений рівень самовідношення, що описується чотирма вимірами: самоповага – шкала з 14 пунктів, які об'єднали твердження, що стосуються внутрішньої послідовності, саморозуміння, самовпевненості. Мова йде про ті аспекти самовідношення, які емоційно і змістовно об'єднують віру в свої сили, здібності, енергію,

самостійність, оцінку своїх можливостей контролювати власне життя і бути самопослідовним, розуміти самого себе.

Аутосимпатія – шкала з 16 пунктів, що об'єднує пункти, в яких відображається дружність-ворожість до власного «Я». У шкалу увійшли пункти, що стосуються самоприйняття, самозвинувачення. У змістовному плані шкала на позитивному полюсі охоплює схвалення себе в цілому і в істотних деталях, довіру до себе і позитивну самооцінку, на негативному полюсі – вбачання в собі переважно недоліків, низької самооцінки, готовності до самозвинувачення. Пункти свідчать про такі емоційні реакції на себе, як роздратування, презирство, винесення самовироки.

Самоінтерес – шкала з 8 пунктів, відображає міру близькості до самого себе, зокрема, інтерес до власних думок і почуттів, готовність спілкуватися з собою «на рівних», впевненість у своїй цікавості для інших.

Очікуване ставлення інших людей – шкала з 13 пунктів, відображає очікування позитивного або негативного ставлення до себе оточуючих. Людина, яка очікує антипатичне ставлення до себе, чекає на нього як від більшості, від сторонніх або мало з ним пов'язаних людей, так і від тих небагатьох, любов яких йому важлива. Від інших людей така людина чекає заперечення його внутрішніх переваг (гідності), антипатії до своєї зовнішності. При цьому він ніби приймає антипатію інших, яка проявляється в тому, що собі він не бажає добра по-справжньому. Себе він вважає унікальним, не схожим на інших, не ставить перед собою завдань на збільшення самоповаги.

Змістовний аналіз результатів дозволив також інтерпретувати головний фактор до обертання (29,82 % сумарної спільності), як відображення глобального самовідношення, тобто внутрішньо не диференційоване почуття «за» і «проти» самого себе. Бал глобального самовідношення підсумовується на основі врахування відповідей на 30 (з 57) пунктів опитувальника.

Таким чином, ця версія опитувальника дозволяє виявити три рівні самовідношення, що відрізняються за ступенем узагальненості: 1) глобальне самовідношення, 2) самовідношення, диференційоване за самоповагою,

аутосімпатією, самоінтересом і очікуванням ставлення до себе; 3) рівень конкретних дій (готовність до них) щодо свого «Я».

Процедура проведення тест-опитувальника «Самовідношення».

Досліджуваному даються бланки з текстом інструкції та самого опитувальника. Текст опитувальника надається мовою оригіналу, яка повинна бути рідною для досліджуваного. Якщо це не так, то результати методики будуть ненадійними.

Психолог повинен уточнити, чи зрозуміла інструкція та дати необхідні роз'яснення. Проте, такі роз'яснення не повинні містити ніяких толкувань, а можуть стосуватися лише процедури проведення методики. Наприклад, як фіксувати відповіді, чи можна пропускати деякі питання тощо.

Текст опитувальника наводиться мовою оригіналу.

Текст опитувальника

1. Думаю, что большинство моих знакомых относится ко мне с симпатией.
2. Мои слова не так уж часто расходятся с делом.
3. Думаю, что многие видят во мне что-то сходное с собой.
4. Когда я пытаюсь себя оценить, я, прежде всего, вижу свои недостатки.
5. Думаю, что как личность я вполне могу быть притягательным для других.
6. Когда я вижу себя глазами любящего меня человека, меня неприятно поражает то, насколько мой образ далек от действительности.
7. Мое «Я» всегда мне интересно.
8. Я считаю, что иногда не грех пожалеть самого себя.
9. В моей жизни есть или, по крайней мере, были люди, с которыми я был чрезвычайно близок.
10. Собственное уважение мне еще надо заслужить.
11. Бывало, и не раз, что я сам себя остро ненавижу.
12. Я вполне доверяю своим внезапно возникшим желаниям.
13. Я сам бы хотел во многом себя переделать.
14. Мое собственное «Я» не представляется мне чем-то достойным глубокого внимания.
15. Я искренне хочу, чтобы у меня было все хорошо в жизни.
16. Если я и отношусь к кому-нибудь с укоризной, то, прежде всего к самому себе.
17. Случайному знакомому я, скорее всего, покажусь человеком приятным.
18. Чаще всего я одобряю свои планы и поступки.
19. Собственные слабости вызывают у меня что-то наподобие презрения.
20. Если бы я раздвоился, то мне было бы довольно интересно общаться со своим двойником.
21. Некоторые свои качества я ощущаю как посторонние, чужие мне.
22. Вряд ли кто-либо сможет почувствовать свое сходство со мной.
23. У меня достаточно способностей и энергии воплотить в жизнь задуманное.
24. Часто я не без издевки подшучиваю над собой.
25. Самое разумное, что может сделать человек в своей жизни – это подчиниться собственной судьбе.
26. Посторонний человек, на первый взгляд, найдет во мне много отталкивающего.

27. К сожалению, если я и сказал что-то, это не значит, что именно так я и буду поступать.
28. Свое отношение к самому себе можно назвать дружеским.
29. Быть снисходительным к собственным слабостям вполне естественно.
30. У меня не получается быть для любимого человека интересным длительное время.
31. В глубине души я бы хотел, чтобы со мной произошло что-то катастрофическое.
32. Вряд ли я вызываю симпатию у большинства моих знакомых.
33. Мне бывает очень приятно увидеть себя глазами любящего меня человека.
34. Когда у меня возникает какое-либо желание, я, прежде всего, спрашиваю себя, разумно ли это.
35. Иногда мне кажется, что если бы какой-то мудрый человек смог увидеть меня насквозь, он тут же понял, какое я ничтожество.
36. Временами я сам собой восхищаюсь.
37. Можно сказать, что я ценю себя достаточно высоко.
38. В глубине души я никак не могу поверить, что я действительно взрослый человек.
39. Без посторонней помощи я мало что могу сделать.
40. Иногда я сам себя плохо понимаю.
41. Мне очень мешает недостаток энергии, воли и целеустремленности.
42. Думаю, что другие в целом оценивают меня достаточно высоко.
43. В моей личности есть, наверное, что-то такое, что способно вызвать у других острую неприязнь.
44. Большинство моих знакомых не принимает меня уж так всерьез.
45. Сам у себя я довольно часто вызываю чувство раздражения.
46. Я вполне могу сказать, что уважаю себя сам.
47. Даже мои негативные черты не кажутся мне чужими.
48. В целом, меня устраивает то, какой я есть.
49. Вряд ли меня можно любить по-настоящему.
50. Моим мечтам и планам не хватает реалистичности.
51. Если бы мое второе «Я» существовало, то для меня это был бы самый скучный партнер по общению.
52. Думаю, что мог бы найти общий язык с любым разумным и знающим человеком.
53. То, что во мне происходит, как правило, мне понятно.
54. Мои достоинства вполне перевешивают мои недостатки.
55. Вряд ли найдется много людей, которые обвинят меня в отсутствии совести.
56. Когда со мной случаются неприятности, как правило, я говорю: «И поделом тебе».
57. Я могу сказать, что в целом я контролирую свою судьбу.

Процедура обработки тест-питальника «Самовідношення». Підрахування результатів виконується у два етапи.

1 етап. Підраховуються, так звані, сирі бали, які є результатом співпадання з ключем опитувальника.

Ключі

Інтегральна шкала (S): «+» 2, 5, 23, 33, 37, 42, 46, 48, 52, 53, 57.

«-» 6, 9, 13, 14, 16, 18, 30, 35, 38, 39, 41, 43, 44, 45, 49, 50, 56.

Шкала самоповаги (I): «+» 2, 23, 53, 57. «-» 8, 13, 25, 27, 31, 35, 38, 39, 40, 41, 50.

Шкала аутосимпатії (II): «+» 12, 18, 28, 29, 37, 46, 48, 54. «-» 4, 9, 11, 16, 19, 24, 45, 56.

Шкала очікування позитивного ставлення інших (III): «+» 1, 5, 10, 15, 42, 55. «-» 3, 26, 30, 32, 43, 44, 49.

Шкала самоінтересу (IV): «+» 7, 17, 20, 33, 34, 52. «-» 14, 51.

Шкала самовпевненості (1): «+» 2, 23, 37, 42, 46. «-» 38, 39, 41.

Шкала очікування ставлення інших (2): «+» 1, 5, 10, 52, 55. «-» 32, 43, 44.

Шкала самоприйняття (3): «+» 12, 18, 28, 47, 48, 54. «-» 21.

Шкала самопослідовності (самокерівництво) (4): «+» 50, 57. «-» 25, 27, 31, 35, 36.

Шкала самозвинувачення (5): «+» 3, 4, 9, 11, 16, 24, 45, 56. «-» Немає.

Шкала самоінтересу (6): «+» 17, 20, 33. «-» 26, 30, 49, 51.

Шкала саморозуміння (7): «+» 53. «-» 6, 8, 13, 15, 22, 40.

2 етап. Сирі бали переводяться в умовні (накопичену частоту) за табл. Г. 14.

Таблиця Г.14.

Переведення сирих балів за шкалами методики «Самовідношення» в умовні бали (накопичена частота)

Фактор Інтегральний	
Сирий бал	Накопичена частота (%)
1	0,67
2	3,00
3	5,33
4	6,33
5	9,00
6	13,00
7	16,00
8	21,33
9	26,67
10	32,33
11	38,33
12	49,00
13	55,33
14	62,67
15	69,33
16	74,33
17	80,00
18	85,00

Продовження табл. Г.14.

19	88,00
20	90,67
21	93,33
22	96,00
23	96,67
24	98,00
25	98,33
26	98,67
27	99,67
28	99,67
29	100,00
30	100,00
Фактор І	
Сирий бал	Накопичена частота (%)
0	1,67
1	4,00
2	6,00
3	9,33
4	16,00
5	25,33
6	34,00
7	44,67
8	58,67
9	71,33
10	80,00
11	86,67
12	91,33
13	96,67
14	99,67
15	100,00
Фактор ІІ	
Сирий бал	Накопичена частота (%)
0	0,33
1	3,67
2	9,00
3	16,00
4	21,67
5	28,00
6	37,33
7	47,00
8	58,33
9	69,67
10	77,33
11	86,00
12	90,67
13	96,67
14	98,33
15	99,67
16	100,00

Фактор III	
Сирий бал	Накопичена частота (%)
0	0,00
1	0,00
2	0,67
3	1,00
4	3,33
5	6,00
6	9,00
7	17,67
8	27,33
9	39,67
10	53,00
11	72,33
12	91,33
13	100,00
Фактор IV	
Сирий бал	Накопичена частота (%)
0	0,67
1	2,00
2	5,33
3	16,00
4	29,00
5	49,67
6	71,33
7	92,33

Продовження таблиці Г. 14

8	100,00
Фактор 1	
Сирий бал	Накопичена частота (%)
0	3,77
1	7,33
2	16,67
3	29,33
4	47,67
5	65,67
6	81,33
7	92,33
8	100,00
Фактор 2	
Сирий бал	Накопичена частота (%)
0	0,00
1	0,67
2	3,67
3	7,33
4	15,00
5	32,00
6	51,33

7	80,00
8	100,00
Фактор 3	
Сирий бал	Накопичена частота (%)
0	2,67
1	7,67
2	16,67
3	34,33
4	50,67
5	70,67
6	89,67
7	100,00
Фактор 4	
Сирий бал	Накопичена частота (%)
0	3,00
1	9,67
2	25,67
3	38,33
4	60,33
5	79,67
6	92,00
7	100,00
Фактор 5	
Сирий бал	Накопичена частота (%)
0	1,67
1	4,67
2	15,00
3	27,67
4	43,33
5	60,67
6	81,67
7	96,67
8	100,00
Фактор 6	
Сирий бал	Накопичена частота (%)
0	0,67
1	3,00
2	11,33
3	20,00
4	34,33
5	54,67
6	80,00
7	100,00
Фактор 7	
Сирий бал	Накопичена частота (%)
0	4,33
1	21,33
2	43,33
3	68,67

Закінчення табл. Г.14

4	83,67
5	94,00
6	99,33
7	100,00

Переведення балів здійснюється не для того, щоб можна було порівняти отримані результати за різними шкалами, а через те, що у виборці за різними шкалами, навіть з однаковою кількістю тверджень, різний розподіл, то накопичені частоти згладжують цю нерівноцінність шкал.

Інтерпретувати отримані результати потрібно, виходячи із опису структури самосвідомості та змісту кожної шкали (структурна інтерпретація). Рекомендується звертати увагу не лише на виразність кожної шкали, але і на поєднання шкал, що дозволяє говорити про деякі захисні механізми самосвідомості. Так, наприклад, більш великі показники за шкалою «Аутосимпатія» у порівнянні зі шкалою «Самоповага» говорять про наявність захисту, що запобігає проникненню негативного ставлення до себе у свідомість у разі невдач у реалізації якихось своїх знань та вмінь. Невідповідність результатів за шкалами «Самозвинувачення» та «Самоприйняття» може свідчити про наявність «запобіжного клапану», тобто захисту за типом: «З того, що я не гарний, ще не слідує, що я поганий» тощо. Зазначимо, що це протилежні шкали і зменшення за однією призводить до збільшення за іншою.

Інтерпретувати отримані за методикою результати допомагає чітке уявлення про структуру самовідношення. Для цього рекомендується звернути увагу на наступну схему-таблицю, з котрої добре видно до якого рівня самовідношення належить та чи інша шкала, і як згруповуються шкали рівня конкретних дій (табл. Г. 15), у неї можна вносити отримані за шкалами умовні бали.

Рівні самовідношення

Глобальне почуття «за» або «проти» себе (S)			
самоповага (I)	аутосимпатія (II)	самоінтерес (IV)	очікування ставлення інших (III)
самовпевненість (1) самокерівництво (4) саморозуміння (7)	аутосимпатія (3) самозвинувачення (5)	самоінтерес (6)	очікування ставлення інших (2)

Додаток Г 9.

Методика «Локус контроль»

Загальна характеристика методики. Ця методика є новою версією методики «Рівень суб'єктивного контролю» (РСК) – класичної методики дослідження інтернальності-екстернальності людини. Автор цієї модифікації Є.Г. Ксенофонтова, методика на відміну від РСК має не 44, а 40 тверджень, з якими опитуваний може погодитися або ні. Ряд тверджень було переформульовано і вони стали більш зрозумілими. Є.Г. Ксенофонтова заново здійснила факторизацію опитувальника, в результаті чого можна досліджувати 17 параметрів інтернальності:

1. Загальна інтернальність;
2. Інтернальність у судженнях про життя взагалі;
3. Інтернальність при описі особистого досвіду;
4. Інтернальність у сфері досягнень;
5. Інтернальність у сфері невдач;
6. Схильність до самозвинувачення;
7. Інтернальність у професійній діяльності;
8. Професійно-соціальний аспект інтернальності;
9. Професійно-процесуальний аспект інтернальності;
10. Інтернальність в міжособистісному спілкуванні;
11. Компетентність у сфері міжособистісних відносин;

12. Відповідальність у сфері міжособистісних відносин;
13. Інтернальність у сфері сімейних відносин;
14. Інтернальність у сфері здоров'я;
15. Заперечення активності;
16. Готовність до діяльності, пов'язаної з м труднощів;
17. Готовність до самостійного планування, здійснення діяльності і відповідальності за неї.

Дані параметри мають різний рівень узагальнення і володіють різним пояснювальним потенціалом.

Процедура проведення методики «Локус контролю». Дана методика є опитувальником, тому для її проведення потрібно роздати обстежуваним бланки з текстом опитувальника та інструкцією, а також бланки для відповідей. Текст та інструкція надаються мовою оригінала, яка повинна бути для обстежуваних рідною. В іншому випадку застосовувати для обстеження опитувальник не можна. Інструкція і текст опитувальника наводиться мовою оригіналу.

Інструкція: «Вам будут предложены высказывания людей о жизни. Вы можете согласиться с ними или не согласиться. Если Вы считаете, что: «Да, я думаю примерно так же», – то поставьте на листке для ответов рядом с номером высказывания ответ «да» или плюс. Если считаете, что: «Нет, я думаю об этом иначе», – то поставьте рядом с номером ответ «нет» или минус».

Текст опитувальника

1. Продвижение по службе зависит не столько от способностей и усилий человека, сколько от удачного стечения обстоятельств.
2. Большинство разводов происходит от того, что оба супруга недостаточно старались приспособиться друг к другу.
3. Ошибочно думать, что болезнь – это дело случая, и если уж суждено заболеть, то ничего не поделаешь.
4. Одинокими становятся именно те люди, которые сами не проявляют интереса и дружелюбия к окружающим.
5. Осуществление моих желаний очень часто зависит от везения или невезения.
6. Бесполезно стараться завоевать симпатию людей, если у них сложилось

предвзятое мнение о вас.

7. Внешние обстоятельства, например родители и благосостояние, влияют на семейное счастье не меньше, чем отношения супругов.

8. Я часто чувствую, что мало влияю на происходящие со мной события.

9. Мои отметки в учебе больше зависели от случайности, например от настроения педагога, чем от меня самого.

10. Я строю планы на будущее и знаю, что могу осуществить их.

11. То, что со стороны кажется удачей или везением, чаще всего есть следствие долгой целенаправленной деятельности.

12. Если люди не подходят друг другу, то, как бы они не старались, наладить общение они все равно не смогут.

13. То хорошее, что я делаю, обычно по достоинству оценивается другими.

14. Думаю, что случай или судьба играют не очень важную роль в моей жизни.

15. Я стараюсь не планировать далеко вперед, так как все зависит не от меня, а от того, как сложатся обстоятельства.

16. В случае конфликта я чаще чувствую вину за собой, чем за противоположной стороной.

17. Жизнь большинства людей в основном, зависит от стечения обстоятельств.

18. Для меня лучше такое руководство, при котором я должен самостоятельно решать, как выполнить ту или иную работу.

19. Думаю, что сам по себе образ жизни не является причиной болезней.

20. Как правило, именно неудачное стечение обстоятельств мешает людям добиться успеха в своем деле.

21. В конечном счете, за плохое руководство организацией ответственны все люди, которые в ней работают, а не только руководитель.

22. Я часто чувствую, что ничего не могу изменить в сложившихся отношениях с близкими.

23. Если я очень захочу, то смогу расположить к себе любого.

24. На подрастающее поколение влияет так много разных факторов, что усилия родителей по воспитанию своих детей чаще оказываются бесполезными.

25. Практически все, что со мной случается, - это дело моих собственных рук.

26. Трудно бывает понять, почему руководители поступают именно так, а не иначе.

27. Человек, не сумевший добиться успеха в своей работе, должен согласиться с тем, что он плохо организовал свою деятельность.

28. Я могу добиться от окружающих меня людей того, что я хочу.

29. Причиной моих неприятностей и неудач очень часто были другие люди.

30. Ребенка можно уберечь от простуды, если его правильно одевать и

правильно растить.

31. В сложных обстоятельствах я считаю более разумным ждать, пока проблемы разрешатся сами собой.

32. Успех, как правило, является результатом упорной работы и мало зависит от случая или везения.

33. Счастье моей семьи зависит от меня больше, чем от кого бы то ни было.

34. Зачастую мне бывает трудно понять, почему я нравлюсь одним людям, и не нравлюсь другим.

35. Я принимаю решения и действую самостоятельно, не ожидая помощи других и не надеясь на судьбу.

36. К сожалению, заслуги человека часто остаются непризнанными, несмотря на все его старания.

37. В общении с людьми часто бывают такие ситуации, которые невозможно разрешить даже при самом сильном желании.

38. Способные люди, не реализовавшие свои возможности, должны винить в этом только самих себя.

39. Большинство моих успехов было бы абсолютно невозможно без существенной помощи других людей.

40. Практически все неудачи в моей жизни происходят от моего незнания, неумения или лени.

Процедура обробки та інтерпретація результатів дослідження методики «Локус контролю». Перший етап обробки передбачає підрахунок балів за ключем, проте ключ є трохи незвичним. Для правильного його використання потрібно дотримуватися наступного алгоритму:

1. Номера питань, які співпадуть з ключем за Інтернальністю загальною (Із) обводяться. Загальна кількість обведених номерів питань і є сирим балом за шкалою Із.

Із – Інтернальність загальна:

«+» 2, 3, 4, 10, 11, 13, 14, 16, 18, 21, 23, 25, 27, 28, 30, 32, 33, 35, 38, 40.

«-» 1, 5, 6, 7, 8, 9, 12, 15, 17, 19, 20, 22, 24, 26, 29, 31, 34, 36, 37, 39.

2. Для підрахування балів за іншими шкалами потрібно підрахувати кількість номерів питань, які було обведено з тих, що належать до шкали, за якою проводиться обрахування. Ця кількість обведених номерів за кожною шкалою і буде сирим балом за шкалою.

3. Проте за деякими шкалами немає безпосереднього підрахунку (Ссзв,

Іп, Ім, Оа). Бали за ними підраховуються шляхом додавання або віднімання балів за іншими шкалами, що змістовно до них належать.

ж – інтернальність в судженнях про життя взагалі: 1, 2, 3, 4, 6, 7, 11, 12, 17, 19, 20, 21, 24, 26, 27, 30, 32, 36, 37, 38.

я – інтернальність при описі особистого досвіду: 5, 8, 9, 10, 13, 14, 15, 16, 18, 22, 23, 25, 28, 29, 31, 33, 34, 35, 39, 40.

Ід – інтернальність у сфері досягнень: 1, 5, 11, 13, 23, 28, 32, 33.

Ін – інтернальність у сфері невдач: 4, 16, 20, 27, 29, 36, 38, 40.

Ссзв – Схильність до самозвинувачення: $\text{Ссзв} = \text{Ін} - \text{Ід}$.

Іп – Інтернальність у професійній діяльності: $\text{Іп} = \text{пс} + \text{пп}$.

пс – професійно-соціальний аспект інтернальності: 1, 9, 13, 18, 21, 26, 28, 36.

пп – професійно-процесуальний аспект інтернальності: 15, 27, 31, 32, 35, 37, 38, 40.

Ім – Інтернальність в міжособистісному спілкуванні: $\text{Ім} = \text{мк} + \text{мв}$.

мк – компетентність у сфері міжособистісних стосунків: 6, 22, 23, 24, 26, 29, 34, 37.

мв – відповідальність у сфері міжособистісних відносин: 2, 4, 7, 12, 13, 16, 21, 33.

Іс – інтернальність у сфері сімейних стосунків: 2, 4, 7, 12, 16, 22, 33, 37.

Із – інтернальність у сфері здоров'я: 3, 8, 14, 17, 19, 25, 30, 31.

4. Бали за шкалою «Заперечення активності» підраховуються двома способами. Перший є традиційним для будь-якого опитувальника, коли підраховується кількість співпадань з ключем, інший – опосередкований, коли бал вираховується через бали за іншими шкалами (**дт**, **дс**).

За – заперечення активності (ключі до Оа протилежні Іо):

За: «+» 1, 6, 15, 17, 22, 24, 26, 37; «-» 10, 11, 14, 25, 32, 35, 38, 40.

$\text{За} = 16 - (\text{дт} + \text{дс})$.

дт – готовність до діяльності, що пов'язана з м труднощів: 1, 6, 15, 17, 22, 24, 26, 37.

дс – готовність до самостійного планування, здійснення діяльності та відповідальності за неї: 10, 11, 14, 25, 32, 35, 38, 40.

Далі бали «Загальної інтернальності» переводять у стени. За іншими шкалами переклад в стени не здійснюється, тому що переклад восьмибальної шкали в десятибальну «розмиває» результати, знижує їх точність. Переклад в стени результатів методики «РСК», на основі якої розроблялася дана методика, був зумовлений сильним зсувом результатів по вибірці в бік інтернальності, авторам даної методики вдалося уникнути даного зсуву і тому об'єктивної необхідності в перекладі сирих балів у стени немає.

Таблиця Г.16.

Переведення балів загальної інтернальності в стени для чоловіків і жінок

Стени	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Чол. бали	1-13	14-15	16-17	18-20	21-24	25-27	28-30	31-33	34-35	36-40
Жін. бали	1-13	14-15	16-17	18-21	22-24	25-27	28-31	32-34	35-36	37-40

Далі отримані результати порівнюються з нормативними, які надано у табл. Г.17. Це дозволяє оцінити те, до якого полюсу більш тяжіють отримані результати: до інтернальності чи екстернальності.

При інтерпретації враховують, що у сучасному розумінні інтернальність є багаторівневим утворенням. Так, виділяють:

– загальний рівень (Із, За);

Таблиця Г.17.

Статистичні характеристики шкал «Локус контроль»

Шкали	X_{\max}	$X_{\text{ср}}$	σ
Із	40	24,3	6,7
ж	20	11,4	3,6
я	20	12,9	3,8
Ід	8	5,1	1,9
Ін	8	4,8	1,9
Ссзв	8	-0,3	1,6
Іп	16	9,6	3,1
пс	8	4,6	1,7
пп	8	4,9	1,9
Ім	16	9,1	3,0
мк	8	4,6	2,1
мв	8	4,5	1,6
Іс	8	4,5	1,7

Продовження табл. Г.17.

Із	8	4,9	1,7
дт	8	4,1	2,1
дс	8	5,5	1,9
За	16	6,5	3,4

— рівень, що диференційований за загальними мотиваційними утвореннями: прагненням до успіху та уникненню невдач і, відповідно, інтернальністю досягнень і інтернальністю невдач (Ід, Ін);

— рівень реалізації інтернальності у конкретних сферах (Ім, Іп, Іс, Із);

— рівень конкретних вмінь, що забезпечують реалізацію інтернальності (мк, мв, пп, пс, дт, дс) та досвід (ж, я).

Як бачимо, у структурі інтернальності досить чітко прослідковується аналогія із структурою мотиваційної сфери. Це не випадково, оскільки інтернальність і є показником реалізованості мотиваційної сфери особистості.

Інтерпретація шкал методики «Локус контроль»

Шкала «Загальної інтернальності» охоплює всі пункти опитувальника. Високі показники за шкалою характеризують інтернала, тобто людину з внутрішнім локусом контролю, що проявляється в різноманітних життєвих ситуаціях. Такі люди відрізняються впевненістю в тому, що сили, які впливають на долю людини, знаходяться усередині його самого. Те, що відбувається з людиною, у значній мірі є результатом його активності, і, отже, відповідальність за власне життя лежить на самій людині, а не на інших, зовнішніх стосовно нього, силах. Чим нижче показники за даною шкалою, тим більш вираженим є зовнішній локус контролю – екстернальність. Екстернали переконані, що сили, які керують людською долею, знаходяться десь зовні – це може бути і випадок, і «фатум», і які-небудь «впливові люди», але в будь-якому варіанті, на думку екстернала, від його активності мало що залежить, тому він почуває себе страждаючою людиною.

Нерівномірність розподілу балів за субшкалами *«Інтернальність у судженнях про життя взагалі»* і *«Інтернальність при описі особистого досвіду»* говорить про співвідношення впливу на інтернальність респондента

його особистого досвіду і суджень про життя взагалі.

Шкала «Інтернальності в сфері досягнень». Високі показники за шкалою характеризують людину, що вважає себе причиною власних досягнень і готовою для досягнення позитивних результатів у майбутньому. Низькі показники характеризують суб'єкта, який не сприймає себе причиною власних досягнень і не вірить у те, що людина може істотно вплинути на успішність власного життя та діяльності.

Шкала «Інтернальності в сфері невдач». Високі показники за шкалою не говорять про те, що в людини багато невдач, вони говорять лише про те, що вона більше почуває свою відповідальність за ті невдачі, які вже відбулися або ще можуть відбутися в її житті. Низькі показники характеризують людину, не схильну бачити свою причетність ні до того, що вже здійснилося, ні до можливих невдач у її житті. Відповідальність за свої неуспіхи вона покладає на зовнішні сили.

Показники *«Схильності до самозвинувачення»* визначаються шляхом вирахування з даних «інтернальність у сфері невдач» даних «інтернальність в сфері досягнень». Чим більше показник схильності до самозвинувачення від нуля в позитивну сторону, тим більше виражена схильність людини до того, щоб обвинувачувати себе у всьому поганому, що з нею трапляється або тільки може трапитися. Чим далі показник схильності до самозвинувачення від нуля в негативну сторону, тим менш ймовірними в даної людини є прояви самозвинувальної поведінки. Великі негативні бали за цією шкалою можуть свідчити про некритичність респондента, але тільки стосовно самого себе. Оптимальним для даної шкали є нульовий бал.

Шкала «Інтернальності в професійній діяльності» охоплює ситуації навчальної, професійної та будь-якої іншої активності, що переслідує досягнення людиною конкретної мети. Високі показники за шкалою характеризують людину, яка розуміє, що одержані результати залежать від якості її власних дій. У професійній діяльності такі працівники частіше виявляють схильність до прийняття відповідальності на себе. Низькі показники

виявляються у людей, які часто утрудняються в тлумаченні причин і способів досягнення того або іншого результату.

Результати за субшкалою *«Професійно-соціальний аспект інтернальності»* говорять про схильність (або її відсутність) виявляти ініціативу та приймати відповідальність на себе в сфері соціальних відносин на виробництві, що стосується як відносин з керівниками, так і з рівними за статусом колегами.

Результати за субшкалою *«Професійно-процесуальний аспект інтернальності»* говорять про наявність або відсутність розвинутих навичок забезпечення процесу професійної діяльності. Низькі бали за шкалою дозволяють припустити, що в процесі вирішення конкретних виробничих задач, навіть, при наявності відповідної мотивації така людина може стикатися з великими труднощами в зв'язку з погано розвинутими навичками якісного здійснення самостійної діяльності.

Шкала *«Інтернальності в міжособистісному спілкуванні»*. Високі показники за шкалою говорять про те, що респондент бачить свою роль у тих відносинах, які у нього складаються з близькими і малознайомими оточуючими. Низькі показники за шкалою роблять припущення про людину, залежну від інших і не здатну змінити характер свого спілкування з ними.

Субшкала *«Компетентність у міжособистісному спілкуванні»* показує, що людина вважає себе (і, можливо, дійсно так і є) досить компетентною у міжособистісних відносинах (при низьких балах відповідно некомпетентною).

Субшкала *«Відповідальність у міжособистісному спілкуванні»* показує чи схильна людина брати на себе відповідальність як за позитивні, так і за негативні варіанти сформованих міжособистісних відносин (чим вище бал, тим вище відповідальність).

Результати, що отримані за шкалами *«Інтернальність у сфері сімейних відносин»* і *«Інтернальність у сфері здоров'я»*, інтерпретуються аналогічно до шкал *«Загальної інтернальності»*, *«Інтернальності в міжособистісному спілкуванні»*, але стосовно до сімейних взаємин або в зв'язку з можливим

відношенням до свого здоров'я.

Шкала «Заперечення активності» відбиває переконання людини в безглуздість діяльності, спрямованої на досягнення життєвих цілей. Високі показники за шкалою дають уявлення про світоглядні установки, що відповідають «переконаній екстернальності». Низькі показники за шкалою «заперечення активності» (на відміну від високих) у спеціальній інтерпретації не мають потреби, підтверджуючи просто схильність респондента до інтернальності, причому на рівні не тільки світогляду, але і готовності до діяльності.

Результати, що отримані за субшкалами *«Готовність до діяльності, пов'язаної з м труднощів»* і *«Готовність до самостійного планування, здійснення діяльності і відповідальності за неї»* мають значення, які є протилежними щодо шкали «Заперечення активності». Зіставлення балів цих двох субшкал дозволяють глибше зрозуміти природу і можливі прояви інтернальності (або внутрішнього локусу контролю) в одних індивідів і розібратися в причинах схильності до екстернальності (або зовнішнього локусу контролю) – в інших.

Опитувальник має гарні показники за внутрішньою узгодженістю, валідністю та надійністю. Таким чином, ця методика є наступним кроком методичного забезпечення глибокого і різнобічного дослідження локалізації контролю особистості. Основними її перевагами (крім психометричного відпрацювання формулювань тверджень та оновлення норм на широкому віковому та соціальному контингенту) є нова структура – 8 основних та 9 додаткових шкал, що дозволяє психологу будувати нові різноманітні програми обстеження досліджуваних.

Додаток Г 10.

Шкала базових переконань (Р. Янов-Бульман)

Цей опитувальник розроблений у рамках когнітивної концепції базових переконань особистості. У відповідності до неї одним із базових відчуттів нормальної людини є відчуття безпеки. На думку американського психолога Р. Янов-Бульман, воно засновано на трьох базових переконаннях, що складають ядро нашого суб'єктивного світу:

1. Віра в те, що у світі більше добра, ніж зла. До цієї категорії належать ставлення до оточуючого світу взагалі та ставлення до людей зокрема.

2. Переконання, що світ повний смислу. Зазвичай люди схильні вірити, що події відбуваються не випадково, а контролюються і підпорядковуються законам справедливості.

3. Переконання у цінності власного «Я». Тут основне значення має три аспекти: «Я гарна людина» (самооцінка), «Я правильно поведжусь» (контроль) і оцінка власної удачливості.

Базові переконання особистості можуть змінюватися під впливом перенесення нею травматичних подій, в результаті яких сильно руйнуються звичні життєві уявлення і схеми поведінки. Екстремальний негативний досвід настільки суперечить існуючій картині світу, що його усвідомлення викликає тривалі і тяжкі психологічні проблеми. Почуття безпорадності і втрати контролю над власним життям може зберігатися ще тривалий час після того, як зникнуть первісні симптоми посттравматичних розладів.

Таким чином, базові переконання як у відношенні до самого себе, так і у відношенні до оточуючого світу та людей можуть суттєво відрізнятися в осіб, що пережили травматичну подію і таких, що її не пережили.

З метою діагностики базових переконань Р. Янов-Бульман розробив шкалу базових переконань, яка виявляє вісім категорій переконань, на основі яких вираховуються три вище зазначених базових переконання:

- 1) прихильність світу (BW);
- 2) доброта людей (BP);

- 3) справедливість (J);
- 4) контрольованість світу (C);
- 5) випадковість як принцип розподілу подій, що відбуваються (R);
- 6) цінність власного «Я» (SW);
- 7) ступінь самоконтролю (контроль над подіями, що відбуваються) (SC);
- 8) ступінь удачі чи везіння (L).

Бланк методики надається мовою адаптації на пострадянському просторі.

Бланк методики

Інструкція: Отметьте, пожалуйста, степень своего согласия или не согласия с каждым из утверждений.

Пор. №	Утверждения	Совершенно не согласен	Не согласен	Скорее не согласен	Скорее согласен	Согласен	Полностью согласен
1	Неудача с меньшей вероятностью постигает достойных, хороших людей.						
2	Люди по природе своей недружелюбны и злы.						
3	Кого в этой жизни постигает несчастье – дело случая.						
4	Человек по натуре добр.						
5	В этом мире гораздо чаще происходит что-то хорошее, нежели плохое.						
6	Течение нашей жизни во многом определяется случаем.						
7	Как правило, люди имеют то, что заслуживают.						
8	Я часто думаю, что во мне нет ничего хорошего.						
9	В мире больше добра, чем зла.						
10	Я вполне везучий человек.						
11	Несчастья случаются с людьми из-за ошибок, которые они совершили.						
12	В глубине души людей не очень волнует, что происходит с другими.						
13	Обычно я поступаю таким образом, чтобы увеличить вероятность благоприятного для меня исхода дела.						
14	Если человек хороший, к нему придет счастье и удача.						
15	Жизнь слишком полна неопределенности – много						

	зависит от случая.						
16	Если задуматься, то мне очень часто везет.						
17	Я почти всегда прикладываю усилия, чтобы предотвратить несчастье, которые могут случиться со мной.						
18	Я о себе невысокого мнения.						
19	В большинстве случаев хорошие люди получают то, чего заслуживают в жизни.						
20	Собственными поступками мы можем предотвратить неприятности.						
21	Оглядываясь на свою жизнь, я понимаю, что случай был ко мне благосклонен.						
22	Если принимать меры предосторожности, можно избежать несчастий.						
23	Я предпринимаю действия, чтобы защитить себя от несчастий.						
24	В общем-то, жизнь – это лотерея.						
25	Мир прекрасен.						
26	Люди в большинстве своем добры и готовы прийти на помощь.						
27	Я обычно выбираю такую стратегию поведения, которая принесет мне максимальный выигрыш.						
28	Я очень доволен тем, какой я человек.						
29	Если случается несчастье, то обычно это потому, что люди не предприняли необходимых мер защиты.						
30	Если посмотреть внимательно, то увидишь, что мир полон добра.						
31	У меня есть причины стыдиться своего характера.						
32	Я удачливее, чем большинство людей.						

Обработка результатів

До кожної з восьми шкал належать 4 твердження (див. ключ). Значення за кожною зі шкал визначається середнім арифметичним балом по відповідним твердженням. Для прямих тверджень це бали, що відмічені респондентом, а для зворотних (які помічені у ключі знаком мінус) – реверсивні значення (протилежні відміченим відносно середини шкали, тобто «1» відповідає «6», «2» - «5», «3» - «4» і так далі).

Первинні категорії переконань можуть також оцінюватися як 3 узагальнені напрямки стосунків:

1. Загальне ставлення до прихильності оточуючого світу вираховується як середнє арифметичне між BW та BP (прихильність світу та доброта людей).

2. Загальне ставлення до осмисленості світу, тобто контрольованість і

справедливість подій, вираховується як середньоарифметичний показник між J (справедливість світу), C (контрольованість світу) і реверсивним R (випадковість). Для отримання показників реверсивного R потрібно додавати бали, зворотні набраним за R відносно середини шкали.

3. Переконавання відносно власної цінності, здатність керувати подіями й удачливість вираховується як середньоарифметичне між SW (цінність «Я»), SC (самоконтроль) та L (удачливість).

Ключ:

BW	5	9	25	30
BP	-2	4	-12	26
J	1	7	14	19
C	11	20	22	29
R	3	6	15	24
SW	-8	-18	28	-31
SC	13	17	23	27
L	10	16	21	32

Цей опитувальник дозволяє порівняти базові переконання у різних груп людей, наприклад, тих, які пережили різні види травматичного досвіду. Він може бути використаний у індивідуальній роботі: якщо показник за якоюсь шкалою сильно занижені, то слід врахувати при наданні психологічної підтримки. За нормою показники за всіма шкалами вище середніх, тобто не менш 3,5 балів. Дослідники вважають, що більш оптимістичне ставлення до світу, оточуючих людей та до себе самого сприяють більшій психічній стабільності й успішності у повсякденному житті.

Додаток Г 11.

Експрес-опитувальник «Індекс толерантності» (Г.У. Солдатова, О.А. Кравцова, О.Е. Хухлаєв, Л.А. Шайгерова)

Для діагностики загального рівня толерантності групою психологів центру «Гратіс» був розроблений експрес-опитувальник «Індекс толерантності». В його основу був закладений російський та закордонний

досвід у цій сфері. Стимульний матеріал опитувальника склали твердження, що відбивають як загальне ставлення до оточуючого світу й інших людей, так і соціальні установки у різних сферах взаємодії, де проявляються толерантність і інтолерантність людини. До методики включені твердження, що виявляють ставлення до деяких соціальних груп (меншостей, психічно хворих, злиднів), комунікативні установки (повага до думки опонентів, готовність до конструктивного рішення конфліктів і продуктивної співпраці). Спеціальну увагу приділено етнічній толерантності (ставлення до людей іншої раси й етнічним групам, до власної етнічної групи, оцінка культурної дистанції). Три субшкали опитувальника спрямовані на діагностику таких аспектів толерантності, як етнічна толерантність, соціальна толерантність, толерантність як риса особистості. Бланк методики наводиться мовою оригіналу.

Бланк методики

Інструкція: Оцените пожалуйста, насколько Вы согласны или не согласны с приведенными утверждениями, и в соответствии с этим поставьте галочку или любой другой значок напротив каждого утверждения:

Пор. №	Утверждения	Абсолютно не согласен	Не согласен	Скорее не согласен	Скорее согласен	Согласен	Полностью согласен
1	В средствах массовой информации может быть представлено любое мнение.						
2	В смешанных браках обычно больше проблем, чем в браках между людьми одной национальности.						
3	Если друг предал, надо отомстить ему.						
4	К кавказцам станут относиться лучше, если они изменят свое поведение.						
5	В споре может быть правильной только одна точка зрения.						
6	Нищие и бродяги сами виноваты в своих проблемах.						
7	Нормально считать, что твой народ лучше, чем все остальные.						
8	С неприятными людьми неприятно общаться.						
9	Даже если у меня есть свое мнение, я готов выслушать и						

	другие точки зрения.						
10	Всех психически больных людей необходимо изолировать от общества.						
11	Я готов принять в качестве члена своей семьи человека любой национальности.						
12	Беженцам надо помогать не больше, чем всем остальным, так как у местных проблем не меньше.						
13	Если кто-то поступает со мной грубо, я отвечаю тем же.						
14	Я хочу, чтобы среди моих друзей были люди разных национальностей.						
15	Для наведения порядка в стане необходима «сильная рука».						
16	Приезжие должны иметь те же права, что и местные жители.						
17	Человек, который думает не так, как я, вызывает у меня раздражение.						
18	К некоторым нациям и народам трудно хорошо относиться.						
19	Беспорядок меня очень раздражает.						
20	Любые религиозные течения имеют право на существование.						
21	Я могу представить чернокожего человека своим близким другом.						
22	Я хотел бы стать более терпимым человеком по отношению к другим.						

Обробка результатів

Для кількісного аналізу підраховується загальний результат без розподілу на субшкали.

Кожній відповіді на пряме твердження присвоюється від 1 до 6 («абсолютно не згоден» – 1 бал, «повністю згоден» – 6 балів). Відповідям на зворотні твердження присвоюються реверсивні бали («абсолютно не згоден» – 6 балів, «повністю згоден» – 1 бал), потім отримані бали складають.

Номера прямих тверджень: 1, 9, 11, 14, 16, 20, 21, 22.

Номера зворотних тверджень: 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 10, 12, 13, 15, 17, 18, 19.

Оцінка виявленого рівня толерантності здійснюється за наступними ступенями:

22 – 60 – низький рівень толерантності. Такі результати свідчать про високий рівень інтолерантності людини, про наявність у неї виражених інтолерантних установок по відношенню до оточуючого світу та людей.

61 – 99 – середній рівень. Такі результати показують респонденти, для яких характерно поєднання толерантних і інтолерантних рис. У одних соціальних ситуаціях вони поведуться толерантно, в інших можуть проявляти інтолерантність.

100 – 132 – високий рівень толерантності. Представники цієї групи мають виражені риси толерантної особистості. Але необхідно розуміти, що результати, які наближуються до верхньої межі (більше, ніж 15 балів), можуть свідчити про розмиття у людини «меж толерантності», пов'язаних, наприклад, з психологічним інфантилізмом, тенденціями до потурання, поблажливості чи байдужості. Також важливо враховувати, що респонденти, що потрапили у цей діапазон, можуть демонструвати високий ступінь соціальної бажаності (особливо, якщо вони мають уявлення про погляди діагноста та про цілі обстеження).

Для якісного аналізу аспектів толерантності можна використовувати розподіл на субшкали:

- 1) Етнічна толерантність: 2, 4, 7, 11, 14, 18, 21.
- 2) Соціальна толерантність: 1, 6, 8, 10, 12, 15, 16, 20.
- 3) Толерантність як риса особистості: 3, 5, 9, 13, 17, 19, 22.

Субшкала «етнічна толерантність» виявляє ставлення людини до представників інших етнічних груп та установки у сфері міжкультурної взаємодії.

Субшкала «соціальна толерантність» дозволяє дослідити толерантні й інтолерантні прояви по відношенню до різних соціальних груп (меншостей, злочинців, психічно хворих людей), а також вивчати установки особистості по відношенню до деяких соціальних процесів. Методика була валідизована у 2002 році, для цього проводилися дослідження у 16 містах Російської Федерації, було залучено 434 особи.

Додаток Г 12. Опитувальник посттравматичного зростання

М. Ш. Магомет-Емінов вважає, що особа, яка вижила після катастрофи, має три шляхи, три життєві дороги: життєсходження, життєпродовження і життєпадіння. Шлях уцілілого після катастрофи, траєкторія його життєвого шляху не лише негативна (стрес-синдром), але й позитивна (адаптація, інтеграція) та креативна (зростання і розвиток). Для діагностики саме позитивних змін після катастрофи було розроблено спеціальний опитувальник посттравматичного зростання.

Опитувальник було розроблено Р. Тадеші і Л. Калхауном у 1996 р., адаптовано до російської вибірки М. Ш. Магомед-Еміновим у 2004 р. Опитувальник показав себе надійним і валідним психометричним інструментом. Розробники опитувальника використовували припущення, що життєві лиха викликають не лише негативні реакції, але й позитивні трансформації у особи, яка їх пережила.

Інструкція. «Оцініть для кожного наведеного нижче твердження ступінь, в якому відповідна зміна сталася у Вашому житті в наслідок кризи (або дослідник дає специфічний опис кризової ситуації), використовуючи таку шкалу оцінок:

- 0 – у мене не сталося ніяких змін після цієї ситуації;
- 1 – у мене відбулися зміни у дуже малому ступені після цієї ситуації;
- 2 – у мене відбулися зміни у малому ступені після цієї ситуації;
- 3 – у мене відбулися зміни у помірному ступені після цієї ситуації;
- 4 – у мене відбулися зміни у великому ступені після цієї ситуації;
- 5 – у мене відбулися зміни у дуже великому ступені після цієї ситуації.

Бланк методики надається мовою оригіналу.

Бланк методики

1	У меня поменялись жизненные приоритеты.	
2	Я гораздо лучше понимаю ценность собственной жизни.	
3	У меня появились новые интересы.	
4	Я чувствую большую уверенность в себе.	
5	Я стал лучше понимать духовные проблемы.	
6	Я нахожу, что я больше рассчитываю на людей в трудную минуту.	
7	Я направил свою жизнь по новому пути.	

8	Я испытываю большую близость с окружающими.	
9	Я более охотно выражаю свои эмоции.	
10	Я лучше понимаю, что могу справиться с трудностями.	
11	Я могу сделать свою жизнь лучше.	
12	Я в большей степени способен принимать вещи такими, какие они есть.	
13	Я могу больше ценить каждый день своей жизни.	
14	У меня появились возможности, которые не были мне доступны.	
15	У меня появилось больше сострадания к людям.	
16	Я трачу больше усилий на налаживание взаимоотношений.	
17	Я с большей вероятностью пытаюсь изменить то, что нуждается в изменении.	
18	Я стал более религиозным.	
19	Я обнаружил, что я сильнее, чем полагал.	
20	Я много узнал о том, какими бывают замечательными люди.	
21	Я стал больше признавать, что нуждаюсь в других людях.	

Оброблення та інтерпретація даних. Ця методика має п'ять шкал: ставлення до інших (СІ); нові можливості (НМ); сила особистості (СО); духовні зміни (ДЗ); підвищення цінності життя (ПЦЖ).

Для визначення посттравматичного зростання у межах указаних шкал використовують спеціальний *ключ*:

СІ – 6, 8, 9, 15, 16, 20, 21 (7 тверджень);

НМ – 3, 7, 11, 14, 17 (5 тверджень);

СО – 4, 10, 12, 19 (4 твердження);

ДЗ – 5, 18 (2 твердження);

ПЦЖ – 1, 2, 13 (3 твердження).

Кількісна оцінка посттравматичного зростання за кожною шкалою здійснюється шляхом сумарного підрахунку балів. Обробка здійснюється за «сирими» балами. Потім за допомогою нормативної таблиці визначається індекс і інтенсивність посттравматичного зростання за кожним фактором.

Т а б л и ц і н о р м

Норми для фактора «Ставлення до інших» (СІ)

Низькі значення	Середні значення	Високі значення
0–14	15–24	25–35

Норми для фактора «Нові можливості» (НМ)

Низькі значення	Середні значення	Високі значення
0–9	10–15	16–25

Норми для фактора «Сила особистості» (СО)

Низькі значення	Середні значення	Високі значення
0–7	8–15	16–20

Норми для фактора «Духовні зміни» (ДЗ)

Низькі значення	Середні значення	Високі значення
0–3	4–6	7–10

Норми для фактору «Підвищення цінності життя» (ПЦЖ)

Низькі значення	Середні значення	Високі значення
0–6	7–11	12–15

Норми для індексу «Посттравматичне зростання» (ПЗ)

Низькі значення	Середні значення	Високі значення
0–32	33–63	64–105

Змістовні характеристики шкал при високих значеннях сумарного балу

Фактор «Ставлення до інших». Особа почала більше розраховувати на інших людей у складну хвилину, відчувати більшу близькість до оточення, починає охоче виявляти свої емоції. У неї з'являється більше співчуття до людей, вона починає витрачати більше зусиль на налагодження стосунків з оточенням, частіше визнає, що потребує інших людей, починає більше їх цінувати.

Фактор «Нові можливості». У особи виникають нові інтереси, вона спрямовує своє життя на новий шлях, у неї з'являється впевненість, що вона може зробити своє життя кращим. У неї з'являються можливості, не доступні раніше. Вона з більшою ймовірністю намагається змінити те, що потребує змін.

Фактор «Сила особистості». Особа стала відчувати більшу впевненість у собі, краще розуміти, що може долати труднощі. Вона більшою мірою здатна сприймати речі такими, якими вони є. Особа визначила, що вона сильніша, ніж вважала.

Фактор «Духовні зміни». Особа стала краще розуміти духовні проблеми, стала більш релігійною.

Фактор «Підвищення цінності життя». У особи змінилися життєві пріоритети, вона стала набагато краще розуміти цінність власного життя, зараз вона більше цінує кожен день свого життя.

Таким чином, випробовувані з високим сумарним балом ПТЗ характеризуються певними рисами. Так, після пережитого стресу у них змінюється ставлення до інших людей у бік більшої відкритості, позитивності, співчуття. З'являється відчуття нових можливостей, нових інтересів, бажання

змін. Вони починають відчувати більшу впевненість у собі, відчувати силу, щоб долати труднощі, починають краще розуміти духовні проблеми інших людей. У них підвищується цінність життя взагалі та кожної миттєвості життя зокрема.

Додаток Г 13.

Методика діагностики соціально-психологічної адаптації

(К. Роджерса, Р. Даймонда)

Інструкція: «В опроснике содержатся высказывания о человеке, о его образе жизни – переживаниях, мыслях, привычках, стиле поведения. Их всегда можно соотнести с нашим собственным образом жизни.

Прочитав очередное высказывание опросника, примерьте его к своим привычкам, своему образу жизни и оцените, в какой мере это высказывание может быть отнесено к вам. Для того, чтобы обозначить ваш ответ в бланке, выберите, подходящий, по вашему мнению, один из семи вариантов оценок, пронумерованных цифрами от «0» до «6»:

- «0» – это ко мне совершенно не относится;
- «1» – мне это не свойственно в большинстве случаев;
- «2» – сомневаюсь, что это можно отнести ко мне;
- «3» – не решаюсь отнести это к себе;
- «4» – это похоже на меня, но нет уверенности;
- «5» – это на меня похоже;
- «6» – это точно про меня.

Выбранный вами вариант ответа отметьте в бланке для ответов в ячейке, соответствующей порядковому номеру высказывания».

Опитувальник надається мовою оригіналу.

Текст опитувальника

1. Испытывает неловкость, когда вступает с кем-нибудь в разговор.
2. Нет желания раскрываться перед другими.
3. Во всем любит состязание, соревнование, борьбу,
4. Предъявляет к себе высокие требования.
5. Часто ругает себя за сделанное.
6. Часто чувствует себя униженным.

7. Сомневается, что может нравиться кому-нибудь из лиц противоположного пола.
 8. Свои обещания выполняет всегда.
 9. Теплые, добрые отношения с окружающими.
 10. Человек сдержанный, замкнутый; держится от всех чуть в стороне.
 11. В своих неудачах винит себя.
 12. Человек ответственный; на него можно положиться.
 13. Чувствует, что не в силах хоть что-нибудь изменить, все усилия напрасны.
 14. На многое смотрит глазами сверстников.
 15. Принимает в целом те правила и требования, которым надлежит следовать.
 16. Собственных убеждений и правил не хватает.
 17. Любит мечтать – иногда прямо среди бела дня. С трудом возвращается от мечты к действительности.
 18. Всегда готов к защите и даже нападению: «застревает» на переживаниях обид, мысленно перебирая способы мщения.
 19. Умеет управлять собой и собственными поступками, заставлять себя, разрешать себе; самоконтроль для него не проблема.
 20. Часто портится настроение: накатывает уныние, хандра.
 21. Все, что касается других, не волнует: сосредоточен на себе; занят собой.
 22. Люди, как правило, ему нравятся.
 23. Не стесняется своих чувств, открыто их выражает.
 24. Среди большого стечения народа бывает немножко одиноко.
 25. Сейчас очень не по себе. Хочется все бросить, куда-нибудь спрятаться.
 26. С окружающими обычно ладит.
 27. Всего труднее бороться с самим собой.
 28. Настораживает незаслуженное доброжелательное отношения окружающих.
 29. В душе – оптимист, верит в лучшее.
 30. Человек неподатливый, упрямый; таких называют трудными.
 31. К людям критичен и судит их, если считает, что они этого заслуживают.
 32. Обычно чувствует себя не ведущим, а ведомым: ему не всегда удается мыслить и действовать самостоятельно.
 33. Большинство из тех, кто его знает, хорошо к нему относится, любит его.
 34. Иногда бывают такие мысли, которыми не хотелось бы ни с кем делиться.
 35. Человек с привлекательной внешностью.
 36. Чувствует себя беспомощным, нуждается в ком-то, кто был бы рядом.
 37. Приняв решение, следует ему.
 38. Принимает, казалось бы, самостоятельные решения, не может освободиться от влияния других людей.
 39. Испытывает чувство вины, даже когда винить себя как будто не в чем.
 40. Чувствует неприязнь к тому, что его окружает.
 41. Всем доволен.
 42. Выбит из колеи: не может собраться, взять себя в руки, организовать себя.
 43. Чувствует вялость; все, что раньше волновало, стало вдруг безразличным.
 44. Уравновешен, спокоен.
 45. Разозлившись, нередко выходит из себя.
 46. Часто чувствует себя обиженным.
 47. Человек порывистый, нетерпеливый, горячий: не хватает сдержанности.
 48. Бывает, что сплетничает.
 49. Не очень доверяет своим чувствам: они иногда подводят его.
 50. Довольно трудно быть самим собой.
 51. На первом месте рассудок, а не чувство: прежде чем что-либо сделать, подумает.
 52. Происходящее с ним толкует на свой лад, способен напридумывать лишнего.
- Словом – не от мира сего.

53. Человек, терпимый к людям, и принимает каждого таким, каков он есть.
54. Старается не думать о своих проблемах.
55. Считает себя интересным человеком – привлекательным как личность, заметным.
56. Человек стеснительный, легко тушует.
57. Обязательно нужно напоминать, подталкивать, чтобы довел дело до конца.
58. В душе чувствует превосходство над другими.
59. Нет ничего, в чем бы выразил себя, проявил свою индивидуальность, свое Я.
60. Боится того, что подумают о нем другие.
61. Честолюбив, равнодушен к успеху, похвале: в том, что для него существенно, старается быть среди лучших.
62. Человек, у которого в настоящий момент многое достойно презрения.
63. Человек деятельный, энергичный, полон инициатив.
64. Пасует перед трудностями и ситуациями, которые грозят осложнениями.
65. Себя просто недостаточно ценит.
66. По натуре вожак и умеет влиять на других.
67. Относится к себе в целом хорошо.
68. Человек настойчивый, напористый; ему всегда важно настоять на своем.
69. Не любит, когда с кем-нибудь портятся отношения, особенно – если разногласия грозят стать явными.
70. Подолгу не может принять решение, а потом сомневается в его правильности.
71. Пребывает в растерянности; все спуталось, все смешалось у него.
72. Доволен собой.
73. Невезучий.
74. Человек приятный, располагающий к себе.
75. Лицом, может, и не очень пригож, но может нравиться как человек, как личность.
76. Презирает лиц противоположного пола и не связывается с ними.
77. Когда нужно что-то сделать, охватывает страх; а вдруг – не справлюсь, а вдруг – не получится.
78. Легко, спокойно на душе, нет ничего, что сильно бы тревожило.
79. Умеет упорно работать.
80. Чувствует, что растет, взрослеет: меняется сам и отношение к окружающему миру.
81. Случается, что говорит о том, в чем совсем не разбирается.
82. Всегда говорит только правду.
83. Встревожен, обеспокоен, напряжен.
84. Чтобы заставить хоть что-то сделать, нужно как следует настоять, и тогда он уступит.
85. Чувствует неуверенность в себе.
86. Обстоятельства часто вынуждают защищать себя, оправдываться и обосновывать свои поступки.
87. Человек уступчивый, податливый, мягкий в отношениях с другими.
88. Человек толковый, любит размышлять.
89. Иной раз любит прихвастнуть.
90. Принимает решения и тут же их меняет; презирает себя за безволие, а сделать с собой ничего не может.
91. Старается полагаться на свои силы, не рассчитывает на чью-то помощь.
92. Никогда не опаздывает.
93. Испытывает ощущение скованности, внутренней несвободы.
94. Выделяется среди других.
95. Не очень надежный товарищ, не во всем можно положиться.
96. В себе все ясно, себя хорошо понимает.
97. Общительный, открытый человек; легко сходится с людьми.
98. Силы и способности вполне соответствуют тем задачам, которые приходится

решать; со всем может справиться.

99. Себя не ценит: никто его всерьез не воспринимает; в лучшем случае к нему снисходительны, просто терпят.

100. Беспокоится, что лица противоположного пола слишком занимают мысли.

101. Все свои привычки считает хорошими.

Алгоритм обробки даних та ключі представлено у табл. Г. 18, Г. 19.

Таблиця Г. 18.

Алгоритм обробки даних та інтерпретація методики діагностики
соціально-психологічної адаптації

Інтегральні показники	
«Адаптація» $A = \frac{a}{a+b} \times 100\%$	«Самосприйняття» $S = \frac{a}{a+b} \times 100\%$
«Визнання інших» $L = \frac{1,2 a}{1,2 a+b} \times 100\%$	«Емоційна комфортність» $E = \frac{a}{a+b} \times 100\%$
«Інтернальність» $I = \frac{a}{a+1,4 b} \times 100\%$	«Прагнення до домінування» $D = \frac{2 a}{2 a+b} \times 100\%$

Зона невизначеності в інтерпретації результатів за кожною шкалою для підлітків наводиться в дужках, для дорослих – без дужок. Результати «до» зони невизначеності інтерпретуються як надзвичайно низькі, а «після» найвищого показника в зоні невизначеності – як високі.

Таблиця Г.19.

Ключі оброблення результатів методики діагностики
соціально-психологічної адаптації

№	Показники	Номери висловлювань	Норми
1	a Адаптивність	4,5,9,12,15,19,22,23,26,27, 29, 33, 35, 37, 41, 44, 47, 51, 53, 55, 61, 63, 67, 72, 74, 75, 78, 80, 88, 91, 94, 96, 97, 98	(68-170) 68-136
	b Дезадаптивність	2, 6, 7, 13, 16, 18, 25, 28, 32, 36, 38, 40, 42, 43, 49, 50, 54, 56, 59, 60, 62, 64, 69, 71, 73, 76, 77, 83, 84, 86, 90, 95, 99, 100	(68-170) 68-136
2	a Брехливість –	34, 45, 48, 81, 89	(18-45) 18-36
	b +	8, 82, 92, 101	

Продовження табл. Г.19.

3	a	Прийняття себе	33, 35, 55, 67, 72, 74, 75, 80, 88, 94, 96	(22-52) 22-42
	b	Неприйняття себе	7, 59, 62, 65, 90, 95, 99	(14-35) 14-28
4	a	Визнання інших	9, 14, 22, 26, 53, 97	(12-30) 12-24
	b	Невизнання інших	2, 10, 21, 28, 40, 60, 76	(14-35) 14-28
5	a	Емоційний комфорт	23, 29, 30, 41, 44, 47, 78	(14-35) 14-28
	b	Емоційний дискомфорт	6, 42, 43, 49, 50, 83, 85	(14-35) 14-28
6	a	Внутрішній контроль	4, 5, 11, 12, 19, 27, 37, 51, 63, 68, 79, 91, 98, 103	(26-65) 26-52
	b	Зовнішній контроль	25, 36, 52, 57, 70, 71, 73, 77	(18-45) 18-36
7	a	Домінування	58, 61, 66	(6-15) 6-12
	b	Відомість	16, 32, 38, 69, 84, 87	(12-30) 12-24
8		Ескапізм (відхід від проблем)	17, 18, 54, 64, 86	(10-25) 10-20

Додаток Г 14.

Опитувальник нервово-психічного напруження (Т. А. Нємчін)

Опитувальник представляє собою перелік ознак нервово-психічного напруження (НПН), складений за даними клініко-психологічного спостереження, і містить 30 основних характеристик цього стану, розділених на три ступеня вираженості. Текст опитувальника наводиться мовою оригіналу.

Інструкція: Оцінюючи ваш стан в даний час, у кожному із 30 пунктів виберіть один з трьох варіантів відповіді (а, б, в).

Текст опитувальника нервово-психічного напруження

1. Наличие физического дискомфорта:

- а) полное отсутствие каких-либо неприятных физических ощущений;
- б) имеют место незначительные неприятные ощущения, не мешающие работе;
- в) наличие большого количества неприятных физических ощущений,

серьезно мешающих работе.

2. Наличие болевых ощущений:

- а) полное отсутствие каких-либо болей;
- б) болевые ощущения периодически появляются, но быстро исчезают и не мешают работе;
- в) имеют место постоянные болевые ощущения, существенно мешающие работе.

3. Температурные ощущения:

- а) отсутствие каких-либо изменений в ощущении температуры тела;
- б) ощущение тепла, повышения температуры тела;
- в) ощущение похолодания тела, конечностей, чувство «озноба».

4. Состояние мышечного тонуса:

- а) обычный мышечный тонус;
- б) умеренное повышение мышечного тонуса, чувство некоторого мышечного напряжения;
- в) значительное мышечное напряжение, подергивания отдельных мышц лица, шеи, руки (тики, тремор).

5. Координация движений:

- а) обычная координация движений;
- б) повышение точности, легкости, координированности движений во время письма, другой работы;
- в) снижение точности движений, нарушение координации, ухудшение почерка, затруднения при выполнении мелких движений, требующих высокой точности.

6. Состояние двигательной активности в целом:

- а) обычная двигательная активность;
- б) повышение двигательной активности, увеличение скорости и энергичности движений;
- в) резкое усиление двигательной активности, невозможность усидеть на одном месте, суетливость, стремление ходить, изменять положение тела.

7. Ощущения со стороны сердечно-сосудистой системы:

- а) отсутствие каких-либо неприятных ощущений со стороны сердца;
- б) ощущение усиления сердечной деятельности, не мешающее работе;
- в) наличие неприятных ощущений со стороны сердца - учащение сердцебиений, чувство сжатия в области сердца, покалывание, боли в сердце.

8. Проявления со стороны желудочно-кишечного тракта:

- а) отсутствие каких-либо неприятных ощущений в животе;
- б) единичные, быстро проходящие и не мешающие работе ощущения в животе - подсасывание в подложечной области, чувство легкого голода, периодическое «урчание»;
- в) выраженные неприятные ощущения в животе - боли, снижение аппетита, подташнивание, чувство жажды.

9. Проявления со стороны органов дыхания:

- а) отсутствие каких-либо ощущений;
- б) увеличение глубины и учащение дыхания, не мешающие работе;
- в) значительные изменения дыхания - одышка, чувство недостаточности вдоха, «комков в горле».

10. Проявления со стороны выделительной системы:

- а) отсутствие каких-либо изменений;
- б) умеренная активизация выделительной функции - более частое желание воспользоваться туалетом при полном сохранении способности воздержаться (терпеть);
- в) резкое учащение желания воспользоваться туалетом, трудность или даже невозможность терпеть.

11. Состояние потоотделения:

- а) обычное потоотделение без каких-либо изменений;
- б) умеренное усиление потоотделения;
- в) появление обильного «холодного» пота.

12. Состояние слизистой оболочки полости рта:

- а) обычное состояние без каких-либо изменений;

б) умеренное увеличение слюноотделения;

в) ощущение сухости во рту.

13. Окраска кожных покровов:

а) обычная окраска кожи лица, шеи, рук;

б) покраснение кожи лица, шеи, рук;

в) побледнение кожи лица, шеи, появление на коже кистей рук «мраморного» (пятнистого) оттенка.

14. Восприимчивость, чувствительность к внешним раздражителям:

а) отсутствие каких-либо изменений, обычная чувствительность;

б) умеренное повышение восприимчивости к внешним раздражителям, не мешающее работе;

в) резкое обострение чувствительности, отвлекаемость, фиксация на посторонних раздражителях.

15. Чувство уверенности в себе, в своих силах:

а) обычное чувство уверенности в своих силах, в своих способностях;

б) повышение чувства уверенности в себе, вера в успех;

в) чувство неуверенности в себе, ожидание неудачи, провала.

16. Настроение:

а) обычное настроение;

б) приподнятое, повышенное настроение, ощущение подъема, приятного удовлетворения работой или другой деятельностью;

в) снижение настроения, подавленность.

17. Особенности сна:

а) нормальный, обычный сон;

б) хороший, крепкий, освежающий сон накануне;

в) беспокойный, с частыми пробуждениями и сновидениями сон в течение нескольких предшествующих ночей, в том числе накануне.

18. Особенности эмоционального состояния в целом:

а) отсутствие каких-либо изменений в сфере эмоций и чувств;

б) чувство озабоченности, ответственности за выполняемую работу, «азарт»,

активное желание действовать;

в) чувство страха, паники, отчаяния.

19. Помехоустойчивость:

а) обычное состояние без каких-либо изменений;

б) повышение помехоустойчивости в работе, способность работать в условиях шума и других помех;

в) значительное снижение помехоустойчивости, неспособность работать при отвлекающих раздражителях.

20. Особенности речи:

а) обычная речь;

б) повышение речевой активности, увеличение громкости голоса, ускорение речи без ухудшения ее качества (логичности, грамотности и т.д.);

в) нарушения речи - появление длительных пауз, запинок, увеличение количества лишних слов, заикание, слишком тихий голос.

21. Общая оценка психического состояния:

а) обычное состояние;

б) состояние собранности, повышенная готовность к работе, мобилизованность, высокий психический тонус;

в) чувство усталости, несобранности, рассеянности, апатии, снижение психического тонуса.

22. Особенности памяти:

а) обычная память;

б) улучшение памяти - легко вспоминается то, что нужно;

в) ухудшение памяти.

23. Особенности внимания:

а) обычное внимание без каких-либо изменений;

б) улучшение способности к сосредоточению, отвлечение от посторонних дел;

в) ухудшение внимания, неспособность сосредоточиться на деле, отвлекаемость.

24. Сообразительность:

- а) обычная сообразительность;
- б) повышение сообразительности, хорошая находчивость;
- в) снижение сообразительности, растерянность.

25. Умственная работоспособность:

- а) обычная умственная работоспособность;
- б) повышение умственной работоспособности;
- в) значительное снижение умственной работоспособности, быстрая умственная утомляемость.

26. Явления психического дискомфорта:

- а) отсутствие каких-либо неприятных ощущений и переживаний со стороны психики в целом;
- б) чувство психического комфорта, подъема психической деятельности либо единичные, слабо выраженные, быстро проходящие не мешающие работе явления;
- в) резко выраженные, разнообразные и многочисленные серьезно мешающие работе нарушения со стороны психики.

27. Степень распространенности (генерализованность) признаков напряжения:

- а) единичные, слабо выраженные признаки, на которые не обращается внимание;
- б) отчетливо выраженные признаки напряжения, не только не мешающие деятельности, но, напротив, способствующие ее продуктивности;
- в) большое количество разнообразных неприятных признаков напряжения, мешающих работе и наблюдающихся со стороны различных органов и систем организма.

28. Частота возникновения состояния напряжения:

- а) ощущение напряжения не развивается практически никогда;
- б) некоторые признаки напряжения развиваются лишь при наличии реально трудных ситуаций;

в) признаки напряжения развиваются очень часто и нередко без достаточных на то причин.

29. Продолжительность состояния напряжения:

а) весьма кратковременное, не более нескольких минут, быстро исчезает еще до того, как миновала сложная ситуация;

б) продолжается практически в течение всего времени пребывания в условиях сложной ситуации и выполнения необходимой работы, прекращается вскоре после ее окончания;

в) весьма значительная продолжительность состояния напряжения, не прекращающегося в течение длительного времени после сложной ситуации.

30. Общая степень выраженности напряжения:

а) полное отсутствие или весьма слабая степень выраженности;

б) умеренно выраженные, отчетливые признаки напряжения;

в) резко выраженное, чрезмерное напряжение.

Обробка результатів. Після заповнення бланка проводиться підрахунок набраних випробовуваним балів шляхом їх підсумовування. За вибір пункту «а» нараховується 1 бал, пункту «б» – 2 бали, пункту «в» – 3 бали.

Мінімальна кількість балів, яку може набрати випробуваний, дорівнює 30, а максимальна – 90. Оцінювання стану обстежуваного проводиться за наступною шкалою:

1) від 30 до 50 балів – слабка або «детенсивна» нервово-психічна напруга;

2) від 51 до 70 балів – помірна або «інтенсивна» нервово-психічна напруга;

3) від 71 до 90 балів – надмірне або «екстенсивне» нервово-психічне напруження.

Інтерпретація отриманих результатів

1) Перший ступінь напруги може бути названий напругою лише умовно, так як, по суті, при цьому ознак напруги або не спостерігається зовсім, або їх прояви настільки незначні, що обстежувані не схильні вважати свій стан нервово-психічним напруженням. У даному випадку у обстежуваних як би не відбувається «включення» в екстремальну ситуацію, вона не розцінюється

ними як складна, як така, що вимагає мобілізації зусиль на її досягнення поставленої мети. У такому стані відсутні не тільки мотиви для досягнення мети, але і мотиви до діяльності. Обстежувані не відчують необхідності в успішному подоланні труднощів, якими характеризується ситуація об'єктивно, їх не цікавить результат діяльності, не турбують можливі наслідки. Випробовувані не відзначають будь-яких явищ соматичного або психічного дискомфорту чи, навпаки, комфорту і не розцінюють ситуацію, в якій вони опинилися, як екстремальну. У зв'язку з таким ставленням до обставин, до умов діяльності, до завдань, які повинні вирішувати обстежувані, вони не виявляють помітних ознак реагування на ситуацію і тому при об'єктивному дослідженні і суб'єктивних звітах про свій стан і відчуттях в них не виявляється істотних змін, які б давали право розцінювати їх стан як стан напруги. В результаті при дослідженні випробовуваних характеристики їх стану не відрізняються від звичайних, повсякденних характеристик як соматичних систем, так і психічної сфери.

2) Найбільш загальними характеристиками другого ступеня нервово-психічної напруги виступають мобілізація психічної діяльності, підвищення активності соматичного функціонування і почуття загального підйому морально-психічних, душевних і фізичних сил. Якщо при цьому і спостерігаються окремі неприємні відчуття з боку соматичних органів і систем, то вони як би маскуються, затуляються загальним позитивним забарвленням, позитивним емоційним фоном, піднесенням настроєм, активним прагненням подолати труднощі та добитися високих результатів при досягненні мети. Таким чином, при помірно вираженій нервово-психічній напрузі не тільки виразно проявляються мотивація до досягнення мети, прагнення до енергійних дій, але й отримується задоволення від самої діяльності. У обстежуваних не виникає протиріччя між ставленням до бажаної мети і ставленням до нерідко нелегкої праці на шляху до її досягнення, тому ефективність і продуктивність їх діяльності виявляються високими.

При помірно вираженій психічній напрузі у психічній діяльності

спостерігаються суттєві позитивні зрушення:

- зростає ефективність основних властивостей уваги: збільшується її обсяг, увага стає більш стійкою, посилюється здатність до концентрації на виконуваному завданні, знижується відволікання. Підвищення продуктивності функцій уваги пов'язано ще з деяким зменшенням перемикання уваги, що забезпечує зосередженість індивіда на розв'язанні головних завдань, які стоять перед ним в даній екстремальній ситуації;

- змінюється функція пам'яті, хоча модифікація мнемічної функції при напрузі не має настільки виразного і цілісного позитивного характеру, як функція уваги. Якщо обсяг короткочасного запам'ятовування збільшується, то здатність індивіда до довготривалого вербального збереження або практично залишається незмінною, або виявляє тенденцію до зниження;

- збільшується продуктивність логічного мислення. Природно вважати, що підвищення продуктивності логічного мислення як однієї з найбільш важливих психічних функцій належить пов'язувати з активізацією інших, розглянутих вище, психічних процесів. Можна сказати, що при напрузі другого ступеня спостерігається підвищення ефективності когнітивної діяльності в цілому, незважаючи на неодноспрямованість міжфункціональних характеристик окремих видів когнітивних процесів;

- підвищується продуктивність, збільшується точність рухів, зменшується кількість помилок.

Таким чином, помірна ступінь нервово-психічної напруги характеризується практично всеосяжним підвищенням якості та ефективності психічної діяльності і представляє таку форму психічного стану індивіда, при якій з усією повнотою розкриваються здібності людини до досягнення мети, до виконання тієї або іншої роботи.

При другому ступені НПН спостерігаються зміни в динамічних характеристиках нервової системи, які, в цілому, можна кваліфікувати як підвищення рівня її активації.

3) При розгляді структурно-функціональних особливостей надмірно

вираженого нервово-психічного напруження (напруги 3 ступеня), то для нього типові дезорганізація психічної діяльності, істотні відхилення в психомоториці, глибокі зрушення в нейродинамічних характеристиках та виявлені відчуття спільного фізичного і психічного дискомфорту. На перший план виступають скарги на порушення діяльності соматичних органів. Психічні розлади, що також мають місце, залишаються ніби на другому плані, маскуються соматичними скаргами, з яких найбільш частими є скарги на порушення з боку серцево-судинної системи, органів дихання та видільної системи і лише потім ідуть скарги на порушення в психомоториці і на зниження здібностей до продуктивної розумової діяльності. Почуття фізичного дискомфорту супроводжується негативним емоційним фоном, падінням настрою, відчуттям тривоги, неспокою, гострим очікуванням невдачі, провалу та інших неприємних наслідків екстремальної ситуації. Хоча обстежувані з НПН 3 ступеня намагалися підкреслити, що у них є, перш за все, соматичні порушення, найвираженіші зрушення у них спостерігаються з боку психічної діяльності. До них належать погіршення уваги, розумової працездатності, кмітливості, завадостійкості, настрою, емоційної стійкості, координації рухів, невіра в можливість власними силами подолати труднощі і звідси невіра в успіх тощо. При третьому ступеню НПН виявляються виразні ознаки порушень у психічній сфері:

- особливо значно знижується об'єм уваги, її стійкість і здатність до концентрації, здатність до перемикання уваги;
- істотно знижуються продуктивність короткочасної пам'яті та здатність до довготривалого вербального збереження;
- виявляються яскраво виражені негативні зрушення в такій характеристиці оперативного мислення, як здатність до вирішення логічних завдань;
- страждає координація діяльності.

Додаток Г 15.

Оцінювання мотиваційної спрямованості особистості (Ю. Куль)

Методика Ю. Куля спрямована для виявлення загальної мотиваційної спрямованості людини у різних життєвих ситуаціях і прогнозування ефективності поведінкової стратегії у ситуаціях успіху, неуспіху та планування діяльності.

Теоретичною основою методики є теорія метакогнітивного контролю за діяльністю Ю. Куля, основними поняттями якої є два мотиваційних стана, чи, за термінологією Ю. Куля, дві метакогнітивні директиви, що відповідають модусам контролю за діяльністю, – акціональна та ситуаційна орієнтація.

Акціональна орієнтація у здійсненні контролю над діяльністю характеризується адекватним уявленням про цілі, особливості їх реалізації в наявних умовах, труднощі їх досягнення та шляхи цих труднощів. Акціональна орієнтація передбачає рівномірний розподіл уваги і сил між цими аспектами здійснення контролю над діяльністю, що є запорукою ефективності його здійснення.

Ситуаційна орієнтація у здійсненні контролю над діяльністю характеризується підвищеною уважністю, контролем над одним чи деякими з аспектів її здійснення: постановки цілі, оцінки ситуації її реалізації, визначення проблемних моментів та шляхів їх розв'язання. Проте зацикленість на одному з аспектів здійснення контролю знижує загальну його ефективність.

Методика містить 60 тверджень, що стосуються реальної поведінки обстежуваного у ситуації успіху, неуспіху і при плануванні своєї діяльності. Відповідно, опитувальник має три шкали – контролю за діяльністю у ситуаціях неуспіху, контролю за діяльністю при успіху, контролю за діяльністю при плануванні. До кожної з них відносяться 20 тверджень, які мають загальну частину і два продовження. Обстежуваний із двох можливих продовжень вибирає те, яке більше його стосується. Одне з них інтерпретується як прояв акціональноорієнтованого модусу контролю за діяльністю, інше – ситуаційно

орієнтованого. Інструкція та текст опитувальника наводяться російською мовою.

Інструкція: Перед Вами набор утверждений, которые следует соотнести с особенностями Вашего характера или поведения. Каждое из утверждений имеет два возможных ответа. Если по отношению к Вам справедлив ответ а), то в бланке ответа поставьте А, если больше подходит вариант б), то в бланке поставьте Б. Не задумывайтесь подолгу над вопросами: «плохих» или «хороших» ответов здесь не бывает. Лучшее – это первое, что приходит в голову.

Опросник

1. После нескольких безуспешных попыток:

- а) я довольно быстро принимаюсь за что-нибудь иное;
- б) мне совсем ничего не хочется делать.

2. Если я нашел верный способ выигрывать в игре:

- а) я вскоре начал бы искать другое занятие;
- б) я продолжил бы играть в течение длительного времени.

3. Когда мне приходится работать дома:

- а) я с трудом принимаюсь за дело;
- б) обычно я начинаю без раскачки.

4. Когда мою работу оценивают значительно ниже, чем я ожидал:

- а) я принимаюсь за нее с особой тщательностью;
- б) первое время мне вообще ничего не хочется делать.

5. Если я добился успеха в каком-то деле:

- а) я предпочитаю заниматься им дальше;
- б) мне хочется заняться после этого чем-то другим.

6. Если мне хочется повидаться со своим старым другом:

- а) я тут же стараюсь договориться о встрече;
- б) я планирую сделать это как-нибудь потом.

7. Когда я вижу, что у меня ничего не получается в каком-нибудь важном деле:

- а) я не могу заниматься ничем другим кроме него;
- б) я откладываю на время это дело и берусь за что-нибудь другое.

8. Если я добиваюсь больших успехов в своей работе:

- а) мне хочется продолжать работать именно в этой области;
- б) мне хочется заняться чем-нибудь абсолютно не связанным с тем делом,

где я достиг успеха.

9. Когда я завален разной работой:

- а) я тщательно обдумываю, с чего мне начать;
- б) я сразу намечаю определенный план, которого затем придерживаюсь.

10. Если вдруг что-либо стряслось:

- а) я несколько теряюсь и могу вести себя неразумно;
- б) я сразу принимаю необходимые меры.

11. Если я успешно завершил какую-нибудь работу:

- а) мне хочется на время заняться чем-нибудь другим;
- б) я стремлюсь сделать еще больше в этой области.

12. Если из двух одинаково важных или интересных дел надо выбрать одно:

- а) я делаю это довольно быстро;
- б) я тщательно обдумываю, какое из них следует выполнить в первую очередь.

13. Если мне никак не удастся какое-нибудь дело:

- а) я не успокаиваюсь до тех пор, пока не добьюсь своего или не увижу, что мне с ним не справиться;
- б) я переключаюсь на некоторое время на другие дела.

14. В играх я предпочитаю, чтобы мой соперник:

- а) был несколько слабее меня;
- б) был равным мне по силам или даже чуть сильнее.

15. Если мне предстоит неприятная работа:

- а) я предпочитаю разделаться с ней как можно скорее;
- б) я откладываю ее до последнего.

16. Когда отдача не соответствует затраченным мною усилиям:

а) я испытываю сильное разочарование и предпочитаю этим больше вообще не заниматься;

б) я начинаю работать с еще большим упорством.

17. Если в игре я оказался значительно сильнее своего противника:

а) у меня пропадает интерес к игре;

б) я с удовольствием продолжал бы играть с ним и дальше.

18. Когда я занят важным делом:

а) меня легко отвлекают разные мелочи;

б) я целиком на нем сосредотачиваюсь.

19. Если у меня что-то не клеится:

а) это никак не дает мне покоя;

б) я могу легко отвлечься от этого и, например, просто отдохнуть.

20. Если я уже сыт, а еда очень вкусная:

а) мне трудно от неё оторваться;

б) я больше не ем.

21. Когда мне нужно срочно сделать важную работу:

а) я способен полностью на ней сосредоточиться;

б) меня отвлекают и сбивают всякие мелочи.

22. Если со мной случилась неприятность:

а) мне ничего не хочется делать;

б) я стараюсь отвлечься каким-нибудь занятием.

23. Чтение интересной книги:

а) я чередую с другими занятиями;

б) настолько меня захватывает, что я не могу от неё оторваться.

24. Тяжелую и утомительную работу я начинаю выполнять:

а) с наиболее сложного;

б) с наиболее простого.

25. Если в течение целого дня меня преследуют неудачи:

а) я прямо-таки не знаю, чем мне заняться;

б) я продолжаю заниматься своими делами, как будто ничего не случилось.

26. Когда по телевизору интересна программа:

а) я смотрю одну передачу за другой;

б) вскоре мне все равно хочется заняться чем-нибудь другим.

27. Если я должен выполнить неприятную для меня работу:

а) я стараюсь покончить с ней как можно скорее;

б) я приступаю к ней далеко не сразу.

28. Если мне не как не удастся дело, успех в котором для меня особенно важен:

а) я с особой тщательностью стараюсь начать все сначала;

б) мне становится трудно вообще что-либо делать.

29. Если я занят важным и интересным делом:

а) вскоре мне все равно хочется заняться чем-нибудь другим;

б) мне не хочется прерывать этого занятия.

30. Если я наметил себе на определенное время какое-то дело:

а) может получиться так, что в последний момент я меня свои планы;

б) я в любом случае выполняю то, что задумал.

31. Потеряв какую-нибудь ценную вещь:

а) я подолгу об этом переживаю;

б) я вскоре об этом забываю.

32. Если я читаю что-нибудь интересное:

а) время от времени я переключаюсь на что-нибудь другое;

б) я не могу оторваться.

33. Когда я узнаю о предстоящей серьёзной работе:

а) я часто думаю: «Скорее бы она осталась позади!»;

б) я думаю, что надо бы поскорее к ней приступить.

34. Если я потратил много времени зря, выполняя какую-нибудь работу:

а) я долго переживаю неудачу;

б) я быстро об этом забываю.

35. Если мне повезло там, где шансов на удачу почти не было:

а) я еще долго возвращаюсь мысленно к этой ситуации;

б) я быстро переключаюсь на другие дела.

36. Когда я сижу дома и мне хочется чем-нибудь заняться:

а) я довольно быстро нахожу себе занятие и особенно не раздумываю о других возможностях;

б) я предпочитаю рассмотреть несколько возможных вариантов, прежде чем выбрать один из них.

37. Если мне приходится делать то, что я не очень умею:

а) я стараюсь сделать это по мере моих возможностей;

б) меня больше волнует, как я выгляжу со стороны.

38. Если я добился в чем-то действительно большого успеха:

а) я довольно быстро начинаю думать о другом;

б) я долгое время постоянно мысленно возвращаюсь к своей удаче.

39. Когда я ничем особенно не занят и маюсь от скуки:

а) иногда я подолгу размышляю, чем бы мне заняться;

б) обычно я быстро нахожу себе занятие.

40. Когда вдруг падает на пол и разбивается ценная для меня вещь:

а) первая мысль, которая приходит мне в голову: «Что можно сделать?»;

б) я недоумеваю, как это могло случиться.

41. Если мои усилия вдруг оценены неожиданно высоко:

а) я не слишком долго помню об этом;

б) я долгое время втайне горжусь собой.

42. Если я никак не могу заставить себя приступить к выполнению сложной работы:

а) я начинаю думать, что она так и останется невыполненной;

б) я обдумываю, как бы мне ее выполнить по возможности приятным для себя способом.

43. Если кто-то отнесся ко мне с неприязнью:

а) это надолго портит мне настроение;

б) я огорчаюсь, но быстро об этом забываю.

44. Если я начинаю беседовать на интересную тему:

- а) это может надолго увлечь меня;
- б) вскоре мне хочется поговорить о чем-нибудь другом.

45. Когда мне приходится решать трудную задачу:

- а) мне хочется оттянуть момент, когда я приступлю к ее решению;
- б) я сразу начинаю над ней работать.

46. Если у меня что-то болит или я плохо себя чувствую:

- а) мне это не мешает концентрироваться на своей работе;
- б) это очень сильно отвлекает меня от работы.

47. Если я бы выиграл большую сумму денег (например, в лотерею):

- а) я бы сразу начал думать, как их истратить;
- б) я бы очень долго радовался, что мне повезло.

48. Если я вижу два примерно равноценных решения сложной проблемы:

- а) я наугад выбираю одно из них, не особенно раздумывая;
- б) я все же стараюсь разобраться, какое решение лучше.

49. Когда приходится выполнять важный тест (контрольную работу), и я чувствую, что не очень-то справляюсь:

- а) мне становится все труднее и труднее сосредоточиться на задании;
- б) я все равно сохраняю ясную голову.

50. Когда мне преподносят подарок, который мне действительно нравится:

- а) я долго радуюсь этому приятному сюрпризу;
- б) после первых восторгов я быстро переключаюсь на что-нибудь другое.

51. Когда мне нужно позаниматься, чтобы подготовиться к экзамену:

- а) я старательно обдумываю с чего начать;
- б) я не особенно об этом раздумываю – просто начинаю с того, что мне кажется наиболее существенным.

52. Если мне необходимо написать письмо, а я никак не могу придумать с чего начать:

- а) я на время откладываю это занятие в сторону и занимаюсь чем-нибудь

другим;

б) я не могу успокоиться, пока не доведу дело до конца.

53. Если после серьёзной травмы (заболевания) я узнаю от врача, что легко отделался (обошлось без последствий):

а) я быстро об этом забываю;

б) я еще долго вспоминаю об этом с чувством облегчения.

54. Если я наметил план в освоении чего-то нового и сложного:

а) сначала я буду придерживаться этого плана, прежде чем подумаю о других возможных вариантах;

б) я еще раз, прежде чем начать, задумаюсь, нет ли более подходящего плана для осуществления намеченного;

55. Когда я замечаю, что мною (моим хорошим отношением) воспользовались в корыстных целях:

а) меня долго беспокоит мысль об этом;

б) я быстро об этом забываю.

56. После того как мне удалось интересно провести отпуск (каникулы):

а) я быстро включаюсь в текущие дела;

б) мне трудно переключиться на текущие дела и заботы.

57. Если передо мной стоит проблема, как «убить» час свободного времени:

а) часто бывает, что я не могу найти подходящего занятия;

б) мне довольно быстро приходит в голову как провести это время.

58. Если мой приятель говорит мне что-то неприятное:

а) меня это очень сильно задевает, и я не могу найти нужный ответ;

б) я пытаюсь выяснить, в чем дело.

59. Когда мне удастся поставить на место человека, который вывел меня из себя:

а) я считаю, что этот вопрос исчерпан и больше к нему не возвращаюсь;

б) я еще долго и с удовольствием вспоминаю об этом.

60. Если я запланировал купить только одну вещь, а мне попадается сразу

несколько подходящих:

а) я тщательно обдумываю, какую же из них выбрать;

б) обычно я не задумываюсь перед выбором и довольно быстро принимаю решение.

Під час обробки даних обстеження за допомогою ключа підраховується сума балів за кожною шкалою, яка і є числовим вираженням акціонально- чи ситуаційно орієнтованого модусу контролю за діяльністю. Сума балів менше десяти за кожною шкалою інтерпретується як прояв ситуаційної орієнтації, більша десяти – відповідно як акціональної.

Ключі

Неуспіх		Успіх		Планування	
1	б	2	б	3	а
4	б	5	а	6	б
7	а	8	а	9	а
10	а	11	б	12	б
13	а	14	а	15	б
16	а	17	б	18	а
19	а	20	а	21	б
22	а	23	б	24	б
25	а	26	а	27	б
28	б	29	б	30	а
31	а	32	б	33	а
34	а	35	а	36	б
37	б	38	б	39	а
40	б	41	б	42	а
43	а	44	а	45	а
46	б	47	б	48	б
49	а	50	а	51	а
52	б	53	б	54	б
55	а	56	б	57	а
58	а	59	б	60	а

Інтерпретація отриманих результатів

Більше 10 балів у ситуації «неуспіху». Обстежуваний з такими показниками у ситуаціях неуспіх здатен продовжувати більш-менш рівномірно розподіляти увагу і сили між контролем досягнення загальної та окремих цілей діяльності, поточною оцінкою ситуації їх реалізації та розв'язанням виниклих труднощів. Не застрягає на окремих аспектах здійснення контролю над цією діяльністю, що дозволяє розраховувати на досягнення поставлених цілей чи

принаймні уникнення хаотичності у діях.

Менше 10 балів у ситуації «неуспіху». Обстежуваний з такими показниками у ситуаціях неуспіху схильний до ситуаційної орієнтації у здійсненні контролю над діяльністю. Застрягає на окремих аспектах здійснення поточного контролю діяльності (наприклад, на визначенні наступних кроків для досягнення цілей діяльності, визначенні рівня складності ситуації (її переоцінка чи, навпроти, недооцінка), можливих проблемах та ресурсах для їх), внаслідок чого може значно відхилитися від досягнення поставленої мети.

Більше 10 балів у ситуації «успіху». Обстежений з такими показниками у ситуаціях успіху схильний до акціональної орієнтації у здійсненні контролю. Досягнення успіху в окремих аспектах виконуваної діяльності, не знижає уважності до інших, що дозволяє розраховувати на досягнення поставленої мети.

Менше 10 балів у ситуації «успіху». Обстежений з такими показниками у ситуаціях успіху схильний до ситуаційної орієнтації у здійсненні контролю. Занадто захоплюється одними аспектами діяльності і нехтує іншими, що, попри окремі успіхи у діяльності, може призводити до недосягнення поставленої мети чи значних відхилень у її досягненні.

Більше 10 балів у ситуації «планування». Обстежуваний з такими показниками у ситуаціях планування схильний до акціональної орієнтації у здійсненні контролю. Приділяє рівну увагу усім аспектам планування: від визначення проміжних цілей досягнення поставленої мети, моніторингу ситуації їх реалізації, до прогнозу можливих проблемних моментів та шляхів їх розв'язання. Усі аспекти планування достатньо пророблені, що дозволяє розраховувати на його ефективність.

Менше 10 балів у ситуації «планування». Обстежуваний з такими показниками схильний до ситуаційної орієнтації у здійсненні контролю над діяльністю з планування. Захоплюється детальною проробкою окремих аспектів і менш уважний до інших, що ставить під сумнів ефективність такого планування.

Додаток Д

Анкета учасника виконання службово-бойового завдання з охорони громадського порядку під час виборів Президента України у 2004 році

Шановний учасник виконання службово-бойових завдань з охорони громадського порядку у листопаді-грудні 2004 року!

Науково-дослідний центр проводить соціально-психологічне дослідження думки офіцерів та курсантів з метою вивчення й аналізу проблеми психологічного забезпечення виконання СБЗ з ОГП під час виборів Президента України у 2004 році. Від Вашої відвертості та чесності залежатиме об'єктивність дослідження.

Заповнити анкету нескладно: уважно прочитайте запитання та варіанти відповідей, потім виберіть й обведіть колом відповідну букву або декілька букв, які Ви вважаєте вірними. Якщо жодна з запропонованих відповідей не підходить, пропонуйте свою в графі «інше». При визначенні рейтингу використовуйте шкалу від 1 до 6 (9), вважаючи, 1 найвищою за важливістю оцінкою.

Дякуємо за співпрацю!

1. Ваш вік: _____

2. Військове звання: _____

3. Термін проходження Вашої військової служби:

- А) до 5 років;
- Б) до 10 років;
- В) до 15 років;
- Г) до 20 років;
- Д) до 25 років;
- Е) понад 25 років.

4. Які соціальні цінності (визначить за рейтингом) були найбільш важливими для Вас перед виконанням даного службово-бойового завдання?

- життя;
- здоров'я;
- честь;
- гідність;
- недоторканість;
- безпека.

5. Які психічні реакції або стани у Вас виникли після отримання наказу про відрядження до м. Києва для виконання службово-бойового завдання з охорони громадського порядку під час виборів Президента України у 2004 році?

- А) Тривожність (відчуття невизначеної загрози) за своє здоров'я та життя.
- Б) Страх перед майбутніми заходами.
- В) Невпевненість у собі, роздратованість.
- Г) Неспроможність контролювати власні емоції (виникали гнів, агресія, злоба, образа, відчай, сором тощо)
- Д) Порушення сну.
- Е) Ворожість до майбутніх подій.
- Ж) Навпаки, виникла активність та підвищився настрій перед відрядженням.
- З) Виникали конфлікти зі співслужбовцями.
- І) Підвищилася емоційна чутливість до звичайних подій.
- К) Виникло підвищене відчуття тужіння за домівкою, рідними та близькими.
- Л) Виникали нестійкість та швидка зміна настрою.
- М) Ніяких почуттів не виникло.
- Н) Інші почуття (поясніть чому): _____

6. Які зміни Вашого психічного стану відбулися після прибуття до м. Києва?:

- А) Тривожність збільшилася (відчуття невизначеної загрози за своє здоров'я та життя).
- Б) Страх перед майбутніми заходами.
- В) Невпевненість у собі, роздратованість.
- Г) Неспроможність контролювати власні емоції (виникали гнів, агресія, злоба, образа, відчай, сором тощо)
- Д) Порушення сну.
- Е) Ворожість до майбутніх подій.
- Ж) Навпаки, виникла активність та підвищився настрій перед виконанням СБЗ.
- З) Виникали конфлікти зі співслужбовцями.
- І) Підвищилася емоційна чутливість до звичайних подій.
- К) Виникло підвищене відчуття тужіння за домівкою, рідними та близькими.
- Л) Виникали нестійкість та швидка зміна настрою.
- М) Ніяких почуттів не виникло.
- Н) Інші почуття (поясніть чому): _____

7. Які зміни Вашого психічного стану відбулися після прибуття до Адміністрації Президента України?:

- А) Тривожність збільшилася (відчуття невизначеної загрози) за своє здоров'я та життя.
- Б) Страх перед майбутніми заходами.
- В) Невпевненість у собі, роздратованість.
- Г) Неспроможність контролювати власні емоції (виникали гнів, агресія, злоба, образа, відчай, сором тощо)
- Д) Порушення сну.
- Е) Ворожість до майбутніх подій.
- Ж) Навпаки, виникла активність та підвищився настрій перед виконанням СБЗ.

З) Виникали конфлікти із співслужбовцями.

І) Виникла слабка воля, підвищилася емоційна чутливість до звичайних подій.

К) Виникло підвищене відчуття тужіння за домівкою, рідними та близькими.

Л) Виникали нестійкість та швидка зміна настрою.

М) Ніяких почуттів не виникло.

Н) Інші почуття (поясніть чому): _____

8. Які зміни Вашого психічного стану відбулися після того, коли ОБМСП «Беркут» залишив територію Адміністрації Президента України?:

А) Підвищилася тривожність (відчуття невизначеної загрози) за своє здоров'я та життя.

Б) Виникла реальна загроза здоров'ю та життю, у зв'язку з чим з'явився жах перед майбутніми заходами.

В) Невпевненість у собі, роздратованість значно підвищилися.

Г) Збільшилася неспроможність контролювати власні емоції (виникали гнів, агресія, злоба, образа, відчай, сором тощо)

Д) Порушення сну.

Е) Ворожість до майбутніх подій.

Ж) Навпаки, виникла активність та підвищився настрій перед виконанням СБЗ.

З) Конфлікти стали частішими із співслужбовцями.

І) Виникли слабка воля, підвищилися емоційна чутливість до даних подій.

К) Виникло підвищене відчуття тужіння за домівкою, рідними та близькими.

Л) Виникали нестійкість та швидка зміна настрою.

М) Ніяких почуттів не виникло.

Н) Інші почуття (поясніть чому): _____

9. Ви відчували психологічну підтримку з боку Ваших товаришів-співслужбовців під час виконання СБЗ?:

А) Так, я відчував таку підтримку, вона допомагала виконанню даного СБЗ.

Б) Ні, такої підтримки я не відчував.

В) Так, я відчував таку підтримку, але вона не допомагала виконувати дане СБЗ, мені допомагало (вказіть що саме) _____

10. Ви відчували психологічну підтримку з боку Ваших безпосередніх командирів під час виконання СБЗ?:

А) Так, я відчував таку підтримку, вона допомагала виконанню даного СБЗ.

Б) Ні, такої підтримки я не відчував.

В) Інша Ваша думка _____

11. Ви відчували психологічну підтримку та допомогу з боку керівництва академії, військ під час виконання СБЗ?:

А) Так, я відчував таку підтримку, вона допомагала виконанню даного СБЗ.

Б) Ні, такої підтримки я не відчував.

В) Інша Ваша думка _____

12. На Вас здійснювався інформаційно-психологічний вплив з боку місцевого населення, порушників громадського порядку?:

А) Ні, такого впливу не було.

Б) Так, такий вплив чинився у вигляді _____

13. На Вас чинився інформаційно-психологічний вплив з боку засобів масової інформації?:

А) Ні, такого впливу не було.

Б) Так, такий вплив робився у вигляді _____

14. Як впливала наявність спеціальних засобів на Ваш психологічний стан?

А) Спеціальні засоби, що були в наявності, надавали мені впевненості під час виконання СБЗ.

Б) Ніякої впевненості під час СБЗ спеціальні засоби мені не надавали.

В) Наявні спеціальні засоби погіршили мій психологічний стан (якщо таке було, то поясніть чому) _____

15. Як Ви вважаєте, наявність зброї вплинула б на Ваш психологічний стан та виконання СБЗ?

А) Зброя надавала б мені впевненості під час виконання СБЗ.

Б) Ніякої впевненості під час виконання СБЗ наявність зброї мені не надавала б.

В) Наявність зброї могла б погіршити мій психологічний стан (поясніть чому) _____

16. Які негативні психічні реакції або стани виникли у Вас після завершення виконання службово-бойових завдань з охорони громадського порядку?

А) З'явилася немотивована тривожність (відчуття невизначеної загрози).

Б) З'явився страх перед подібними заходами, які можуть бути у майбутньому.

В) З'явилася невпевненість у собі, роздратованість.

Г) Виникали нав'язливі спогади про минулі події.

Д) Виникло порушення сну та з'явилися неприємні (або жахливі) сновидіння.

Е) З'явилися періодичні немотивовані зміни настрою.

Ж) Невпевненість у собі, роздратованість.

З) Неспроможність контролювати власні емоції (виникали гнів, агресія, злоба, образа, відчай, сором тощо)

І) Ворожість до можливих подібних подій у майбутньому.

К) З'явилася активність та впевненість у власних силах перед виконанням подібних СБЗ у майбутньому.

Л) Погіршилися взаємовідносини у родинах, почастишали конфлікти зі співслужбовцями.

М) Підвищилася емоційна чутливість до звичайних подій.

Н) Виникло підвищене відчуття тужіння за домівкою, рідними та близькими.

О) Ніяких почуттів не виникло.

П) Інші почуття (поясніть чому): _____

17. Що необхідно зробити у питаннях психологічного забезпечення

службово-бойової діяльності з охорони громадського порядку?

А) Розробити програму та проводити спеціальну психологічну підготовку перед виконанням СБЗ з ОГП.

Б) Заохочувати матеріально перед та після виконання подібних службово-бойових завдань.

В) Нічого не потрібно робити, сучасний стан психологічної підготовки повністю влаштовує.

18. Які, на Вашу думку, найважливіші психологічні якості необхідні для успішного виконання СБЗ з ОГП військовослужбовцям?

А) Патріотизм.

Б) Чесність.

В) Порядність.

Г) Рішучість.

Д) Організаторські здібності.

Е) Психологічна стійкість.

Ж) Фізична витривалість.

З) Принциповість.

І) Послідовність.

К) Інтелігентність.

Л) Інші якості (вказіть які) _____

19. Як виконали свої функції з охорони громадського порядку військовослужбовці військ під час виборів Президента України у 2004 року?

А) Відмінно.

Б) Добре.

В) Задовільно.

Г) Незадовільно. (поясніть чому) _____

20. Які дії військ у більшій мірі вплинули на недопущення масових заворушень під час виборів Президента України у 2004 році?

А) Виважені рішення керівництва держави.

Б) Виважені рішення командування військ та підрозділів, які приймали безпосередню участь у даних подіях.

В) Гуманні дії особового складу військ по відношенню до населення.

Г) Неагресивні дії місцевого населення.

Д) Інші причини _____

21. Який вид службово-бойової діяльності Ви вважаєте найскладнішим, небезпечним та працесємким?

А) Охорона громадського порядку.

Б) Охорона та оборона особливо важливих об'єктів, державних органів управління, дипломатичних представництв та консульств іноземних держав.

В) Здійснення пропускового режиму на об'єктах, що охороняються.

22. Яка складова професійної готовності, на Вашу думку, найважливіша для виконання службово-бойових завдань з охорони громадського порядку?

- А) Моральна.
- Б) Психічна.
- В) Фізична.
- Г) Спеціальна.

23. Які чинники (визначте рейтинг кожного) найбільш негативно впливають на морально-психологічний стан військовослужбовців військ при виконанні службово-бойових завдань з охорони громадського порядку?:

- А) Недостатня фізична підготовленість.
- Б) Недостатня спеціальна підготовленість.
- В) Недостатня моральна готовність.
- Г) Недостатня психічна готовність.
- Д) Недостатній рівень грошового забезпечення.
- Е) Велике службове навантаження.
- Ж) Негативне відношення керівного складу до підлеглих.
- З) Відсутність перспектив щодо кар'єрного росту та подальшого проходження служби.
- І) Незадовільний морально-психологічний клімат у підрозділі.
- К) інші причини _____

24. Як Ви оцінюєте Вашу особистісну професійну готовність до виконання СБЗ з ОГП станом на 2004 рік?

- А) Відмінна.
- Б) Добра.
- В) Задовільна.
- Г) Незадовільна.

25. На даний час?

- А) Відмінна.
- Б) Добра.
- В) Задовільна.
- Г) Незадовільна.

26. Яке відношення родини (товаришів) до проходження Вами військової служби?

- А) Позитивне.
- Б) Скоріше позитивне, ніж негативне.
- В) Негативне.

27. Чи бажаєте Ви в подальшому проходити військову службу?

- А) Так, бажаю.
- Б) Не бажаю.

28. Які цінності військової служби (визначить за рейтингом) були та є для Вас найбільш пріоритетними?

- А) Захист конституційного ладу та Батьківщини.
- Б) Гідне грошове забезпечення.
- В) Забезпечення власним житлом.
- Г) Отримання задоволення від своєї праці.

- Д) Можливість отримання військової спеціальності.
- Е) Можливість отримання пільг.
- Ж) Можливість отримання безкоштовної вищої освіти.
- З) Інші цінності _____

29. Ви відчуваєте гордість та задоволення службою у військах?

- А) Відчуваю.
- Б) Не відчуваю.
- В) Ставлюся до служби байдуже.

30. Оцініть, за Вашою думкою, готовність військ (бойове, тилове, технічне та морально-психологічне забезпечення) станом на 2004 рік до виконання подібних СБЗ.

- А) Готові.
- Б) Обмежено готові.
- В) Неготові.

31. Оцініть, за Вашою думкою, готовність військ (бойове, тилове, технічне та морально-психологічне забезпечення) на сьогоднішній день до виконання подібних СБЗ.

- А) Готові.
- Б) Обмежено готові.
- В) Неготові.

32. Що, на Вашу думку, необхідно зробити у військах, щоб військова служба стала більш привабливою? _____

Додаток Ж

Показники за загальними методиками діагностики компонентів психологічної безпеки особистості у військовослужбовців Національної гвардії з різним соціально-професійним статусом

Таблиця Ж.1.

Показники методики діагностики соціально-психологічної адаптації

К. Роджерса, Р. Даймонда у військовослужбовців НГУ з різним соціально-професійним статусом (в умовних одиницях)

Шкали	Групи дослідження				Значущість розбіжностей					
	офіцери		контрактники		t _{1.1-2}	t _{2.1-22}	t _{1.1-2.1}	t _{1.2-22}	t _{1.1-2.2}	t _{1.2-2.1}
	Старші офіцери (1.1)	Молодші офіцери (1.2)	Досвідчені контрактники (2.1)	Недосвідчені і контрактники (2.2)						
Адаптивність	145,61±19,15	154,47±18,41	139,07±17,05	131,44±24,98	1,78 ⁰	0,99	1,11	3,31**	1,92 ⁰	2,87**
Деадаптивність	35,52±22,44	40,61±21,81	46,2±26,73	72,94±27,25	0,87	2,76*	1,29	4,19**	4,56**	0,71
Інтегральний показник адаптивності	81,04±9,60	79,17±9,58	75,53±11,38	64,19±11,53	0,74	2,76*	1,56	4,54**	4,84**	1,08
Прийняття себе	48,87±8,12	52,00±7,89	49,60±5,32	43,25±11,30	1,48	2,02*	0,33	2,81*	1,72 ⁰	1,26
Неприйняття себе	5,83±5,71	6,22±6,15	7,66±7,29	13,75±5,39	0,26	2,63*	0,83	4,44**	4,44**	0,67
Інтегральний показник самоприйняття	89,57±8,97	89,39±9,54	87,27±10,65	74,31±12,65	0,07	3,09**	0,69	4,26**	4,17**	0,67
Прийняття інших	27,69±4,62	28,09±3,88	25,53±5,17	26,19±4,86	0,34	0,36	1,32	1,37	0,98	1,72 ⁰
Неприйняття інших	8,22±5,38	8,75±5,16	11,07±5,05	15,50±5,73	0,38	2,29*	1,67	4,04**	4,04**	1,48
Інтегральний показник прийняття інших	80,52±10,33	79,42±10,78	73,33±12,37	66,63±10,81	0,39	1,60	1,88 ⁰	3,94**	4,05**	1,67
Емоційний комфорт	24,69±4,42	26,92±4,43	22,40±3,42	23,31±6,62	1,91 ⁰	0,49	1,82 ⁰	1,99*	0,73	3,93**
Емоційний дискомфорт	5,00±4,95	6,31±5,68	6,20±6,54	15,13±9,25	0,94	3,11**	0,61	3,53**	4,01**	0,05
Інтегральний показник емоційної комфортності	85,04±13,32	82,22±14,15	80,87±16,69	62,38±16,61	0,78	3,09**	0,82	4,16**	4,57**	0,28
Внутрішній контроль	54,65±7,39	56,89±6,62	52,00±6,21	51,00±10,66	1,19	0,32	1,20	2,04*	1,19	2,51*
Зовнішній контроль	4,09±5,59	5,61±6,26	8,20±7,24	14,44±8,46	0,98	2,21*	1,88 ⁰	3,74**	4,30**	1,21
Інтегральний показник перernalності	91,35±11,31	88,69±11,71	82,86±12,45	72,56±13,92	0,88	2,17*	2,14*	4,04**	4,49**	1,55
Домінування	9,17±3,54	11,42±3,43	10,67±2,02	9,75±2,74	2,43*	1,06	1,67	1,87 ⁰	0,58	0,97
Відомість	11,74±5,52	12,56±5,59	13,53±5,69	16,56±5,23	0,55	1,54	0,97	2,49*	2,79*	0,56
Інтегральний показник прагнення до домінування	60,09±14,88	64,06±13,62	61,60±11,96	53,63±11,33	1,04	1,90 ⁰	0,35	2,87**	1,56	0,64
Есканізм	8,65±5,69	9,69±4,42	8,80±4,72	12,13±5,06	0,76	1,89 ⁰	0,09	1,66	2,02*	0,63

Примітка. ⁰ p≤0,1, * p≤0,05, ** p≤0,01.

Таблиця Ж.2.

Показники методики Кеттелла у військовослужбовців Національної гвардії з різним соціально-професійним статусом (в умовних одиницях)

Шкали	Групи дослідження				Значущість розбіжностей					
	офіцери		контрактники		t _{1,1-1,2}	t _{2,1-2,2}	t _{1,1-2,1}	t _{1,2-2,2}	t _{1,1-2,2}	t _{1,2,2,1}
	Старші офіцери (1.1)	Молодші офіцери (1.2)	Досвідчені контрактники (2.1)	Недосвідчені контрактники (2.2)						
md	10,67±2,59	9,27±1,92	8,26±1,75	7,88±2,22	2,24*	0,54	3,44**	2,19*	3,64**	1,82 ⁰
A	8,96±2,46	9,17±1,94	8,47±1,51	6,56±2,13	0,34	2,89**	0,77	4,18**	3,27**	1,38
B	3,88±1,15	4,19±1,24	4,13±1,77	4,00±1,67	1,02	0,21	0,50	0,42	0,26	0,12
C	10,08±1,47	10,06±1,53	10,00±2,14	8,43±1,54	0,07	2,31**	0,13	3,49**	3,36**	0,09
E	6,21±1,69	6,92±1,98	6,47±2,53	6,13±1,67	1,48	0,44	0,35	1,49	0,15	0,61
F	5,00±1,50	5,92±1,57	5,27±1,83	5,94±1,53	2,27*	1,10	0,47	0,04	1,91 ⁰	1,20
G	8,83±1,58	8,78±2,24	8,60±1,24	8,19±1,60	0,11	0,80	0,51	1,08	1,26	0,36
H	8,25±2,21	8,36±1,69	8,33±1,49	6,69±2,12	0,21	2,51*	0,14	2,79*	2,24*	0,06
I	5,79±2,25	6,11±2,26	5,53±1,64	4,75±1,77	0,54	1,28	0,41	2,34*	1,64	1,01
L	4,00±1,93	4,50±2,15	4,07±1,58	5,06±1,98	0,94	1,55	0,11	0,91	1,68	0,79
M	4,38±2,43	4,69±2,09	3,80±1,74	5,12±2,16	0,53	1,88 ⁰	0,86	0,67	1,02	1,57
N	5,46±1,35	5,36±1,88	4,80±1,57	4,38±1,86	0,23	0,69	1,34	1,75 ⁰	2,01*	1,09
O	4,29±2,59	3,72±2,54	3,47±1,73	4,75±2,69	0,84	1,58	1,19	1,29	0,53	0,41
Q ₁	6,25±1,42	7,19±2,44	5,00±2,04	6,06±1,98	1,89 ⁰	1,47	2,08*	1,77 ⁰	0,32	3,30**
Q ₂	5,38±2,28	4,11±1,86	4,73±2,37	5,50±2,03	2,25*	0,96	0,83	2,33*	0,18	0,91
Q ₃	7,63±1,66	6,77±1,38	7,07±1,44	6,69±1,49	2,07*	0,72	1,11	0,21	0,19	0,66
Q ₄	3,29±1,99	3,81±1,39	4,47±1,51	4,19±1,75	1,09	0,48	2,09*	0,77	1,49	1,46

Примітка. ⁰p≤0,1, * p≤0,05, ** p≤0,01.

Додаток 3

Варіант пам'ятки військовослужбовцю, який готується до виконання службово-бойових завдань в екстремальних умовах

ПАМ'ЯТКА

Бути військовослужбовцем означає бути готовим виконувати службово-бойові завдання у небезпечних для життя ситуаціях. Ці ситуації не завжди наповнені романтикою, не завжди тебе будуть сприймати як захисника і героя. Охороняючи громадський і правовий порядок в умовах природних і техногенних катастроф, епідемій і масових заворушень, нерідко доводиться захищати людей від них самих: страху, паніки, відчаю, гніву, ненависті, що їх охопили. Подібні екстремальні ситуації є суворим і жорстким випробуванням міцності людського духу, всіх психічних і фізичних можливостей людини. У них кожен може стикнутися з тим, чого не розуміє, відчути те, чого раніше ніколи не відчував.

Переживання кожної людини індивідуальні, специфічні, однак є чимало спільного в тих реакціях, якими людина відповідає на небезпеку, брак часу та інформації, а також інші несприятливі фактори. Ця пам'ятка допоможе тобі зрозуміти, що з тобою відбувається, чи нормально це, що потрібно робити, щоб допомогти собі і своїм товаришам. Нормальними переживаннями людини в екстремальній ситуації є не лише бажання врятувати і захистити цивільне населення в ситуації, що загрожує їх життю, безумовне бажання виконати поставлене службово-бойове завдання, а й такі негативні переживання: страх смерті, поранення, каліцтва, боязнь виявитися нездатним виконати службово-бойове завдання і видатися боягузом в очах товаришів. Сьогодні добре відомо, що безстрашних людей не буває. Військовослужбовці також відчувають страх перед лицем смерті і фізичного болю в яскраво вираженій формі. При цьому більшість із них відчувають наче б внутрішнє завмирання, «мурашки» по тілу, «ворушіння» волосся, почастішання серцебиття, нестачу повітря, відчуття фізичної слабкості, спеки або холоду, дискомфорту чи болю у грудях, підвищену пітливість,

тремтіння окремих частин або всього тіла.

Іноді у цілком здорових людей може спостерігатися запаморочення, нудота, блювота, нетримання сечі, пронос. Ці явища виявляються не лише в екстремальній ситуації, але і в періоди до і після неї. Потрібно добре розуміти різницю між страхом і боягузством. Боягузом є той, хто безмовно підкоряється страху, не робить зусиль подолати його, припиняє виконання службово-бойового завдання і тим самим наражає товаришів по службі на додаткову небезпеку. Невпевненість у власних силах, сором за такий стан. Провина за застосування насильства в ситуаціях, які іноді здаються безглуздими. Гнів за те, що саме тобі (як здається) випало найважче випробовування, за несправедливість і безглуздя всього, що відбувається. Ці переживання загострюються в міру накопичення втоми, за тривалої дії екстремальних умов, у випадку втрати товаришів по службі, за несприятливого розвитку подій і негативного ставлення населення регіону до частин військ.

Вийти переможцем з екстремальної ситуації нелегко. Це під силу тому, хто може зібрати воєдино всі свої духовні й фізичні сили і направити їх на вирішення службово-бойового завдання. Зроби це і ти. Щоб попередити страх, не раз подумай, як ти діятимеш в екстремальній ситуації, взаємодіятимеш з товаришами по службі. Намість план і спосіб реалізації своїх дій, продумай деталі. Закрий на хвилину очі, зроби 8–10 коротких енергійних вдихів і повільних тривалих видихів. Кілька разів напруж і розслаб м'язи тіла.

Повтори про себе 2–3 рази «формулу безстрашності»:

Я спокійний і впевнений у собі.

Я впевнений у своїх товаришах, вони ніколи не підведуть мене.

Я рішучий і сміливий.

Я до всього готовий і все зможу.

Я, як сталева пружина – потужна і пружна.

Моє тіло повністю підвладне мені.

**Я спокійний і впевнений у собі, я вирішував складніші завдання,
вирішу й це.**

Я до всього готовий і все зможу.

Пам'ятай, що страх можна подолати, а боягузтво не забудеться ніколи. Якщо побачиш, що твоїми товаришами заволоділи згадані вище переживання, допоможи їм. Розкажи про те, що відчуваєш сам, як долаєш у собі невпевненість і страх, побудь поряд із ними. У тому випадку, коли хтось із товаришів по службі втратив контроль над своєю поведінкою, безцільно поривається кудись чи, навпаки, застиг у заціпенінні, неадекватно реагує на твої слова і дії, убезпеч його, повідом про це командира, психолога чи медичного працівника.

Додаток К

Методика аутогенного тренування

Аутогенне тренування (психічна саморегуляція) – активний метод психотерапії й психопрофілактики, реалізований за допомогою цілеспрямованого впливу на власний стан і самопочуття за допомогою спеціальних прийомів, засвоєваних у процесі тривалого навчання (гетерогенного курсу).

Дана методика засвоюється у два етапи та розрахована на двомісячні систематичні заняття за умови, що вони будуть проводитися як мінімум чотири рази в тиждень. Перший етап становлять вправи: «Заспокоєння», «Релаксація», «Вага», «Тепло», «Корекція» і «Мобілізація». Ці тренування рекомендується проводити щодня, краще ввечері, близько 19.00-20.00, в окремій кімнаті, у положенні лежачи на спині з легким валиком під колінами. Через 5-6 занять потрібно починати вправи, які виконуються також лежачи в постелі безпосередньо перед сном.

Через 2-3 тижня, коли рівень успішності виконання вправ за всіма показниками досягне максимуму, можна переходити до проведення тренувань у положенні сидючи в позі «кучера на дрожках» або в пасивній позі у кріслі. У цей період заняття повинні проводитися не менш трьох разів на день: аутотренінг удень і перед сном сполучається з вечірніми тренуваннями. При занятті треба уникати зайвої концентрації уваги. Щоб досягти успіху, необхідна відсутність зусиль, тому що вони припускають участь волі, у той час як саме вона повинна залишатися осторонь.

Комплекс «Заспокоєння» виконує роль піднастроєчної вправи. Сугестивне підкріплення («шепітний підтекст») повторювати не треба. Метою сугестії є створення адекватних уявлень про даний стан і підвищення ефективності занять. Тому сугестивне потрібно не повторювати, а випробовувати, переживати як стан. Комплекс «Релаксація» або вправи на

м'язове розслаблення становлять один з основних елементів всієї системи аутотренінгу. Під час релаксації можуть з'являтися деякі неспецифічні й у той же час досить характерні відчуття, які в практиці активної психотерапії одержали назву аутогенних розрядів. Наприклад, при самонавіянні відчуття ваги іноді виникає суб'єктивне враження збільшення розмірів кисті або всієї руки, почуття «злиття», «спайки» важкої руки з підлокітником крісла, дуже рідко – відчуття «відчуження», коли кінцівки здаються як би більше не приналежними Вам. В інших випадках можуть зустрічатися відчуття «тягнучого» характеру в м'язах, відчуття їхньої вібрації, посмикування, сверблячки й т.п. Ще рідше спостерігаються «закладеність вух» і як би зниження слуху. Ці явища пов'язані зі специфічними фазовими змінами в корі головного мозку й не повинні турбувати пацієнта. Ці відчуття можуть з'являтися на 4-му занятті й проходять до 8-10-го заняття. Виключення становлять лише відчуття «невагомості» або «шир'яння» власного тіла.

Комплекс «Релаксація» складається із двох частин. На початку виконання вправи необхідно внутрішньо нібито «оглянути» всі м'язи Вашого тіла, потроху затримуючись на кожній групі. Загальна схема уявного контролю може бути виражена словами: «зосередитися, відчувати (залишкову напругу), розслабитися». Повторювати цю фразу ні вголос, ні про себе не потрібно. Просто пам'ятайте про таку схему й послідовність Ваших вольових або уявних дій. В усіх випадках послідовне розслаблення м'язів здійснюється в напрямку зверху вниз. До кінця 3-го тижня систематичних занять в одне розслаблення м'язів кисті може супроводжуватися відчуттям згинання пальців або стискання всієї кисті, в інших, навпаки, можливе відчуття розпухання кисті. Друга частина вправ пов'язана із самонавіянням відчуття ваги. При виконанні самотійних занять необхідно пам'ятати, що у всіх випадках, виконуючи вправи на релаксацію, спочатку потрібно зняти залишкову напругу м'язів, а потім перейти до самонавіянь ваги.

Комплекс «Тепло». Вправи, спрямовані на викликання відчуттів тепла в правій (у лівш – у лівій) руці, завжди виконуються після комплексу

«Релаксація». На перших 10-15 заняттях формули самонавіянь адресуються тільки до правої руки та до обох ніг. Наступне завдання полягає до прагненні до нереалізації відчуття тепла по всьому тілу. Потрібно відзначити, що іррадіація відчуттів тепла, наприклад, із правої руки в ліву, у багатьох випадках стає помітною вже на 5-6-му занятті. Це позитивна ознака, тому що одночасно рефлекторно поліпшується кровообіг у серцевому м'язі. Але цілеспрямовано прагнути до цього ефекту на перших заняттях не треба – це прийде саме по собі. Тут потрібні систематичність і терпіння, не потрібний поспіх. Якщо при самостійних тренуваннях Вам не вдається викликати необхідні відчуття достатньої інтенсивності, значить тривалість 1-й частини навчального курсу повинна бути збільшена на 5, 10, 15 занять або навіть більше. Якщо при виконанні комплексу «Тепло» виникає відчуття жару в голові, необхідно самостійно зняти це явище за допомогою образного уявлення накладеного на потилицю змоченого в прохолодній воді рушника або самонавіяння типу: «Моє чоло злегка прохолодне».

Комплекс «Корекція». Діюче застосування вправ, спрямованих на зміцнення емоційно-вольової сфери й корекції конкретних особистісних особливостей, здійснюється тільки на основі індивідуального підходу, тобто глибокого й всебічного знання тих, яких навчають, що в даному випадку неможливо. Цілеспрямована робота з індивідуальної психокорекції починається з двох лише на перший погляд простих запитань: «Що я хочу змінити в собі?», «Чого я хочу досягти?»

Комплекс «Мобілізація». Якщо після завершення попередніх вправ не передбачається перехід до сну, варто обов'язково виконати комплекс «Мобілізація й вихід з аутогенного стану». При цьому формули самонавіянь треба «вимовляти» (подумки) з поступово наростаючим емоційним підйомом у сполученні з випрямленням хребта, форсованим зусиллям подиху й вольовою напругою м'язів. Відразу після останньої фрази варто встати, якщо вправи виконувалися в одній з поз сидючи, або сісти, якщо положення було лежачи на спині.

Мета аутогенного тренування складається не в навчанні «розслабленню», як це іноді помилково вважають, а в розвитку навичок керування своїм станом, у формуванні й розвитку здатності легко й швидко переходити від стану активності до стану пасивного пильнування, і навпаки, тобто мова йде про розширення діапазону саморегуляції такий щодо мимовільної функції, як власний стан, або вольовому керуванні внутрішніми процесами і як наслідок – про підвищення спроможності до адаптації постійно мінливим впливам фізичного й соціального середовища.

Переходити до другої частини заняття можна лише при досягненні рівня первинних навичок саморегуляції. Друга частина курсу спрямована на вдосконалювання вже придбаних навичок і ознайомлення з деякими спеціальними прийомами. Одночасно зі скороченням обсягу базисних вправ, які тепер будуть виконуватися без сугестивної підтримки, вводяться форми самонавіянь, які спрямовані на регуляцію ритму й частоти подиху, серцевих скорочень і адресовані до органів черевної порожнини. При цьому стандартні вправи – це фундамент, над яким надбудовуються всі інші блоки саморегуляції. Послідовність базисних вправ у другій частині навчального курсу залишається колишньою, але після комплексу «Тепло» вводять формули самонавіянь, адресованих до сонячного сплетення, що відіграє важливу роль у нервовій регуляції й кровопостачанні органів черевної порожнини. При виконанні цієї вправи необхідно зосередити увагу (пасивно) на сонячному сплетенні і як можна яскравіше представити, що в цьому місці перебуває «маленьке» (не більше апельсина) яскраве сонце. Це уявлення потрібно зберегти у свідомості протягом усього комплексу. Первинні навички саморегуляції дихальної й серцевої діяльності засвоюються в процесі двох послідовно виконуваних вправ – «Подих» і «Серце».

Комплекс «Подих». У процесі виконання цієї вправи одночасно з уявним повторенням заданих формул рекомендується поступово збільшувати тривалість фаз подиху: спочатку тільки вдиху, потім – паузи й потім – видиху.

Подовження фаз подиху виконується довільно. Критеріями правильного виконання вправи є відсутність яких би те не було неприємних відчуттів, пов'язаних з уповільненням частоти подиху, і можливість збереження вибраного ритму протягом усього тренування.

Комплекс «Серце». Дуже важливо не зосереджувати увагу на серцевій діяльності (навіть пасивно) або місці розташування серця в грудній клітці. Формула самонавіяння адресується в нікуди! Не треба подумки підраховувати частоту серцебиттів, можна це робити до й після занять. Як правило, уже через 1,5-2 місяця систематичних занять частота серцевих скорочень виявляється постійно на 5-6 ударів в 1 хв. нижче звичайного рівня, що значно знижує навантаження на серцевий м'яз.

Друга частина освоюється тільки у вигляді денних вправ. Самостійне виконання вправ перед нічним сном залишається обов'язковим протягом усього курсу.

Додаток Л

Методика м'язової релаксації

1. Активна м'язова релаксація передбачає процес виконання ряду найпростіших вправ, які можуть знижувати мимовільну напругу м'язів й тим самим приводити до значного зниження тривожності, надмірної нервово-психічної напруженості й зменшенню патогенної дії професійного стресу. При постійних нетривалих за часом щоденних заняттях у людини відзначається прогресуюча тенденція до розвитку «звички відпочивати» у будь-яких умовах професійної діяльності, тим самим формується психологічна установка, що характеризується меншою збудливістю й схильністю до стресу.

Методика АМР показана у випадках виникнення вираженої нервово-психічної напруги, невротичних реакцій, що супроводжуються порушеннями сну й наявністю психосоматичних скарг на стан здоров'я. Крім того, дана методика показана для використання у фахівців екстремальних професій, чия діяльність супроводжується тривалим знаходженням у змушеній робочій позі або пов'язана з великими фізичними навантаженнями.

Прийомам АМР може навчати психолог як у груповому (8-10 чоловік), так і в індивідуальному варіанті. Під час першого інструктивно-ознайомлювального заняття він дає загальні інструкції, пояснює принципові положення АМР, показує й закріплює в тих, яких навчають, основні прийоми, створюючи позитивну установку про сприятливу дію АМР на організм. Час інструктивно-ознайомлювального заняття становить 25-30 хвилин. Наступний курс самостійних занять АМР триває 2-3 тижня, по 20-25 хвилин щодня.

Безпосередньо під час першого інструктивно-ознайомлювального заняття дається наступна інструкція: *«Зараз Ви готові до того, щоб послідовно напружувати, а потім розслаблювати основні групи м'язів Вашого тіла для того, щоб навчитися знімати зайву нервово-психічну напругу. Сядьте зручніше (при можливості можна лягти на спину). Ви можете послабити або зняти*

деталі Вашого одягу, що стискають, наприклад, ремінь, і розстебнути верхній гудзик сорочки.

Закрийте очі. Уважно слухайте мої команди й намагайтеся точно їх виконувати. При виконанні вправ для кожної групи м'язів, на якій ми будемо зосереджуватися, я буду давати докладні інструкції. Не починайте виконувати вправи, поки я не скажу: «Почали!»

Запам'ятаєте, що при виконанні всіх вправ Ви повинні робити глибокий вдих і одночасно сильно напружувати відповідні групи м'язів. Підкреслюю, що м'язи напружуються тільки на вдиху!

Групу м'язів розслаблюють під час повного видиху й фіксують увагу на приємних відчуттях, якими супроводжується розслаблення м'язів (відчуття тепла, приємної ваги й знемоги в м'язах, зменшення почуття втоми тощо). Оптимальне співвідношення часу вдиху й видиху 1:5, тобто час вдиху й напруги групи м'язів в 5 разів менше часу видиху й розслаблення м'язів. У цілому, буде задіяне 14 основних груп м'язів.

1. Права кисть. Зараз по моїй команді Ви зробите глибокий вдих і одночасно сильно стиснете праву кисть у кулак. Потім по команді здійсніте повний видих, одночасно розслаблюючи кисть і фіксуючи свою увагу на тих приємних відчуттях, які з'являються у Вас у розслаблених м'язах кисті й передпліччя.

Приготувалися? Робимо глибокий вдих і сильно стискаємо в кулак кисть правої руки. Раз! Робимо повільний повний видих і одночасно розтискаємо кисть. Два! Зосередьте свою увагу на тому, як у м'язах кисті й передпліччя з'являється приємна важкість, м'язи наповнюються теплом. Три! Відчуйте, як з м'язів іде втома. Чотири! Зафіксуйте у своїй пам'яті це почуття приємного розслаблення й заспокоєння. П'ять! (Повторити 1-2 рази.)

2. Ліва кисть. Вправа виконується, як і в попередньому випадку. (Повторити 1-2 рази.)

3. Праве плече. По моїй команді Ви повинні зробити глибокий вдих, одночасно сильно стиснути в кулак праву кисть і напружити біцепс правої

руки.

Приготувалися? Робимо глибокий вдих. Сильно стискаємо в кулак праву кисть і напружуємо біцепс правої руки. Раз! Робимо спокійний повний видих, розслаблюючи кисть і біцепс. Два! Зосередьте свою увагу на тому, як у м'язах правої руки з'являються приємні відчуття. Три! Почуття втоми залишає Ваше тіло. Чотири! Ви розслаблюєтеся й відпочиваєте. Зафіксуйте в пам'яті приємні відчуття тепла й спокою, що виникають при розслабленні м'язів Вашої правої руки. П'ять! (Повторити 1-2 рази).

4. *Ліве плече. Вправа виконується, як і в попередньому випадку. (Повторити 1-2 рази).*

5. *М'язи чола. На вдиху максимально підніміть нагору брови (начебто Ви чомусь сильно зачудувалися). При цьому очі залишаються закритими. Раз! На видиху розслабте м'яза чола. Відчуйте, як м'яза чола розслаблюються. (Повторити 1-2 рази).*

6. *М'язи носу та повік. Очі залишаються закритими. На вдиху сильно наморщите ніс і міцно замружте ока (начебто в очі потрапило мило). Раз! На видиху розслабте м'яза носа й м'яза повік. Дайте собі можливість відчутти, як у Вас розслаблюються м'язи обличчя. (Повторити 1-2 рази).*

7. *М'язи рота. Очі закриті. На вдиху вискальтеся, різко напружте м'яза рота, при цьому кути рота сильно опустите донизу. Раз! На видиху розслабте м'яза рота. Відчуйте, як у Вас розслаблюються не тільки м'язи рота, але й всі м'язи обличчя.*

8. *М'язи шиї. На вдиху голову сильно нахилити вперед, лопатки максимально підняти нагору й зрушити їх до хребту. Раз! На видиху розслабити м'яза шиї, лопатки різко «кинути» униз. Відчуйте й зафіксуйте в пам'яті, як у м'язах шиї й в області коміркової зони з'являються тепло й почуття приємної важкості. (Повторити 1-2 рази).*

9. *М'язи живота. На вдиху сильно напружити й втягти усередину м'яза живота. Раз! Спокійно видихаючи, розслабити м'яза живота й відчутти, як приємне тепло розливається в області сонячного сплетіння, як м'яза живота*

наповнюються приємною важкістю. Відчуйте, як Вас залишає почуття втоми й виникає заспокоєння. (Повторити 1-2 рази).

10. *М'язи області промежини.* На вдиху сильно напружити й втягти усередину м'яза промежини. Раз! На видиху розслабте м'яза промежини й відчуйте, як у них з'являється приємне почуття тепла й важкості. (Повторити 1-2 рази).

11. *М'язи правого стегна.* На вдиху потрібно різко напружити м'яза правого стегна. Раз! На видиху розслабте м'яза стегна. Зафіксуйте у своїй пам'яті те приємне почуття важкості та тепла, що з'являється в м'язах стегна. (Повторити 1-2 рази).

12. *М'язи лівого стегна.* Вправа виконується, як і в попередньому випадку. (Повторити 1-2 рази).

13. *М'язи правої стопи.* Праву ногу витягніть уперед. Поставте її на п'яту. На вдиху великий палець правої ноги максимально розігніть на себе. Раз! На видиху розслабте м'яза, відпустите великий палець. Зафіксуйте у своїй пам'яті ті приємні відчуття тепла та важкості, які з'являються в ікроножному м'язу й м'язах стопи. Всі м'язи Вашого тіла зараз дуже важкі. Ви розслаблені. Запам'ятаєте ці приємні відчуття. Протягом деякого часу насолоджуйтеся цим відчуттям розслаблення (пауза 2-3 хвилини). (Повторити 1- 2 рази).

14. *М'язи лівої стопи.* Вправу виконують, як і в попередньому випадку. (Повторити 1-2 рази)».

У завершальній частині інструктивно-ознайомлювального заняття для закріплення в пам'яті послідовності вправ з різними групами м'язів психолог перераховує їх ще раз і підкреслює, що приємні відчуття при релаксації м'язів фіксують тільки на видиху.

2. Пасивна м'язова релаксація. Методика пасивної м'язової релаксації (ПМР) полягає в зосередженні уваги на сенсорних сигналах, що надходять із конкретних груп попереко-смугастих м'язів і наступному їхньому розслабленні в процесі безпосередньої концентрації уваги саме на цих м'язових групах.

Показання до використання методики ПМР такі ж, як і у випадку з АМР. Однак дана методика ПМР є найбільш діючою для нормалізації якостей сну.

Перевага методики ПМР полягає в тому, що людина може займатися пасивною релаксацією в будь-яких умовах, не заважаючи навколишнім й не залучаючи до себе уваги.

Прийомам ПМР навчає психолог як у груповому, так і в індивідуальному варіантах. Під час інструктивно-ознайомлювального заняття він дає загальні інструкції, пояснює принципи дії ПМР, відпрацьовує основні прийоми й елементи даної методики. Загальний час інструктивно-ознайомлювального заняття в цілому складає 20-25 хв. Самостійно ті, яких навчають, займаються ПМР, як правило, перед сном 15-20 хв. Крім того, дану методику можна використати вдень у зручний час, щоб зняти зайву нервово-психічну напругу.

Основним недоліком даної методики ПМР є те, що, як і інші форми розумової уяви, він недостатньо ефективний з появою відволікаючих думок або при низькому рівні інтелектуального розвитку військовослужбовця. У цьому випадку доцільно використовувати методику активної м'язової релаксації.

Безпосередньо перед початком заняття дається інструкція: *«Відомо, що стрес призводить до підвищення рівня тривожності, появи збільшеної м'язової напруги, що негативним чином позначається на якості сну й самопочутті людини. Тому, якщо Ви навчитеся знімати надмірну м'язову напругу, Ви тим самим зможете зменшувати стрес і тривогу, нормалізувати свій сон. Те, що Ви будете робити, полягає в розслабленні основних м'язових груп Вашого тіла. Це робиться за допомогою зосередження уваги на кожній групі м'язів, що я буду називати. Запам'ятайте, що щоденні нетривалі заняття допоможуть Вам навчитися досягати стану глибокої релаксації лише шляхом концентрації уваги на розслабленні кожної з різних груп м'язів Вашого тіла.*

Закрийте очі. Улаштуйтеся в кріслі як можна зручніше або прийміть позу «кучера, що спить на дрозжках». (При можливості можна лягти на спину.) Пам'ятайте, що Ви повинні зосереджуватися на тому, щоб всі Ваші м'язи були розслаблені.

1. М'язи голови. Почнемо з того, що зробимо глибокий вдих. (Пауза 3 сек.)

А зараз на видиху відчуєте, як всі м'язи голови розслаблюються в міру того, як тепла хвиля розслаблення починає спускатися з верхівки вниз.

Зосередьтеся на м'язах чола. Відчуйте, як м'яза чола розслаблюються, як на ньому розгладжуються всі зморщечки. Зосередьте свою увагу на тому, що м'яза чола стають важкими й розслабленими (пауза 10 с).

Тепло опускається нижче, на м'язи повік і носу. Відчуйте, як м'яза повік тяжчають, начебто наливаються свинцем. М'яза носу розслаблюються, стають важкими. По всіх м'язах чола, повік і носу розливається приємне тепло.

Тепло опускається нижче, на м'язи рота. М'яза рота розслаблюються, стають важкими. Нижня щелепа небагато відвисає. Зосередьте свою увагу на тому, що м'яза рота й щелепи стають важкими й розслабленими. Всі неприємні думки зникають, всі турботи й тривоги залишають Вас (пауза 10 с).

2. М'язи шиї й плечей. Тепер починайте відчувати, як тепла хвиля розслаблення опускається до м'язів шиї. Всі м'язи шиї розслаблюються, наливаються теплом, стають важкими. Зосередьте свою увагу на тому, що всі м'язи шиї стали важкими і розслабленими, голова зависла, почуття безтурботного спокою й розслаблення охоплює все Ваше тіло, Ви відпочиваєте й розслаблюєтеся (пауза 10 с).

Тепер зосередьте увагу на тому, що приємна хвиля тепла спускається до м'язів плечового поясу. Відчуйте: м'язи плечового поясу стали розслабленими й важкими. Зосередьте свою увагу на тому, що всі м'язи шиї, м'язи плечового поясу стали важкими й розслабленими. Почуття напруги та втоми залишає Ваше тіло. Ви розслаблюєтеся й відпочиваєте (пауза 10 с).

3. М'язи рук. Відчуйте, як приємна тепла хвиля розслаблення спускається до кистей рук і розливається по всіх м'язах. Всі м'язи розслаблюються, стають важкими, начебто наливаються свинцем. Розслаблено м'язи передпліч, розслаблені м'язи кистей рук. Приємне тепло розливається по всіх м'язах рук. Все Ваше тіло відпочиває. Почуття втоми залишає Ваше тіло. Ви

розслаблюється й відпочиваєте. Добре запам'ятаєте виниклі відчуття. Тепер лише один спогад про ці відчуття буде приводити до їхньої появи (пауза 10 с).

4. М'язи грудей і живота. Зосередьте свою увагу на м'язах грудей і живота. Відчуйте: напруга залишає м'язи грудей і живота. Вони розслаблюються. Подих стає рівним і спокійним. Спокійний вдих (пауза 2 с), видих. Вдих, видих. З кожним видихом спадає напруга м'язів усього тіла. Ви відпочиваєте. Ви розслаблені. (Пауза 10 с).

5. М'язи ніг. Зосередьте свою увагу на м'язах ніг. Відчуйте, як тепла хвиля розслаблення опускається до стегон. У той час, як Ви переводите свою увагу на м'язи стегон, м'яза чола, повік, рота, шиї, плечей, рук залишаються розслабленими (пауза 5 с). М'яза стегон стають теплими і важкими, начебто наливаються свинцем (пауза 5 с). Тепло спускається нижче, охоплює гомілки. М'язи гомілок розслаблюються, стають важкими й теплими. Відчуйте, як обидві ікроножні м'язи стають розслабленими. Зосередьте свою увагу на тому, як ікри стають важкими та розслабленими (пауза 5 с). Тепло опускається нижче, розливається по м'язах стоп. Дозвольте своїм стопам стати важкими та розслабленими (пауза 5 с). Зосередьте свою увагу на тому, як м'язи стегон, гомілки й стоп стали важкими, розслабленими, начебто налилися свинцем. Добре запам'ятаєте виниклі відчуття. Тепер лише один спогад про них буде приводити до їхньої появи (пауза 10 с).

6. Заключна частина. Відчуйте, як всі м'язи Вашого тіла зараз розслаблені. Розслаблені м'язи чола, повік, щік, рота (пауза 5 с). Розслаблені та відпочивають м'язи шиї та плечей (пауза 5 с). Стали розслабленими й важкими всі м'язи рук (пауза 5 с). Відчуйте, як напруга покинула м'язи грудей і живота. Всі м'язи грудей і живота розслаблені. Подих рівний та спокійний (пауза 5 с). Зосередьте свою увагу на тому, що всі м'язи Ваших ніг стали важкими й розслабленими. Приємне тепло розливається по Ваших стегнам, гомілкам, стопам. Всі м'язи ніг стали важкими й розслабленими (пауза 5 с). Всі основні м'язи Вашого тіла зараз розслаблені. Ви відпочиваєте. Почуття втоми залишає Ваше тіло. Повторюйте на видиху: «Я спокійний. Я розслаблений».

Побудьте протягом декількох мінут у стані розслаблення. Продовжуйте відпочивати й розслаблюватися, повторюючи про себе на видиху: «Я розслаблений..., я спокійний..., я розслаблений..., я спокійний...» (пауза 5 хв).

7. Перехід до пильнування. Коли метод ПМР застосовується особовим складом протягом дня, по завершенню вправ необхідно застосовувати мобілізуючі формули: *«Я добре відпочив і розслабився. Зараз я буду рахувати від 1 до 5. З кожним рахунком я буду відчувати, що я стаю все більш і більш бадьорим, а все моє тіло гарно відпочило. Коли я дійду в рахунку до 5, то відразу відкрию очі та буду почувати себе бадьорим, свіжим, сповненим енергії й готовим добре виконувати свої службові обов'язки. Один! Я відчуваю себе бадьорим і свіжим. Два! Всі м'язи мого тіла відпочили й наповнилися силою. (Потягніться! Пообертайте кистями рук і стопами ніг.) Три! Я відчуваю себе сильним (потягніться!). Чотири! Я готовий до роботи (ще раз потягніться!). П'ять! Відкрити очі!».*

Додаток М

Методика психічної саморегуляції для реабілітації військовослужбовців, які брали участь у бойових діях

Методика психічної саморегуляції (ПСР) «Мобілізація-1» розроблена фахівцями кафедри психіатрії Військово-медичної академії й апробована в умовах клініки. Як за об'єктивними показниками («карта динамічної самооцінки», тест САН «Самопочуття, активність, настрій»), так і по відкликам осіб, які застосовували ПСР, установлена її висока ефективність, що є підставою для її впровадження в комплекс заходів щодо медико-психологічної реабілітації учасників бойових дій та осіб, які перебували в екстремальній ситуації.

Під «психічною саморегуляцією» розуміють психічний самовплив для цілеспрямованої регуляції всебічної діяльності організму, його процесів, реакцій і станів. ПСР – це така активність людини, що шляхом зміни представленого у свідомості психічного образу життєвої ситуації змінює психічний стан людини для забезпечення можливості реалізації життя, задоволення актуальних потреб. Завдання психічної саморегуляції зводиться до створення умов, при яких: а) смислова інформація свідомості не піддається верифікації, що дозволяє ефективно використовувати підсвідомі механізми сугестивності; б) свідомість захоплює функції належних рівнів керування, аж до вегетативно-гуморального, використовуючи потенційно існуючі ефективні інформаційні канали.

Психічна саморегуляція заснована на мобілізації в організмі постраждалого процесів психосоматичної взаємодії, що знижують м'язову напругу, почуття тривоги, занепокоєння, страх, дискоординацію в діяльності внутрішніх органів і оптимізує психічні й соматичні функції. ПСР поліпшує настрій, сприяє розвитку впевненості в собі, у своїх силах і можливостях, що в значній мірі сприяє успіху реабілітації; нормалізує сон, оптимізує розумову й

фізичну працездатність.

Найбільш важливим результатом ПСР є зниження емоційної напруженості, виражених стресових реакцій і, як наслідок, запобігання їхніх небажаних наслідків. Це досягається навчанням входженню в стан релаксації (від латинського *relaxatio* – зменшення напруги, розслаблення) і на його основі у різному ступені аутогенне занурення. У процесі освоєння ПСР цей стан перетерплює закономірні зміни не тільки кількісного, але і якісного характеру. Спочатку формується стан релаксації, якому властиві відчуття тепла, важкості в усьому тілі, відволікання від зовнішніх подразників, переживання стану спокою, відпочинку, внутрішньої безтурботності, зняття тривоги й занепокоєння.

Більш глибокі стадії аутогенного занурення супроводжуються відчуттям легкості, невагомості тіла, внутрішньої волі, максимальною концентрацією на внутрішніх відчуттях як наслідку зміненого стану свідомості (ЗСС) активної природи.

Досягнення ЗСС дозволяє перейти до наступного, більш складних завдань ПСР: активізації відбудовних процесів і посилення мобілізації ресурсів, що створюють передумови формування психічних станів з високою активністю й працездатністю; вирішенню деяких особистих проблем клієнта, тобто цілеспрямованої регуляції окремих процесів, реакцій і станів.

Достоїнства методики ПСР: доступність, порівняльна простота освоєння; можливість групового навчання входженню в стан аутогенного занурення у вигляді гетеротренінгу; можливість надалі самостійно застосовувати методику ПСР; використання простих «ключів доступу» для входження в стан аутогенного занурення.

Методика ПСР може використовуватися для відновлення функціонального стану постраждалих при помірковано вираженій симптоматиці (порушенні сну, високого рівня тривожності, дратівливості та ін.), а також для швидкого (за 20-30 хвилин) зняття стомлення, емоційної напруги, збільшення працездатності й активності людини.

Крім того, попереднє формування навичок керування своїм станом за допомогою ПСР уже саме по собі підвищує стійкість людини до дії стрес-факторів, а у випадку виникнення напруженої ситуації активізує необхідні резерви. ПСР включає вироблення навичок керування увагою, оперування почуттєвими образами, регуляції м'язового тону й ритму подиху, а також словесного впливу. Застосування навичок ПСР допомагає людині здійснювати цілеспрямоване вольове програмування свого стану як у ході виконання вправ, так і на інший час.

Методика психічної саморегуляції «Мобілізація-1»

Методика ПСР з елементами мобілізації призначена для навчання осіб, які перебували в екстремальній ситуації, керуванню своїм психофізичним станом. ПСР проводять на основі індивідуального або групового прослуховування записів спеціальних текстів з музичним супроводом, виконуючи при цьому прості, цілком доступні вправи. Методика складається з п'яти частин, курс включає 10 занять по 30-35 хвилин.

Осіб розміщують в ізолюваному від сторонніх звуків приміщенні з не яким світлом, де їх ніщо не відволікає. Групи складають з осіб, близьких по віку й соціальному статусу. Групи можуть бути одностатеві або змішані. Постраждалі зручно розташовуються навкруги в кріслах або сидять на стільцях у позі «кучерів». Самий підходящий час для занять – приблизно через 2 години послі сніданку. Також прийнятна й друга половина дня, але через 2 години послі прийому їжі. Займатися краще щодня, але можна й через день.

Після знайомства на першому занятті проводять лекцію-бесіду про сутність методу психічної саморегуляції та психологічне тестування. Кожному постраждалому видають пам'ятку з ключовими словами всього курсу саморегуляції. Наприкінці заняття його учасники діляться своїми враженнями й переживаннями, обговорюють результати, одержують рекомендації.

Підготовчі вправи включають: розучування вправ по регуляції м'язового тону; розвиваючий самоконтроль, що тренує увагу й уяву; оптимізуючий черевний подих. З метою заспокоєння дихального циклу він повинен

складатися з порівняно короткого, але енергійного вдиху, подовженого видиху й короткої паузи між ними. Активація психічного стану досягається розтягнутим вдихом, коротким і енергійним видихом з паузою на висоті вдиху. Тривалість паузи перебуває в прямому зв'язку з тривалістю вдиху й у всіх випадках дорівнює її половині. Заспокійливий тип подиху використовують для нейтралізації надлишкового порушення, нервової перенапруги після конфліктних, стресових ситуацій. Він характеризується поступовим подовженням в 2 рази видиху в порівнянні із вдихом. Пауза після видиху дорівнює половині часу вдиху. На другому етапі подовжуються вдих і видих. На третьому вдих подовжується доти, поки не буде дорівнюватися видиху. На четвертому тривалість подиху вертається до вихідної величини. Подовжувати подих більше, ніж до рахунку 10, не рекомендується.

Мобілізуючий (що активізує) тип подиху допомагає подоланню сонливості, млявості, стомлення, пов'язаних з монотонною роботою, і мобілізує увагу. Дихальні вправи позитивно впливають на системи подиху, кровообігу, травлення, обмінні процеси, підвищують функціональні можливості всіх систем організму, визначаючи його загальний тонус і бадьорий стан. Заспокійливий та мобілізуючий подих добре сполучається з прослуховуванням музики відповідного характеру. Кожне заняття дихальною гімнастикою звичайно закінчується енергійним потягуванням усього тіла.

Вступна інструкція до користувачів методикою: *«Дорогі друзі! Існує безліч життєвих ситуацій, в яких Ви повинні проявити витримку, холоднокрівність, докласти всіх зусиль для вирішення виниклої проблеми. Часто від цього залежить дуже багато чого у Вашому житті. Вам пропонується добровільно й самостійно освоїти особливу методику психічної саморегуляції «Мобілізація-1». Навчившись управляти своїм емоційним і фізичним станом, Ви зможете легко придушувати страх, гнів, утому, управляти своїми емоціями. Будете завжди впевнені в собі, у своїх силах і, саме головне, навчитесь входити в особливий стан, що дозволить Вам домогтися перемоги навіть у програшній ситуації.*

Необхідно відзначити, що в повсякденному житті Вам дуже згодяться навички керування своїм станом. Крім просто небезпечних критичних ситуацій, Ви зможете не спати, коли дуже цього хочеться, або, навпаки, заснути в гучній і незвичайній обстановці, самотійно зняти в себе біль при травмі або хворобі, вирішити деякі сексуальні проблеми, та й просто взяти себе в руки при важливій розмові. Всі ці й багато інших питань Ви зможете тепер вирішити. Якщо Ви дійсно хочете одержати ці нові й важливі для Вас якості, слухайте дуже уважно все, що буде сказано на заняттях, і намагайтеся виконувати всі інструкції. Результат не сповільнить позначитися».

Інструкція із застосування методики. «Методика психічної саморегуляції складається з п'яти частин. Курс складається з 10 занять тривалістю 30 - 35 хвилин. Займіть таке положення, при якому Ви не будете відчувати неприємні відчуття. Постарайтеся не заснути під час заняття. Можливе застосування методики й у групі. Самий підходящий час для занять - це ранок, відразу після пробудження. Також прийнятно й час у другій половині дня, але не менш, чим через 2 години після прийому їжі. Займатися краще щодня, але можна й через день. Зверніть увагу, що з 7-го заняття починається навчання мобілізуючим вправам.

Ключові слова занять. При роботі з методикою в міру освоєння занять Вам необхідно закріпити в пам'яті наведені нижче ключові слова, які легко дозволять після закінчення занять викликати необхідний стан.

Я вільно управляю своїм станом. Мої руки розслаблені... і важкі. Руки теплі й нерухливі. Тіло повністю розслаблене, наповнюється теплом і спокоєм. Я занурююся в тепло й спокій. Тепло й спокій...

Я відновив свої сили. Я добре відпочив. Я абсолютно спокійний. Я спокійний і зібраний. Повний сил і енергії. Я впевнений у собі. Я вирішу свої проблеми. Я доможуся свого.

Нижче приводяться тексти кожного заняття. Їх можна взяти за основу при роботі голосом на фоні музики або записувати на аудіо диск для наступного

використання.

ЧАСТИНА I

«Починаємо заняття. На цьому та наступному заняттях Ви навчитесь входити в особливий стан саморегуляції й вільно управляти своїм емоційним і фізичним самопочуттям. Спочатку Ви навчитесь легко й швидко відновлювати свої фізичні й психічні сили, а потім зможете самостійно їх мобілізувати для вирішення будь-яких виникаючих перед Вами проблем, залишаючись при цьому спокійним і зібраним.

Щоб найбільш швидко увійти в стан релаксації, займіть найбільш зручне положення, при якому Ваше тіло буде повністю розслабленим. При цьому ступні всією поверхнею стикаються з підлогою, долоні лежать на колінах, руки й ноги не перехрещені... У цьому положенні Ви будете спокійно перебувати протягом усього заняття. Закрийте очі. Щоб швидше розслабитися й відволіктися від своїх проблем, по моїй команді Ви зробите глибокий вдих, потім видих і затримаєте подих на 10 сек. Починаємо. Глибокий вдих... видих... і затримаєте подих (10 сек.), глибокий вдих... видих... і затримаєте подих (10 сек.), глибокий вдих... видих... і затримаєте подих (10 сек.), глибокий вдих... видих... і затримаєте подих (10 сек.), глибокий вдих... видих... і затримаєте подих (10 сек.), глибокий вдих... видих... і затримаєте подих (10 сек.), глибокий вдих... видих... і затримаєте подих (10 сек.). Добре. Тепер переходимо на звичайний подих (починається музика). Ваші проблеми уходять, і Ви починаєте розслаблюватися. Положення тіла зручне, Ви уважно слухаєте мій голос і звуки музики. Відчуваєте свої руки, зверніть увагу, наскільки вони розслаблені або напружені; відчуваєте вагу, тиск, що руки роблять на коліна. Ви відчуваєте тепло в долонях там, де руки стикаються з тілом... Зверніть увагу на свій подих..., повільно вдихніть і відчуйте, як піднімається й розширюється Ваша грудна клітка, наповнюючись свіжим і чистим повітрям..., тепер, не поспішаючи, видихніть і відчуйте, як грудна клітка опускається під власною вагою, звільняючись від видихуваного повітря. Вдих... видих... Вдих... видих... Вдих... видих... З кожним видихом всі Ваші м'язи

усе більше розслаблюються, і Ви заспокоюєтеся. Заспокоюєтеся й розслаблюєтеся.

Продовжуйте спостерігати за своїм подихом, не намагайтеся його змінити або виправити. З кожним видихом Ваш подих стає усе більше повільним, спокійним і ритмічним. Це відбувається саме по собі, без усяких зусиль, вільно й природно. З кожним видихом м'яза тіла розслаблюються усе більше, більше й більше. Відчуйте, як розслаблюються м'язи обличчя..., обличчя стає повністю розслабленим, спокійним і нерухливим... Розслаблюються м'язи ший, і голова ледве нахиляється під власною вагою... Розслаблюються м'язи плечового пояса, і плечі опускаються вниз під вагою рук... Розслаблюються м'язи рук, і руки стають розслабленими, нерухливими й важкими... Розслабленими й важкими... Руки відпочивають... Руки повністю розслаблені й приємно важкі... Слідом за ними розслаблюються м'язи спини, і Ваше тіло опускається глибше... Розслаблюються м'язи грудної клітки, животу..., подих стає все більше спокійним, ритмічним, рівним, що відбувається саме по собі, без усяких зусиль і напруги. Подих рівний, спокійний й вільний... Рівний й спокійний. Розслаблюються м'язи ніг..., сильніше відчувається їхній тиск на підлогу. Ноги повністю розслаблені й нерухливі. Ступні немов прилипли до підлоги. Все тіло розслаблене, нерухливе й приємно важке... Відчуйте свої руки. Почуття приємного тепла там, де руки стикаються з тілом. Кисті рук наповнюються теплом, немов їх занурили в дуже теплу воду. Руки зігріваються, наповнюються теплом, стають теплими, майже гарячими. Руки розслаблені, важкі й теплі... Розслаблені, важкі й теплі. Руки відпочивають у теплі й спокої. Наповнюється теплом грудна клітка. Приємне почуття тепла з'являється в області живота. Немов внутрішнє джерело і тепло випромінює хвилі тепла й спокою, зігріваючи й наповнюючи теплом руки, тулуб і ноги. Ноги розслаблені, важкі й теплі. І все тіло розслаблене, нерухливе, важке й тепле. Наступає приємний стан спокою й відпочинку. Стан спокою й відпочинку. Всі навколишні звуки, шуми й шерехи йдуть кудись за край свідомості, розчиняються й зникають у звуках музики й мого голосу. Розчиняються й

зникають. Все навколишнє повністю байдуже. ... Настає приємний стан відпочинку, спокою, безтурботності, в якому зникають і розчиняються всі Ваші тривоги, хвилювання й турботи. Ваші власні думки стають повністю байдужими й нецікавими. Байдужими й нецікавими. Думки, образи виникають..., повільно пропливають перед Вами й зникають, немов легкі білі хмари на тлі чистого синього неба. Вони з'являються, повільно пропливають по небу й зникають, розчиняючись у небі..., на зміну їм приходять інші й також виникають, проходять і зникають, залишаючи Вас повністю спокійним, розслабленим і відстороненим. Розслабленим, спокійним і відстороненим. Наступив особливий стан спокою, відпочинку, внутрішньої тиші й безтурботності. Приємний стан... Ваш організм відпочиває, набирається сил і енергії. У цьому стані поліпшується робота внутрішніх органів, швидко відновлюються Ваші сили й психічна рівновага. Все навколишнє байдуже, пережите забувається. Приємний стан відпочинку, спокою й розслаблення. У голові лише окремі приємні думки й образи. Образи яскраві, образи чіткі.

Представте приємний теплий літній день на березі тихого, спокійного моря. Чисте синє небо з легкими білими хмарами, що повільно плывуть по небу. Тепле жовтогаряче сонце, що випромінює тепло, що зігріває й наповнює теплом все навколишнє... Тепла, м'яка земля, зелена трава, синє море. Тепла земля, тепла вода. Хвилі накочуються на берег і йдуть назад, зливаючись із морем... Повний спокій і відпочинок. Стан відпочинку й спокою.

Високо в небі пирає орел. Легко й вільно. Неосяжний простір. Повітря чисте і свіже. Подих вільний й глибокий. З кожним вдихом у тіло проникає чисте, прохолодне повітря, що наповнює Вас легкістю й енергією. З кожним вдихом тіло легшає, подих глибший й енергійний. Тіло легке, невагоме. Почуття легкості й свіжості.

Увага на подиху, з кожним вдихом до Вас проникає чисте й свіже повітря, наповнюючи легкістю й енергією. Ви зараз глибоко вдихнете й швидко, енергійно видихнете. Починаємо: глибокий вдих... швидкий видих..., глибокий вдих... швидкий видих..., глибокий вдих... швидкий видих..., глибокий вдих... швидкий видих..., глибокий вдих...

швидкий видих...

Відчуйте тіло, пружність і еластичність м'язів. З кожним вдихом піднімається й розширюється грудна клітка, тіло наповнюється легкістю й енергією. М'язи стають пружними й міцними. Глибокий вдих... видих. Голова чиста, свіжа. Тільки приємні думки й образи. Тіло легке, енергійне. М'язи пружні й еластичні. Зверніть увагу на свої руки, м'язи спини й ніг. З'являється бажання позбутися від нерухомості й скутості. Хочеться поворухнутися, струснути, потягнутися всім тілом. Глибокий вдих... різкий видих. Тіло легке, сильне, добре відпочило. Голова свіжа, чиста. Очі закриті, але вже хочеться їх відкрити.

Глибокий вдих... швидкий видих... Глибокий вдих... швидкий видих... Глибокий вдих... швидкий видих... Глибокий вдих, відкрили очі, потягнулися... видихнули... Ви добре відпочили, відновили сили, емоційну рівновагу. Заняття закінчено.»

ЧАСТИНА II

«Починаємо заняття. Займіть зручне положення. На цьому занятті з моєю допомогою Ви навчитеся самотійно входити в особливий стан саморегуляції, що дозволить Вам вільно управляти своїм станом: відпочити, набратися сил і енергії. А тепер, як і на минулих заняттях, займіть зручне положення. Закрийте очі... Розслабтеся... Повторюйте подумки, за мною, на видиху, спокійно й без напруги, друкуючи у своїй свідомості ключові слова заняття: Я вільно управляю своїм станом... Щоб знову досягти стану саморегуляції, самотійно зробить чотири глибоких вдихи й видих, затримуючи подих після видиху на 10 сек. Починаємо... Добре... Тепер переходимо на звичайний подих... Повторіть подумки, за мною, спокійно й без напруги, на видиху, друкуючи у своїй свідомості ключові слова заняття: Я вільно управляю своїм станом... (починається музика).

Згадаєте минулі заняття, самотійно зверніть увагу на свій подих. Відчуйте, як з кожним видихом Ваші проблеми йдуть, і Ви починаєте розслаблюватися. Спостерігайте за своїм подихом. Положення тіла зручне, Ви

уважно слухаєте мій голос і звуки музики. Відчуваєте свої руки. Відчуваєте їхню вагу, тиск, який руки чинять на коліна. Ви відчуваєте тепло в долонях там, де руки стикаються з тілом... З кожним видихом вони розслаблюються й тяжчають. Повторить подумки, за мною, спокійно й без напруги, друкуючи у своїй свідомості ключові слова заняття: Мої руки розслаблені... і важкі... Руки теплі й нерухливі...

Продовжуйте спостерігати за своїм подихом. Як з кожним видихом всі Ваші м'язи усе більше розслаблюються й Ви заспокоюєтеся. Заспокоюєтеся й розслаблюєтеся. З кожним видихом Ваш подих стає все більш повільним, спокійним і ритмічним. З кожним видихом м'язи тіла розслаблюються усе більше, більше й більше. М'яза обличчя..., обличчя стає повністю розслабленим... Розслаблюються м'язи шиї... Розслаблюються м'язи плечового поясу, і плечі опускаються вниз під вагою рук... Розслаблюються м'язи рук, і самі руки стають розслабленими, нерухливими й важкими... Розслабленими й важкими... Руки відпочивають... Руки повністю розслаблені й приємно важкі... Повторить подумки, за мною, спокійно й без напруги, на видиху, друкуючи у своїй свідомості ключові слова заняття: Мої руки розслаблені... і важкі... Руки теплі й нерухливі...

Слідом за руками розслаблюються м'язи всього тулуба... Розслаблюються м'язи грудної клітки, живота... Подих рівний, спокійний й вільний... Розслаблюються м'язи ніг... Ноги повністю розслаблені й нерухливі. Всі м'язи повністю розслаблені й все тіло розслаблене, нерухливе й приємно важке... Почуття приємного тепла там, де руки стикаються з тілом. Кисті рук наповнюються теплом, немов їх занурили в гарячу воду. Руки зігріваються, наповнюються теплом, стають теплими, майже гарячими. Руки розслаблені, важкі й теплі... Розслаблені, важкі й теплі. Руки відпочивають у теплі й спокої. Наповнюється теплом грудна клітка. Приємне почуття тепла з'являється в області живота. Немов внутрішнє джерело тепла випромінює хвилі тепла й спокою, зігріваючи й наповнюючи теплом руки, тулуб і ноги. Хвилі тепла й спокою. Ноги розслаблені, важкі й теплі. І все тіло розслаблене,

нерухливе, важке й тепле. Повторюйте подумки, за мною, спокійно й без напруги, друкуючи у своїй свідомості ключові слова заняття: Тіло повністю розслаблене... Наповнюється теплом і спокоєм. Я поринаю в тепло й спокій. Тепло й спокій...

Наступає приємний стан спокою й відпочинку. Всі навколишні звуки, шуми й шерехи йдуть кудись зі свідомості, розчиняються й зникають у цьому особливому стані відпочинку й спокою. Все навколишнє Вам повністю байдуже. Приємний стан відпочинку, спокою, безтурботності, в якому зникають і розчиняються всі Ваші тривоги, хвилювання й турботи. Та й власні думки стають повністю байдужими й нецікавими. Думки, образи виникають..., повільно пропливають перед Вами й зникають, немов легкі білі хмари на тлі чистого синього неба. Вони з'являються, повільно пропливають по небу й зникають, розчиняються в небі..., на зміну їм приходять інші й також проходять і зникають, залишаючи Вас повністю спокійним, розслабленим і відстороненим. Наступив особливий стан спокою, відпочинку, внутрішньої тиші й безтурботності. Приємний стан... Ваш організм відпочиває, набирається сил і енергії. У цьому стані поліпшується робота внутрішніх органів, швидко відновлюються Ваші сили й психічна рівновага. Все навколишнє байдуже, пережите забувається. Приємний стан відпочинку, спокою й розслаблення. Повторюйте подумки, за мною, спокійно й без напруги, друкуючи у своїй свідомості ключові слова заняття: Я поринаю в тепло й спокій. Тепло й спокій...

У голові лише окремі приємні думки й образи. Образи яскраві, образи чіткі. Приємний теплий літній день на березі тихого, спокійного моря. Чисте синє небо з легкими білими хмарами, що повільно плывуть по небу. Тепле жовтогаряче сонце, що випромінює тепло, що зігріває й наповнює теплом все навколишнє... Тепла, м'яка земля, зелена трава, синє море. Тепла земля, тепла вода. Хвилі накочуються на берег і йдуть назад, зливаючись з морем. Повний спокій і відпочинок. Стан відпочинку й спокою.

Високо в небі пирає орел. Легко й вільно. Неосяжний простір. Повітря

чисте і свіже. Подих вільний й глибокий. З кожним вдихом у тіло проникає чисте прохолодне повітря, що наповнює легкістю й енергією. З кожним вдихом тіло легшає, подих глибший й енергійний. Тіло легке, невагоме. Почуття легкості й свіжості. (Плавно акцентуємо). Увага на подиху, з кожним вдихом у Вас проникає чисте й свіже повітря, наповнюючи легкістю й енергією. Ви зараз глибоко вдихнете й швидко енергійно видихнете. Починаємо. Глибокий вдих... різкий видих..., глибокий вдих... різкий видих..., глибокий вдих... різкий видих..., глибокий вдих... різкий видих... Відчуйте тіло, пружність і еластичність м'язів. З кожним вдихом піднімається й розширюється грудна клітка, тіло наповнюється енергією. М'язи стають пружними й міцними. Глибокий вдих... видих. Голова чиста, свіжа. Тільки приємні думки й образи. Тіло легке, енергійне. М'язи пружні й еластичні. Зверніть увагу на свої руки, м'язи спини й ніг. З'являється бажання скинути нерухомість і скутість. Хочеться поворухнутися, струснутися, потягнутися всім тілом. Глибокий вдих... різкий видих. Тіло легке, сильне, добре відпочило. Голова свіжа, чиста. Очі закриті, але вже хочеться їх відкрити. Повторюйте подумки, за мною, друкуючи у своїй свідомості ключові слова заняття: Я відновив свої сили Я добре відпочив Я абсолютно спокійний. Глибокий вдих... різкий видих... Глибокий вдих... різкий видих... Глибокий вдих... різкий видих... Глибокий вдих, відкрили очі, потягнулися... видихнули. Ви добре відпочили, відновили сили, емоційну рівновагу. Зараз я ще раз вимовлю ключові слова всього заняття: Я вільно управляю своїм станом. Мої руки розслаблені... і важкі. Руки теплі й нерухливі. Тіло повністю розслаблене. Наповнюється теплом і спокоєм. Я поринаю в тепло й спокій. Тепло й спокій... Я відновив свої сили. Я добре відпочив. Я абсолютно спокійний. Заняття закінчено.»

ЧАСТИНА ІІІ

«Починаємо заняття. Займіть зручне положення. Закрийте очі... До сьогоднішнього заняття Ви вже навчилися самостійно досягати особливого стану саморегуляції, що дозволяє легко й швидко знімати напругу й втому, відновлювати сили й управляти своїм станом. Для цього Вам необхідно

сконцентрувати увагу на подиху, зробити кілька глибоких вдихів і видихів і подумки повторити, порівнюючи зі своїм подихом, спокійно й без напруги ключові слова заняття: Мої руки розслаблені... і важкі. Руки теплі й нерухливі. Тіло повністю розслаблене. Наповнюється теплом і спокоєм. Я поринаю в тепло й спокій. Тепло й спокій... Я відновив свої сили. Я добре відпочив. Я абсолютно спокійний.

Тепер самотійно зробіть чотири глибоких вдихи й видиху. Почали... Добре. Згадайте стан спокою й відпочинку, досягнуті Вами на попередніх заняттях... Добре. Самостійно вимовте про себе, спокійно й без напруги, порівнюючи зі своїм подихом, ключові слова заняття: Я вільно управляю своїм станом... Сконцентруйте увагу на своєму подиху, на вдиху... видиху... Вдих... видих... Добре. Відчуйте своє тіло: свої руки..., тулуб..., ноги... Самостійно й про себе: Мої руки розслаблені... і важкі Руки теплі й нерухливі. Слідом за руками розслаблюється, наповнюється теплом і спокоєм все Ваше тіло...

Самостійно й про себе: Тіло повністю розслаблене, Наповнюється теплом і спокоєм. Приємний стан відпочинку, спокою й безтурботності..., у ньому зникають і розчиняються всі тривоги, хвилювання й турботи... Самостійно й про себе: Я поринаю в тепло й спокій. Тепло й спокій... Особливий стан спокою, відпочинку, внутрішньої тиші й безтурботності. Організм відпочиває, набирається сил і енергії. У цьому стані швидко відновлюються сили й психічна рівновага. Приємний стан відпочинку, спокою й розслаблення. Залишіться в цьому особливому стані протягом декількох хвилин... За цей час повністю відновляться Ваші сили й психічна рівновага... Мої руки розслаблені... і важкі. Руки теплі й нерухливі. Тіло повністю розслаблене. Наповнюється теплом і спокоєм. Я поринаю в тепло й спокій. Тепло й спокій...

Добре. Ви достатньо відпочили, набралися сил і енергії. Тепер зробіть чотири повних вдихи й видихи. Відчуйте, як з кожним вдихом тіло наповнюється силою й енергією, стає легким і пружним... легким і енергійним... Повторите на вдиху, самотійно й про себе: Я відновив свої сили. Я добре відпочив. Я абсолютно спокійний. Відчуйте тіло, пружність і еластичність

м'язів. Тіло легке, сильне й енергійне. М'язи пружні й еластичні. Голова чиста, свіжа. Вдих... видих... Ви добре відпочили, набралися сил і енергії. Самостійно зробіть глибокий вдих і швидкий видих, потягніться й відкрийте очі...

Добре. Ключові слова: Я вільно управляю своїм станом. Мої руки розслаблені... і важкі. Руки теплі й нерухливі. Тіло повністю розслаблене. Наповнюється теплом і спокоєм. Я поринаю в тепло й спокій. Тепло й спокій... Я відновив свої сили. Я добре відпочив. Я абсолютно спокійний. Заняття закінчено.»

ЧАСТИНА IV

«Починаємо заняття. На цьому занятті з моєю допомогою Ви навчитеся самостійно входити в особливий стан саморегуляції. Зможете вільно управляти своїм емоційним і фізичним станом. Це дозволить Вам зберегти спокій і психічну рівновагу в критичних ситуаціях і максимально мобілізувати свої сили для вирішення будь-яких виникаючих у Вашому житті проблем.

А тепер, як і на минулих заняттях, займіть зручне положення. Закрийте очі... Розслабтеся й повторюйте подумки, за мною, спокійно й без напруги наступні слова: я вільно управляю своїм станом. Самостійно зробіть чотири глибоких вдихи й видихи, затримуючи подих після видиху на кілька секунд. Починаємо... Добре... Тепер переходимо на звичайний подих... Повторюйте подумки, за мною, спокійно й без напруги: Я вільно управляю своїм станом (починається музика).

Згадайте минулі заняття, самостійно зверніть увагу на свій подих. Відчуйте, як з кожним видихом Ваші проблеми йдуть і Ви починаєте розслаблюватися. Спостерігайте за своїм подихом. Ви уважно слухаєте мій голос і звуки музики. Відчуйте свої руки. Відчуйте їхню вагу, тиск, що руки роблять на коліна. Ви відчуваєте тепло в долонях там, де руки стикаються з тілом... З кожним видихом вони розслаблюються й тяжчають. Розслабтеся й повторюйте подумки, за мною, спокійно й без напруги: Мої руки розслаблені... і важкі. Руки теплі й нерухливі.

Продовжуйте спостерігати за своїм подихом. Як з кожним видихом Ваші

м'язи все більше розслаблюються й Ви заспокоюєтеся. Заспокоюєтеся й розслаблюєтеся. З кожним видихом м'яза тіла розслаблюються усе більше, більше й більше. М'яза обличчя..., обличчя повністю розслаблено... Розслаблюються м'язи шиї... Розслаблюються м'язи плечового поясу, і плечі опускаються вниз під вагою рук... Розслаблюються м'язи рук, руки стають розслабленими, нерухливими й важкими... Розслабленими й важкими... Руки відпочивають..., з кожним видихом вони розслаблюються й тяжчають. Повторюйте подумки, за мною, спокійно й без напруги: Мої руки розслаблені... і важкі Руки теплі й нерухливі.

Руки повністю розслаблені й приємно важкі... Розслаблюються м'язи всього тулуба..., ніг... Подих рівний, спокійний й вільний... Всі м'язи повністю розслаблені... все тіло розслаблене, нерухливе й приємно важке... Почуття приємного тепла там, де руки стикаються з тілом. Кисті рук наповнюються теплом, немов їх занурили в гарячу воду. Руки зігріваються, наповнюються теплом, стають теплими, майже гарячими. Руки розслаблені, важкі й теплі... Розслаблені, важкі й теплі. Руки відпочивають. Мої руки розслаблені... і важкі Руки теплі й нерухливі

Наповнюється теплом грудна клітка. Приємне почуття тепла з'являється в області живота. Немов внутрішнє джерело тепла випромінює хвилі тепла й спокою, зігріваючи й наповнюючи теплом руки, тулуб і ноги. Ноги розслаблені, важкі й теплі. Все тіло розслаблене, нерухливе, важке й тепле. Повторюйте подумки, за мною, спокійно й без напруги: Тіло повністю розслаблене. Наповнюється теплом і спокоєм. Я поринаю в тепло й спокій. Тепло й спокій...

Наступає приємний стан спокою й відпочинку. Всі навколишні звуки, шуми й шерехи йдуть зі свідомості, розчиняються й зникають у цьому особливому стані відпочинку й спокою. Приємний стан відпочинку, спокою, безтурботності... Зникають і розчиняються всі тривоги, хвилювання й турботи... Думки, образи виникають..., повільно пропливають і зникають, немов легкі білі хмари на тлі чистого синього неба. Вони з'являються, повільно

пропливають по небу й зникають, розчиняються в небі..., на зміну їм приходять інші, і теж проходять і зникають, залишаючи Вас повністю спокійним, розслабленим і відстороненим. Особливий стан спокою, відпочинку, внутрішньої тиші й безтурботності. Приємний стан... Організм відпочиває, набирається сил і енергії. У цьому стані швидко відновлюються сили й психічна рівновага. Приємний стан відпочинку, спокою й розслаблення. Я поринаю в тепло й спокій Тепло й спокій... (Плавно акцентуємо).

Увага на подих, з кожним вдихом до Вас проникає чисте й свіже повітря, наповнюючи легкістю й енергією. Ви зараз глибоко вдихнете й швидко енергійно видихнете. Починаємо. Глибокий вдих... різкий видих..., глибокий вдих... різкий видих..., глибокий вдих... різкий видих..., глибокий вдих... різкий видих... Відчуйте тіло, пружність і еластичність м'язів. З кожним вдихом піднімається й розширюється грудна клітка, тіло наповнюється енергією. М'язи стають пружними й міцними. Глибокий вдих... видихнув... Голова чиста, свіжа. Тільки приємні думки й образи. Тіло легке, енергійне. М'язи пружні й еластичні. Зверніть увагу на свої руки, м'язи спини й ніг. З'являється бажання скинути нерухомість і скутість. Хочеться поворухнутися, струснутися, потягнутися всім тілом. Глибокий вдих... різкий видих. Тіло легке, сильне, добре відпочило. Голова свіжа, чиста. Я відновив свої сили. Я добре відпочив. Я абсолютно спокійний.

Добре. Ви відновили свої сили й перебуваєте в особливому стані саморегуляції, що дозволяє максимально використати всі Ваші енергетичні резерви для рішення будь-яких виникаючих перед Вами проблем, зберігаючи при цьому психічну рівновагу й почуття впевненості в собі. (Плавно акцентуємо). Увага на подих. Сконцентруйте свою увагу на подиху. Зараз я вимовлю ключові слова особливого стану мобілізації, які віддрукуються у Вашій свідомості й приведуть всі системи Вашого організму в необхідний стан: Я спокійний і зібраний. Повний сил і енергії. Я впевнений у собі. Я вирішу свої проблеми. Я доможуся свого.

Зараз слідом за мною Ви подумки будете повторювати слова,

пропускаючи їх через свою свідомість і тіло. Повторюйте подумки, за мною, друкуючи у своїй свідомості, ці слова, відчуйте їх: Я спокійний і зібраний. Повний сил і енергії. Я впевнений у собі. Я вирішу свої проблеми. Я доможуся свого. Відчуйте зростаючу в собі впевненість. Відчуйте, як Ви наповнюєтеся силою, енергією, упевненістю в собі й своїх силах. Ви спокійні й зібрані. Повторюйте за мною слова, друкуючи їх у своїй свідомості: Я спокійний і зібраний. Ви абсолютно спокійні й повністю зібрані. Упевнені в собі й своїх силах. Повторюйте за мною слова, друкуючи їх у своїй свідомості: Повний сил і енергії.

Відчуйте, як з кожним вдихом Ви наповнюєтеся силою, енергією, упевненістю. Вдих... видих... (три рази). Ви спокійні й зібрані, повні сил і впевненості в собі. Вдих... видих. Відчуйте тіло, пружність і еластичність м'язів. Голова чиста, свіжа. Тільки приємні думки й образи. Тіло легке, енергійне. М'язи пружні й еластичні. Ви повні сил і енергії. Повторюйте за мною слова, друкуючи їх у своїй свідомості: Я впевнений у собі. Ви впевнені в собі й своїх силах. Ви обов'язково вирішите всі Ваші проблеми, позбудетеся від турбот і хвилювань. Повторюйте за мною слова, друкуючи їх у своїй свідомості: Я вирішу свої проблеми. Я доможуся свого. Ви тверезо оцінюєте ситуацію й обов'язково вирішите всі Ваші проблеми. Ви доможетеся свого. Запам'ятаєте ці ключові слова: Я спокійний і зібраний. Повний сил і енергії. Я впевнений у собі. Я вирішу свої проблеми. Я доможуся свого. Ці ключові слова міцно й назавжди віддрукувалися у Вашій свідомості. Відчуйте цей особливий стан. За допомогою ключових слів Ви легко й швидко зможете викликати його в критичних ситуаціях.

А тепер Ви повертаєтеся у звичайний стан добре відпочилим, повним сил, енергії, готовим впоратися з будь-якими труднощами й перешкодами на своєму шляху. Глибокий вдих... різкий видих. Тіло легке, сильне, добре відпочило. Голова свіжа, чиста. Очі закриті, але вже хочеться їх відкрити. Глибокий вдих... видих... Глибокий вдих, відкрили очі, потягнулися... видих. Ви добре відпочили, відновили сили, емоційну рівновагу. Заняття закінчене. Глибокий

вдих... видих. Самостійно зробіть глибокий вдих і швидкий видих, потягніться й відкрийте очі... Добре. Заняття закінчене.»

ЧАСТИНА V

«Починаємо заняття. На попередніх заняттях Ви навчилися за допомогою ключових слів і концентрації уваги на своєму подиху входити в особливий стан саморегуляції. У цьому стані Ви тепер здатні швидко відновити свої сили й зняти емоційну напругу, що дозволить зберегти спокій і психічну рівновагу в критичних ситуаціях і максимально мобілізувати свої сили для вирішення будь-яких виникаючих у Вашому житті проблем.

Закрийте очі... Розслабтеся... У повсякденному житті часто виникають ситуації, коли необхідно швидко й повноцінно відпочити, зібрати всі свої сили, волю й енергію для вирішення виникаючих проблем. На сьогоднішньому занятті Ви навчитеся максимально швидко входити в цей вже добре знайомий Вам особливий стан саморегуляції за допомогою декількох ключових слів.

Переходимо до нашого заняття. Згадайте попередні заняття. Самостійно розслабтеся й повторюйте подумки, за мною, спокійно й без напруги наступні слова: Я вільно управляю своїм станом... Самостійно зробіть чотири глибоких вдихи й видихи, затримуючи подих після видиху на кілька секунд. Починаємо... Добре. Тепер переходимо на звичайний подих... Вся увага на видиху. Повторюйте за мною й про себе спокійно й без напруги: Я вільно управляю своїм станом... (починається музика). Самостійно зверніть увагу на подих. Подих вільний і спокійний. Відчуйте, як з кожним видихом Ваші проблеми йдуть і Ви починаєте розслаблюватися. Спостерігайте за своїм подихом. Ви уважно слухаєте мій голос і музику. Відчуєте свої руки. Відчуєте їхню вагу, тиск, що руки роблять на коліна. Ви відчуваєте тепло в долонях там, де руки стикаються з тілом... З кожним видихом вони розслаблюються й тяжчають. Розслабтеся й повторюйте подумки, за мною, спокійно й без напруги: Руки розслаблені... і важкі (починається музика).

Самостійно зверніть увагу на свій подих. Подих вільний й спокійний. Відчуйте, як з кожним видихом Ваші проблеми йдуть і Ви починаєте

розслаблюватися. Спостерігайте за своїм подихом. Ви уважно слухаєте мій голос і музику. Відчуєте свої руки. Відчуєте їхню вагу, тиск, що руки роблять на коліна. Ви відчуваєте тепло в долонях там, де руки стикаються з тілом... З кожним видихом вони розслаблюються й тяжчають. Розслабтеся й повторюйте подумки, за мною, спокійно й без напруги: Руки розслаблені... і важкі

Продовжуйте спостерігати за своїм подихом..., як з кожним видихом Ваші м'язи все більше розслаблюються й Ви заспокоюєтесь. Заспокоюєтесь й розслаблюєтесь. З кожним видихом м'яза тіла розслаблюються усе більше, більше й більше. М'яза обличчя..., обличчя повністю розслаблено... Розслаблюються м'язи шиї... Розслаблюються м'язи плечового пояса, і плечі опускаються вниз під вагою рук... Розслаблюються м'язи рук, руки стають розслабленими, нерухливими й важкими... Розслабленими й важкими... Руки відпочивають... з кожним видихом вони розслаблюються й тяжчають. Повторюйте подумки, за мною, спокійно й без напруги: Руки розслаблені... і важкі.

Руки повністю розслаблені й приємно важкі... Розслаблюються м'язи всього тулуба..., ніг... Подих рівний, спокійний й вільний... Всі м'язи повністю розслаблені... все тіло розслаблене, нерухливе й приємно важке... Почуття приємного тепла там, де руки стикаються з тілом. Кисті рук наповнюються теплом, немов їх занурили в гарячу воду. Руки зігріваються, наповнюються теплом, стають теплими, майже гарячими. Руки розслаблені, важкі й теплі... Розслаблені, важкі й теплі. Руки відпочивають у теплі... Я поринаю в тепло й спокій...

Наповнюється теплом грудна клітка. Приємне почуття тепла з'являється в області живота. Немов внутрішнє джерело тепла випромінює хвилі тепла й спокою, зігріваючи й наповнюючи теплом руки..., тулуб..., ноги... Ноги розслаблені, важкі й теплі. Все тіло розслаблене, нерухливе, важке й тепле. Повторюйте подумки, за мною, спокійно й без напруги: Я поринаю в тепло й спокій...

Наступає приємний стан спокою й відпочинку. Всі навколишні звуки, шуми й шерехи йдуть зі свідомості, розчиняються й зникають у цьому особливому стані відпочинку й спокою. Приємний стан відпочинку, спокою, безтурботності..., у ньому зникають і розчиняються всі тривоги, хвилювання й турботи... Думки, образи виникають..., повільно пропливають і зникають, немов легкі білі хмари на тлі чистого синього неба. Вони з'являються, повільно пропливають по небу й зникають, розчиняються в синявому..., на зміну їм приходять інші й також проходять і зникають, залишаючи Вас повністю спокійним, розслабленим і усунутим. Особливий стан спокою, відпочинку, внутрішньої тиші й безтурботності. Приємний стан... Організм відпочиває, набирається сил і енергії. У цьому стані швидко відновлюються сили й психічна рівновага. Приємний стан відпочинку, спокою й розслаблення. Я поринаю в тепло й спокій. Тепло й спокій...

Залишайтеся в цьому стані відпочинку, спокою, внутрішньої тиші й безтурботності. Запам'ятаєте його... Це особливий стан відпочинку й спокою, в якому швидко відновлюються Ваші сили й психічна рівновага. Повторюйте повільно, спокійно й без напруги: Я поринаю в тепло й спокій
Тепло й спокій...

Відчуйте ці слова... Ключові слова надійно й міцно віддрукувалися у Вашій свідомості. Надалі, у ході самотійних занять або в екстремальній ситуації буде досить вимовити ключові слова заняття, щоб Ваш організм перейшов у цей особливий стан відпочинку й спокою, в якому зникають і розчиняються всі Ваші тривоги й хвилювання, відновлюється психічна рівновага, тіло набирається сил і енергії. Повторите за мною повільно й без напруги ключові слова: Я вільно управляю своїм станом... Руки розслаблені... і важкі... Я поринаю в тепло й спокій... Тепло й спокій... Надалі, у ході самотійних занять або в екстремальній ситуації, досить вимовити ключові слова заняття, щоб Ваш організм перейшов у цей особливий стан відпочинку й спокою, в якому зникають і розчиняються всі Ваші тривоги й хвилювання, відновлюється психічна рівновага, а організм набирається сил і енергії. (Після паузи плавно

акцентуємо).

Добре. Ви добре відпочили, повні сил і енергії. Абсолютно спокійні. Відчуйте тіло, пружність і еластичність м'язів, як з кожним вдихом піднімається й розширюється грудна клітка й тіло наповнюється енергією. З кожним вдихом м'яза стають все більш пружними й міцними. Увага на подих. Відчуйте, як з кожним вдихом до Вас проникає чисте й свіже повітря, наповнюючи легкістю, силою й енергією.

Зараз Ви глибоко вдихнете, а потім швидко, енергійно видихнете. Починаємо. Глибокий вдих... видих..., глибокий вдих... різкий видих..., глибокий вдих... видих..., глибокий вдих... видих... Повторюйте за мною: Я відновив свої сили. Відчуйте, як з кожним вдихом тіло стає усе більше легким, сильним, вільним і енергійним. Відчуйте свої м'язи, які міцні, сильні й еластичні... Глибокий вдих... видих... Тіло легке, енергійне. М'язи пружні й сильні. Ви повні сил і енергії. Глибокий вдих... видих... Повторите за мною й відчуйте наступні ключові слова: Я добре відпочив. Голова чиста, ясна, свіжа. Стан, як після глибокого, приємного, міцного сну. Хочеться поворухнутися, скинути непотрібну нерухомість і скутість. З'являється бажання поворухнутися, зробити глибокий вдих... і видих... Повторюйте за мною ключові слова: Я абсолютно спокійний.

Голова ясна, чиста. Тільки приємні думки й образи. Тіло легке, сильне, добре відпочило. Ви абсолютно спокійні й зібрані. Повторюйте самотійно ще раз ключові слова: Я відновив свої сили. Я добре відпочив. Я абсолютно спокійний.

Добре. Ви відновили свої сили й перебуваєте в особливому стані саморегуляції, що дозволяє максимально використати всі Ваші енергетичні резерви для вирішення будь-яких виникаючих перед Вами проблем, зберігаючи при цьому психічну рівновагу й почуття впевненості в собі (плавно акцентуємо). Увага на подих. Сконцентруйте свою увагу на подиху. Зараз я вимовлю ключові слова особливого стану мобілізації, які віддрукуються у Вашій свідомості й приведуть всі системи Вашого організму в необхідний стан: Я

спокійний і зібраний. Повний сил і енергії. Я впевнений у собі. Я вирішу свої проблеми. Я доможуся свого.

Зараз, слідом за мною. Ви подумки будете повторювати слова, сприймаючи їх через свою свідомість і тіло. Повторюйте подумки, за мною, друкуючи у своїй свідомості ці слова. Відчуйте їх: Я спокійний і зібраний. Повний сил і енергії. Я впевнений у собі. Я вирішу свої проблеми. Я доможуся свого. Відчуйте зростаючу в собі впевненість. Відчуйте, як Ви наповнюєтеся силою, енергією, упевненістю в собі й своїх силах. Ви спокійні й зібрані. Повторюйте за мною слова, друкуючи їх у своїй свідомості: Я спокійний і зібраний. Ви абсолютно спокійні й повністю зібрані. Упевнені в собі й своїх силах. Повторюйте за мною слова, друкуючи їх у своїй свідомості: Повний сил і енергії.

Відчуйте, як з кожним вдихом Ви наповнюєтеся силою, енергією, упевненістю. Вдих... видих... (три рази). Ви спокійні й зібрані, повні сил і впевненості в собі. Вдих... видих... Відчуйте тіло, пружність і еластичність м'язів. Голова чиста, свіжа. Тільки приємні думки й образи. Тіло легке, енергійне. М'язи пружні й еластичні. Ви повні сил і енергії. Повторюйте за мною слова, друкуючи їх у своїй свідомості: Я впевнений у собі. Ви впевнені в собі й своїх силах. Ви обов'язково вирішите всі Ваші проблеми, позбудетеся від турбот і хвилювань. Повторюйте за мною слова, друкуючи їх у своїй свідомості: Я вирішу свої проблеми. Я доможуся свого.

Ви тверезо оцінюєте ситуацію й обов'язково вирішите всі Ваші проблеми. Ви доможетеся свого. Запам'ятаєте ці ключові слова: Я спокійний і зібраний. Повний сил і енергії. Я впевнений у собі. Я вирішу свої проблеми. Я доможуся свого. Ці ключові слова міцно й назавжди віддрукувалися у Вашій свідомості. Відчуйте цей особливий стан. За допомогою ключових слів Ви легко й швидко зможете викликати його в критичних ситуаціях.

А тепер Ви повертаєтеся у звичайний стан добре відпочилим, повним сил, енергії, готовим впоратися з будь-якими труднощами й перешкодами на своєму шляху. Глибокий вдих... різкий видих.... Тіло легке, сильне, добре

відпочило. Голова свіжа, чиста. Очі закриті, але вже хочеться їх відкрити. Глибокий вдих... видих... Глибокий вдих, відкрили очі, потягнулися, видихнув.... Ви добре відпочили, відновили сили, емоційну рівновагу. Заняття закінчено. Глибокий вдих... видих.... Самостійно зробіть глибокий вдих і швидкий видих, потягніться й відкрийте очі... Добре. Заняття закінчено.»

Додаток Н

Методика психічної саморегуляції «Якір-7»

Методика призначена для навчання швидкому приведенню себе в спокійний і гармонічний стан. Навчання складається з трьох етапів:

- 1) формування позитивного психоемоційного стану;
- 2) закріплення досягнутого стану за допомогою комплексу певних положень пальців («якорів»), рахунку «про себе» від 1 до 7 з уявним проголошенням ключових слів, самонавіяння й ритму подиху, синхронізованого з «якорями»;
- 3) швидке одержання заданого стану спокою й упевненості в собі.

I етап навчання: формування позитивного психоемоційного стану. Проводиться індивідуально або в групі. Учасники зручно розташовуються в кріслах.

Інструкція: *«Прийміть зручне положення, розслабтеся. Подумки огляньте своє тіло внутрішнім поглядом і спробуйте зняти зайву напругу... Тепер дуже повільно, приблизно протягом 20-30 секунд ми будемо закривати очі. Постарайтеся перетворити закривання очей у повністю усвідомлений процес (пауза). Під час закривання очей Ви міняєте напрямок уваги із зовнішнього світу на внутрішній, увага усередині Вас, вона спрямована на Ваші відчуття, думки, почуття. Ви можете відчувати Ваші руки (ноги, живіт, груди, спину, шию, обличчя). Ви можете дозволити собі зняти зайву напругу..., і розслабитися ще більше...»*

Потім іде формування стану, який називається «внутрішня посмішка»: *«Зараз ми будемо формувати в себе стан, що називається «внутрішня посмішка». Для цього потрібно самотійно прийняти й відчувати співвідношення окремих частин обличчя, що відповідає м'якому, розслабленому й усміхненому стану. Пам'ятайте, що Ваше обличчя є не тільки дзеркалом тіла й душі, але й постійно повертає нам емоції, які воно несе. У процесі «внутрішньої*

посмішки» розслаблюються всі м'язи обличчя. Ви це можете зараз відчутти, особливо зверніть Вашу увагу на лицьові м'язи в зоні очей і рота. Відчуйте, як під час розслаблення очей погляд спрямований удалину, за обрій, повіки злегка прикривають очі, а область перенісся між бровами стає ширше. Залишайтеся внутрішньо безмовними. Куточки рота повинні бути небагато підняті, язик м'яко торкатися твердого неба. Злегка розширені ніздрі дозволяють вдихати більше повітря при кожному вдиху. Губи й зуби не стислі, тільки-но зімкнуті. Така посмішка ледь помітна й схожа на посмішку Мони Лізи, Будди або Нефертіті. При цьому куточки рота повинні підніматися без усяких зусиль, це є лише зовнішнім відбиттям Вашої «внутрішньої посмішки».

Якщо Ви дозволите собі досить добре розслабитися, то всі зазначені зміни відбудуться як би самі собою, оскільки вони цілком природні для спокійної, урівноваженої й щасливої людини. Ваші свідомі тренування будуть сприяти тому, що ці зміни у вираженні обличчя швидко стануть автоматичними й будуть створювати й проявляти Ваш стан спокою й урівноваженості.

Практикуючи «внутрішню посмішку» як з відкритими, так і із закритими очами, Ви успішно використовуйте її при будь-яких життєвих обставинах, зберігаючи спокійний і врівноважений стан. Пам'ятайте, що найбільш важливими компонентами «внутрішньої посмішки» є всміхнені очі й злегка підняті куточки рота. Щораз, коли Ви внутрішньо посміхаєтеся, Ви моментально одержуєте доступ до внутрішнього відчуття щастя, спокою й гармонії. Стан «внутрішньої посмішки» - це той ресурс, що завжди з Вами і яким Ви можете користуватися завжди, коли захочете.

Після цього, звертаючи увагу на свій подих, відчуйте приємний легкий холодок при кожному вдиху, почуття задоволення з кожним вдихом і поширте це приємне відчуття свіжості, легкості й задоволення на все тіло. Звертаючи увагу на свій видих, відчуйте розслаблення й розчинення. ...Почуття задоволення й розчинення з кожним вдихом, розслаблення з кожним видихом... При цьому дихайте спокійно, без паузи між вдихом і видихом. Легкий акцент

тільки на вдиху, на почутті задоволення, а розчинення й розслаблення з кожним видихом виходять із нього, очищаючи, промиваючи, несучи все відпрацьоване й зайве...

Сприймайте себе й все, що відбувається зараз із Вами, як єдиний потік енергії. І подих, і думки, і почуття, і звуки – все, що Ви зараз сприймаєте й переживаєте, все це єдиний потік текучої через Вас енергії. І Ви самі є цим потоком, безперервним, вільно текучим потоком енергії й потоком життя... Зверніть Вашу увагу, де перебуває точка зору, з якої Ви за цим спостерігаєте. Тільки спостерігаєте, відображаєте, що відбувається, не утягуйтеся в нього. Переживайте, усвідомлюйте це живе, вічно нову якість моменту Буття, а не його зміст. Не думайте, просто будьте, просто усвідомлюйте таїнство, що відбувається. А тепер дуже повільно, зберігаючи спокійний, гармонічний стан, за 15-20 секунд будемо відкривати очі. Постарайтеся перетворити це в цілий усвідомлюваний процес. Зверніть Вашу увагу, як з відкриттям очей відбувається зміна фокусу Вашої уваги. І зараз він не на внутрішньому, а на зовнішньому світі. І Ви легко можете відчути все своє тіло цілком і себе... спокійним, урівноваженим і гармонічним».

II етап навчання: закріплення стану. «Далі, досявши цього позитивного психоемоційного стану, переходимо до виконання комплексу «якорів», що є своєрідним закріпленням отриманого стану (кожний «якір» попередньо розучується окремо).

Приймаємо положення сидячи з прямою спиною без опори на спинку крісла. Підшви повністю стикаються з підлогою, руки лежать на стегнах, очі відкриті.

Комплекс «Якорів». 1. На рахунок про себе «раз!» подумки вимовляємо джерело-ключ-слово-ключ «спокій». Виконуємо «заспокійливий якір».

Методика. З'єднати кінчики випрямлених вказівних пальців. Зімкнути кінчики відведених і кілька зігнутих більших пальців (нігтьові фаланги на одній прямій), а інші пальці переплести. Кисті потрібно тримати на рівні живота, погляд опустити й фіксувати на місці з'єднання спрямованих нагору вказівних

пальців.

Далі закриваємо очі. Продовжуючи зосереджувати увагу на кінчиках вказівних пальців, робимо повний видих і максимально втягуємо живіт, піднімаючи діафрагмальну область. Тримаємо паузу максимально можливий час.

Ефект: вправа допомагає швидко зняти порушення, хвилювання й знайти зосередженість.

2. На рахунок «два!» подумки вимовляємо джерело-ключ-слово-ключ «упевненість». Робимо вдих, максимально затримуємо подих і виконуємо якір «зуб дракона».

Методика. Очі відкриті, дивитися прямо перед собою. Долоні на рівні грудей, розгорнуті від себе. Вказівні пальці обох рук випрямлені й звернені нагору. Інші зігнуті в 1 і 2-й фалангах і притиснуті до долоні. Руки напівзігнуті й напружені.

Ефект: вправа дає силу й міць. Застосовується при порушенні координації рухів, стресах і емоційній нестійкості.

3. На рахунок «три!» подумки вимовляємо джерело-ключ-слово-ключ «сила». На повільному видиху виконуємо якір «життєвої сили».

Методика. Долоні спрямовані вперед. Кінчики великих пальців обох рук з'єднані й сильно дають один на одного. Інші пальці розширені й напружені. Напружено весь верхній плечовий пояс.

Ефект: вправа підвищує всі життєві сили організму.

4. На рахунок «чотири!» подумки вимовляємо джерело-ключ-слово-ключ «стійкість». Роблячи вдих - видих, виконуємо якір «земля».

Методика. Долоні на рівні грудей. Безіменний і великий пальці з'єднуються подушечками з невеликим натисненням. Інші пальці випрямлені. Виконується обома руками.

Ефект: поліпшення загального психофізичного стану, зняття психічної втоми, стресу. Виконання цієї вправи поліпшує об'єктивну оцінку особистості, підвищує довіру до себе й здійснює захист від негативних зовнішніх впливів.

5. На рахунок «п'ять!» подумки вимовляємо джерело-ключ-слово-ключ «енергія». Роблячи вдих-видих, виконуємо якір «енергія».

Методика. Подушечки середнього, безіменного й великого пальців з'єднані разом, інші пальці вільно випрямлені. Кисті рук на рівні грудей.

Ефект: вправа забезпечує протибольовий ефект, а також сприяє виведенню з організму різних шлаків.

6. На рахунок «шість!» подумки вимовляємо джерело-ключ-слово-ключ «бадьорість». Роблячи вдих-видих, виконуємо якір «життя».

Методика. Подушечки безіменного, мізинця й великого пальців з'єднані разом, а вказівні й середні випрямлені й притиснуті один до одного. Виконується обома руками на рівні грудей.

Ефект: вирівнює енергетичний потенціал усього організму, сприяє посиленню його життєвих сил. Підвищує працездатність, дає бадьорість і витривалість, поліпшує загальне самопочуття.

7. На рахунок «сім!» подумки вимовляємо джерело-ключ-слово-ключ «ясність». Робимо вдих-видих. Далі на спокійному подиху виконуємо якір «знання».

Методика. Вказівний і великий пальці стикаються подушечками. Інші пальці випрямлені. Руки опущені на стегна. Долоні звернені нагору».

Ефект: знімає емоційну напругу, тривогу, занепокоєння, меланхолію, сум, тугу й депресію. Поліпшує мислення, активізує пам'ять, концентрує потенційні можливості.

На освоєння всього комплексу «якорів» іде звичайно 5-6 днів. На перших трьох заняттях виконується I етап – формування позитивного психоемоційного стану; потім II етап – виконання комплексу «якорів» з рахунком і ключовими словами самонавіяння.

На двох-трьох наступних заняттях послідовність етапів міняється. Тепер спочатку виконується II етап (комплекс «якорів»), а потім – I етап. Освоєний II етап є базовим і надалі виконується самостійно. Таким чином, виконання комплексу «якорів», рахунку про себе, ключових слів і дихального ритму

досить швидко формує стан спокою й упевненості в собі.

III етап навчання: швидке входження в заданий стан. Виконується практично в будь-якому місці за 20-30 секунд, що дозволяє швидко досягати необхідного психоемоційного стану.

«1. Приймається стійке, розслаблене положення (стоячи або сидячи), спина пряма.

2. Положенням пальців створюємо «якір», який необхідний для створення потрібного в цей момент стану. Варто пам'ятати, що якір 1 дає стан «спокою», якір 2 – «упевненості», якір 3 – «сили», якір 4 – «стійкості», якір 5 – «енергії», якір 6 – «бадьорості», якір 7 – «ясності».

3. Звертаючи увагу на свою обличчя, формуємо стан «внутрішньої посмішки», подих спокійний.

4. Утримуючи положенням пальців потрібний якір на повільному видиху через рот, закриваємо очі, на паузі втягуємо живіт, піднімаючи діафрагму, і тримаємо таке положення як можна довше. При цьому, вимовляємо про себе повільно, спокійно й упевнено ключові слова: «Раз! Спокій!», «Два! Упевненість!», «Три! Сила!», «Чотири! Стійкість!», «П'ять! Енергія!», «Шість! Бадьорість!», «Сім! Ясність!»

5. На швидкому вдиху через ніс різко відкриваємо очі, повторюючи про себе ключ-джерело-ключ-слово-ключ потрібного стану ще раз, опускаємо руки й, зберігаючи сформований стан, входимо в ситуацію «тут» і «тепер».

Додаток О

Методика нормалізації сну та процесу засипання «Морфей»

Методика нормалізації сну й процесу засипання «Морфей» розроблена фахівцями кафедри психіатрії Військово-медичної академії (Росія). Вона може застосовуватися як при особистій участі лікаря, психолога, так і шляхом індивідуального прослуховування тексту через магнітофон. Людину розміщують в ізольованому від сторонніх звуків приміщенні, де протягом усього заняття його ніщо не буде відволікати. Вона зручно розташовується так, щоб тіло було максимально розслабленим. Заняття рекомендується проводити щодня (у крайньому випадку через день) перед нічним сном. Цикл розрахований на 5-6 занять.

Нижче наводиться текст, його можна взяти за основу при впливі голосом на тлі музики або записати на аудіо диск для наступного використання.

ТЕКСТ

«Здрастуйте. Зараз ми почнемо сеанс лікувально-оздоровчого сну, що дозволить Вам легко, швидко й спокійно заснути; зробить Ваш сон повноцінним і глибоким, а також дозволить Вам пробудитися в потрібний Вам час свіжих і бадьорим, добре відпочилих, повним сил і впевненості в собі.

Отже, ми починаємо. Перш ніж поринути в глибокий, міцний сон, займіть найбільш зручне положення, в якому Вам буде найбільш комфортно, затишно й приємно..., закрийте очі. Як і завжди, коли Ви починаєте поринати в сон, Ви можете дозволити собі скинути напругу, що накопичилася, і розслабитися... Вам буде набагато легше зробити це, якщо Ви усвідомите й відчуєте, що ніщо не заважає Вам поринути в міцний, приємний сон, в якому Ви можете добре відпочити, відновити сили й психічну рівновагу, а всі проблеми, тривоги й хвилювання стануть далекими, байдужними й примарними. При цьому Ви почнете краще відчувати своє тіло..., його вагу..., тиск, що воно робить..., наскільки воно розслаблене або важке... Перебуваючи там, де Ви є, слухаючи

мій голос і заспокійливі звуки музики, Ви можете ще повніше й цілісніше відчувати своє тіло..., його температуру..., руки..., наскільки вони розслаблені або напружені..., їхню вагу, тиск, що руки роблять на поверхню. І, може бути, Ви відчуєте тепло в долонях... або там, де руки стикаються з тілом..., або де-небудь ще... І разом із цим можете звернути увагу, як грудна клітка піднімається й розширюється, наповнюючись свіжим і чистим повітрям, а під час видиху вона опускається під власною вагою, звільняючись від видихуваного повітря... І в той час, як Ви вдихаєте й видихаєте, можете розслаблено помітити, як з кожним видихом подих стає все більш повільним, спокійним і ритмічним. Це відбувається саме по собі, без усяких зусиль, вільно й природно. І з кожним видихом м'яза тіла розслаблюються усе більше, більше й більше. Відчуйте, як розслаблюються м'язи обличчя..., обличчя стає повністю розслабленим, спокійним і нерухливим... Розслаблюються м'язи шиї, голова ледве відхиляється під власною вагою, куди їй зручно... Розслаблюються м'язи плечового пояса, і плечі опускаються вниз під вагою рук... Розслаблюються м'язи рук, і руки стають розслабленими, нерухливими й важкими... Розслабленими й важкими... Руки відпочивають... Руки повністю розслаблені й приємно важкі... Слідом за ними розслаблюються м'язи спини, і Ваше тіло поринає глибше... Розслаблюються м'язи грудної клітки, живота..., тому подих стає все більш спокійним, ритмічним, рівним, що відбувається саме по собі, без усяких зусиль і напруги. Подих рівний, спокійний й вільний... Рівний та спокійний. Розслаблюються м'язи ніг... Ноги розслаблені й приємно важкі. Все тіло розслаблене, нерухливе й приємно важке... Відчуйте свої руки. Почуття приємного тепла там, де руки стикаються з тілом. Кисті рук наповнюються теплом, немов їх занурили в гарячу воду. Руки зігріваються, наповнюються теплом, стають теплими, майже гарячими. Руки розслаблені, важкі й теплі... Розслаблені, важкі й теплі. Руки відпочивають у теплі й спокої. Наповнюється теплом грудна клітка. Приємне почуття тепла з'являється в області живота. Немов внутрішнє джерело тепла випромінює хвилі тепла й спокою, зігріваючи й наповнюючи теплом руки, тулуб і ноги. Ноги розслаблені, важкі й теплі. І все

тіло розслаблене, нерухливе, важке й тепле. Наступає приємний стан спокою й відпочинку. Стан спокою й відпочинку. Всі навколишні звуки, шуми й шерехи йдуть кудись за край свідомості, розчиняються й зникають у звуках музики й мого голосу. Розчиняються й зникають. Все навколишнє повністю байдуже. Приємний стан відпочинку, спокою, безтурботності, в якому зникають і розчиняються всі Ваші тривоги, хвилювання й турботи. Та й власні думки стають повністю байдужими й нецікавими. Байдужими й нецікавими. Думки, образи виникають..., повільно пропливають перед Вами й зникають, немов легкі білі хмари на тлі чистого синього неба. Вони з'являються, повільно пропливають по небу й зникають, розчиняючись у небі..., на зміну їм приходять інші й також виникають, проходять і зникають, залишаючи Вас повністю спокійним, розслабленим і відстороненим. Розслабленим, спокійним і відстороненим.

Я розслаблююся й заспокоююся. Спокій без зусиль. Я впевнений у собі. Повна невимушеність. Свобода та легкість у мені. Я внутрішньо посміхаюся й заспокоююся. Спокій і відпочинок. Звільнення від турбот. Думки ліниво йдуть. Моє тіло вільне, вільне. Мені тепло, добре, затишно. Я настроївся на відпочинок і спокійний сон. Складки обличчя розгладилися, очі спокійно закриті, нижня щелепа злегка опустилася, язик м'яко лежить на дні порожнини рота. На обличчі вираження сплячого. Я починаю засипати. Таким же сонним стає й мій подих. Усе глибше дрімота, усе спокійніше й тихіше в голові й у всьому тілі. Кожне моє слово діє на Вас дивно заспокійливим і заколисливим образом. І Ви усе глибше й глибше поринаєте в цей приємний стан спокою, дрімоти, приємного сну, що усе заглиблюється й заглиблюється. Положення тіла зручне, приємне. Все тіло м'яке, розслаблене. Зручно й приємно лежати, відпочивати. Все тепле й м'яке. І я можу почувати приємне, легке тепло в руках, що лежать так, як мені зручно. Все відпочиває, усе насолоджується спокоєм і відпочинком. Дихається легко й вільно, подих рівний й спокійний. Приємно й зручно лежати, відпочивати, розслаблюватися й поринати в спокій і відпочинок усе глибше й глибше. Усе розчиняється в теплі й спокої. Легка,

приємна вага й тепло в усьому тілі. Приємна вага, знемога й теплота. Все тіло повністю розслаблене й поринає в спокій все глибше й глибше. І Ви можете вільно дозволити собі спокійно заснути, коли Ви тільки цього побажаєте. І, слухаючи мій голос, звуки спокійної, заколисливої музики, Ви засинаєте все глибше й глибше, засинаєте з тією швидкістю, якою бажає Ваша підсвідомість. Зовсім нема чого турбуватися про те, що Ви заснете прямо зараз або через кілька хвилин. Це зовсім неважливо, тому я хочу, щоб Ви насолоджувалися кожним моментом цього стану спокою, дрімоти й відпочинку. І от уже все Ваше тіло розслаблене, і так же розслабленим... і спокійним стає Ваш розум. З кожним видихом іде напруга все далі й далі, усе глибше й глибше поринаєте в приємний, дрімотний стан, з кожною хвилиною стаєте усе більш й більш сонним, сонним і спокійним. З кожним вдихом і видихом відчуваєте все більш повне розслаблення. Воно спускається по плечах і спині до ніг, до самих кінчиків пальців. Говорите собі: «Чим більше й більше я розслаблююся, тим стан стає усе більше й більше спокійним, сонним, умиротвореним». Ви продовжуєте чути мій голос, звуки музики, що летіть, спокійні, усе несе Вас далі й далі. І можете ще ледве глибше розслабитися... і заспокоїтися..., ще глибше, рівно настільки, наскільки це потрібно Вашому організму..., Вашому тілу..., Вашій свідомості..., Вашій підсвідомості. Вас уже не дивує, що чим краще й уважніше Ви слухаєте мелодію, мій голос, тим швидше наступають розслабленість і сонливість, які Ви можете відчувати усе більше й більше..., з кожною хвилиною..., з кожним вдихом і видихом. Я хочу, щоб Ви відчули, що зараз Ви можете відпочити... і це Ваше бажання. Неважливо навіть, як незабаром Ви зрозумієте, що саме з наступаючих заспокоєння й сонливості... виявиться більш приємним для Вас. От спокій і сонливість стають ще глибше..., і Ви можете зрозуміти, що нічого не потрібно робити. Ви можете спокійно, розслаблено, умиротворено лежати й продовжувати слухати мій голос... і навіть не слухати його..., а просто відпочивати. Цей відпочинок Ви відчуваєте всім тілом..., усе приємніше й приємніше спокійний, дрімотний стан спокою, відпочинку, умиротворення.

Може бути, Вас здивує це сполучення розслабленості, спокою... і зосередженості на тому, що є у Вашому внутрішньому світі... у той час, як Ви все більше й більше заспокоюєтеся й поринаєте в приємну дрімоту, що повільно, дуже поступово, постійно підсилюється, стає все більше й більше вираженою й глибокою, спокійною й приємною. І Ви уявляєте собі, що засипаєте..., і Ви відчуваєте це..., і в міру того, як Ви це представляєте й відчуваєте, спокійно й легко поринаєте в сон. От Вам уже сниться, що Ви лягли й розслабилися, Ваш подих рівний і спокійний й дуже хочеться спати. Адже так воно й відбувається у сні..., і в сні Ви зовсім упевнені, що все відбувається наяву. Але це зовсім не означає, що Вам не сниться сон, у якому Ви засипаєте, засипаєте усе глибше й глибше. Приємний сон насувається з усіх боків і м'яко, затишно, тепло й приємно вкутує все тіло. Приємні тепло й спокій. Ваш подих став більш рідким і глибоким, м'яза обличчя розслабилися, все тіло розслабилося, все тіло відпочиває. Вам приємний цей спокій, повний спокій..., і Вашому тілу, Вашому організму дуже приємні ці спокій і відпочинок. Ви заспокоюєтеся все більше й більше. Поринаєте в себе..., а зовнішній світ кудись іде, іде. Ви поринаєте в себе ще глибше..., розуміючи, що спокій, глибока сонливість будуть наростати. Ви ще продовжуєте чути мій голос, що звучить приглушено..., а увесь світ іде ще далі й далі. Вам дуже зручно, приємно, спокійно й розслаблено лежати в цій позі, поринати усе глибше й глибше в сон і розчинятися в спокої та відпочинку. У той час як спокійно, рівно й упевнено б'ється Ваше серце..., як при рівному, спокійному, сонному подиху грудна клітка... піднімається й опускається..., Ви розумієте, що Ваша сонливість уже дуже глибока..., що навіть якби Ви захотіли відкрити очі..., Вам було б лінь це зробити. Немає ні бажання, ні сил відкрити очі..., і Вам дуже зручно із закритими очами й у цій позі. Тихо, спокійно, плавно... Вас несе все далі й далі, начебто Вас повільно несе за течією тихої, спокійної ріки, ріки сну. Ріка спокійна, плавна. Спокійно, дивно, плавно тече. У той час, як Вас несе усе далі й далі в цей приємний стан відпочинку, спокою, сну, перед Вами можуть виникати якісь мрячні й неясні або виразні й стійкі образи, фантазії або

спогади. Може бути, Ви випробовуєте дивно приємні відчуття й почуття або вловлюєте в заколисуючих звуках, що доносяться до Вас, мелодії якісь інші заспокійливі, заколисливі звуки й голоси. І які би образи, звуки й відчуття Ви не переживали, всі вони приємні й необхідні для міцного, здорового сну. Засипаючи усе глибше й глибше, Ви можете дозволити собі ще більш повно поринути в ці приємні й корисні спогади й переживання або просто відключитися від усього навколишнього й заснути ще глибше й міцніше. Що це? Спогади або сновидіння? Вам однаково... Це може бути схожим на те, що Ви пливете, пливете, пливете, навколо сонце, тепло, приємне рівне м'яке світло, тиха, спокійна, плавна мелодія звідкись здалеку, здалеку... Ви несетеся разом з нею далеко, далеко. Усе глибше й глибше спокій і сон, які стають усе глибше й глибше. Спокійна, тиха гладь води... Ви зауважували, як вода притягає увагу? У будь-якому водоймі, навіть у зовсім тиху, безвітряну погоду..., по воді біжать дрібні брижі, через неї добре видні дно..., камінчики й піщини. Якщо світить сонце, то на воді грають яскраві сонячні зайчики. Вони дуже стомлюють зір... навіть у тихий і спокійний день. І Ви поринаєте в себе..., свій внутрішній світ усе глибше... Ви бачите, як по спокійній річці тихо пливе упалий аркуш. Ви проводжаєте його поглядом легко й спокійно. І він спливає, спливає, усе далі й далі. От ріка несе пливучий аркуш у тиху заводь, а разом з ним і Ви виявляєтесь в тихому, спокійному місці, де Вас ніщо не потривожить. Тут Ви зможете зовсім спокійно відпочивати, дрімати, спати. Довіртеся цьому приємному стану відпочинку і спокою, поринете в глибокий, цілющий сон рівно настільки, наскільки це необхідно для того, щоб повноцінно відпочити, відновити свої сили й психічну рівновагу. Приємна знемога в усьому тілі. Приємне, струмливе тепло розливається по всьому тілу. Приємний сон насувається з усіх боків. Приємний сон обволікає Вас із усіх боків. Все тіло наповнюється спокоєм і сном. Усе розчиняється в приємному відпочинку й спокої. Усе розчиняється в приємному теплі. Хвилі тепла й спокою. Говорите собі: «Я засипаю, я засипаю усе глибше, глибше, глибше». І коли Ви прокинетесь в потрібний Вам час після глибокого, міцного, освіжаючого сну,

Ви підніметеся із приємним почуттям спокою, впевненості й бадьорості... Але це буде після того, як Ви прокинетесь, а зараз – спокій, відпочинок. Ви зовсім спокійні, як дзеркальна гладь озера..., і засинаєте, засинаєте, засинаєте, усе глибше й глибше. Глибокий сон, глибокий сон, глибокий сон. Всі внутрішні органи заспокоїлися й заснули. Серце наповнюється блаженним спокоєм і сном. А після пробудження будете почувати себе спокійним, впевненим і здоровим. Будете почувати себе бадьорим, свіжим і в гарному настрої зустрінете новий день. Це може бути схожим на те, як у далекому, далекому дитинстві Ви спали глибоким і міцним сном. Вам сняться якісь дивно приємні сни, і деś у глибині душі Ви знаєте, що пробудження буде радісним і легким. А попереду Вас чекають якісь нові відкриття, цікаві справи й здійснення. І тому зараз Вам так хочеться спокійно відпочивати, спати, усе глибше й глибше. Скажіть собі: «Я весь наповнююся глибоким сном... глибоким сном...» (повтори).

Додаток П

Тренінгові вправи для розвитку індивідуально-психологічних особливостей, які складають структуру психологічної безпеки особистості фахівця екстремального виду діяльності

Вправи для розвитку «морально-комунікативного» компоненту психологічної безпеки особистості

«Теми для бесіди»

Ведучий звертається до учасників: «Якщо після першого контакту у нас виникне інтерес до співрозмовника і ми захочемо продовжити розмову з ним, то має сенс якийсь час поговорити з ним на цікаву тему. Ми зможемо викликати особистий інтерес до себе, якщо наше повідомлення буде цікавим, буде містити цікаву інформацію про нас самих, торкнеться сфери особистих інтересів партнера. Зараз на аркушах паперу запишіть по три теми, на які ви можете цікаво говорити мінімум 3 хв.»

Потім кожен учасник робить для групи повідомлення на одну з тем, записаних у нього на папері. Щоб визначити, наскільки тема цікава групі, кожен спочатку називає всі теми, а група обирає найцікавішу для неї. Одразу після того, як черговий учасник закінчив повідомлення, у його партнера запитують, у який момент повідомлення в нього виникло бажання втрутитися, уточнити що-небудь або сказати щось у відповідь. В автора повідомлення запитують, чи помітив він це. Якщо бажання включитися в розмову в партнера не виникло, то авторів повідомлення пропонують включити в нього побільше цікавих, емоційно насичених моментів.

У деяких членів групи можуть виникнути ускладнення з пивною і емоційно насиченою мовою. На перших етапах цілком допускаються паузи, «зворотній хід», зміни тексту, повтори, помилки й т.п. Завдання тренерської команди – зробити так, щоб кожний учасник відчув задоволення від довгої розмови з незнайомою людиною.

«Перше запитання»

Встановлення контакту з незнайомою людиною проходить легше, якщо початок розмови приємний обом партнерам. Контакт є приємним, якщо у партнера по спілкуванню є потреба в контакті і він зовсім вільний у той момент, коли ви хочете з ним поговорити. Контакт починається «на гарній ноті», якщо відповідь на ваше запитання не представляє для партнера особливої праці, не змушує його сильно напружуватися.

У цій вправі тренер пропонує учасникам задати один одному питання, у відповідь на які партнеру є що сказати. Всі учасники встають, і коли хтось готовий задати такого роду питання кому-небудь із членів групи (крім тренера), то просто підходить до цієї людини, звертається до неї з використанням однієї з «контактних фраз» і задає своє питання. Потім уважно вислуховує відповідь і дякує за інформацію.

«Контакт із групою»

Завдання учасників полягає в тому, щоб звернутися до всіх присутніх з коротким повідомленням про себе. У цьому повідомленні необхідно розповісти про те, що учасник любить, охоче робить, про своє хобі, актуальні інтереси і заняття.

Тренер радить учасникам для початку привітатися, зробити групі один загальний комплімент, а потім починайте говорити. Якщо учасник відчує, що слів не вистачає, то знову необхідно зробити комплімент групі. Поводитися необхідно так, як із близькими знайомими, посміхатися та іноді дивитися в очі кому-небудь із членів групи. Обговорення:

- Що в повідомленні, яке пролунало, було цікавим?
- У який момент повідомлення привернуло вашу увагу?

Якщо при виконанні вправи виникають труднощі, то учаснику можна запропонувати повернутися спиною до аудиторії, можна запропонувати йому стати на стілець, а всім присутнім сісти на підлогу.

В обговоренні група зазвичай говорить, що контакт поліпшувався в той момент, коли звучали компліменти [235].

«Рекомендація»

Учасникам вправи необхідно підготуватися і представити рекомендацію, щоб бути прийнятими в закритий елітний клуб.

Варіант 1. Підготувати таку рекомендацію на самого себе. В ній необхідно відобразити свої головні переваги, сильні сторони, представити себе гідним опинитися в «елітарному клубі». На що саме слід звернути увагу, учасники вирішують самостійно, проте слід нагадати їм, що мова йде про реальні, а не вигадані факти і переваги («Служба безпеки перевірить інформацію, яку Ви повідомили»).

Варіант 2. Робота організується в парах, учасники готують рекомендації один на одного. Спочатку відводиться час для спілкування в парах (6-8 хв.), під час якого учасники можуть отримати необхідну інформацію стосовно один одного і підготувати виступи, потім проводиться публічна презентація (одна хвилина на людину).

Таким чином створюються умови для пошуку власних сильних сторін, тренується впевнена поведінка в ситуації публічної презентації, підвищується самооцінка. Під час обговорення слід звернути увагу на наступні питання [67]:

- Що нового та цікавого вдалося дізнатися один про одного під час виконання цієї вправи?
- Які презентації краще за все запам'яталися, чим саме?
- Якщо у когось виникали труднощі, то з чим саме вони були пов'язані, як їх можна подолати?

«Сила мови»

Мова – найважливіший засіб комунікації, форма існування й вираження мислення. Ця вправа допомагає членам групи змінити структуру своєї мови, необхідний час – 30 хвилин.

Інструкція: «Сядьте віч-на-віч із партнером і, дивлячись йому в очі, скажіть три фрази, починаючи кожную словами «я повинен». Не надаючи вам зворотного зв'язку, партнер, у свою чергу, висловить три фрази, починаючи кожную словами «я повинен». Тепер поверніться до своїх фраз і замініть в них

слова «я повинен» словами «я волію», зберігши незмінними інші частини. Потім вислухайте змінені фрази у твердженнях партнера. Поділіться своїми переживаннями.

По черзі з партнером скажіть три фрази, що починаються словами «я не можу». І потім замініть в них «я не можу» на «я не хочу», зберігаючи інші частини незмінними. Поділіться з партнерами своїм досвідом і подивитися, чи можете ви відчувати свою здатність відмовити, а не свою некомпетентність або безпорадність.

По черзі вимовте три фрази, що починаються зі слів «мені треба», і потім замініть «мені треба» на «я хочу». Поділіться своїми переживаннями й подивитися, чи веде заміна необхідності бажання до відчуття волі або до полегшення. Чи є те, про що ви говорили, чим-небудь дійсно життєво необхідним для вас або чимсь тим, що вам хотілося б, але без чого можете прожити. Нарешті, по черзі з партнером скажіть три фрази, що починаються словами «я боюся, що», і потім поміняйте на «я хотів би», залишаючи інші частини фраз без змін.»

Поділіться своїми переживаннями з партнером і подивитися, чи заважає страх досягненню важливих цілей і придбання досвіду, що цікавить. Слова «я повинен», «я не можу», «мені треба» і «я боюся, що» заперечують вашу здатність бути відповідальним. Змінюючи свою мову, ви можете зробити крок до підвищення відповідальності за власні думки, почуття й дії.

Вправа вміння вести розмову

Невпевненим у собі людям часто не вистачає елементарних комунікативних навичок. Це вправа, узятая з роботи Дж. Келлі (1978), знімає напругу, що виникає при необхідності вступити в розмову, і дозволяє покращити комунікативні уміння, необхідний час – 30 хвилин.

Група розбивається на пари. На першому етапі роботи один з партнерів задає іншому відкриті питання, що вимагають розгорнутої відповіді. (Питання «Ти живеш у гуртожитку?» є закритим, а питання «Де ти живеш?» – відкритим.) Той, хто відповідає, включає у свою відповідь будь-яку додаткову

інформацію про себе, але не що обов'язково має пряме відношення до заданого питання. Наприклад, якщо на питання «Де ти живеш?» відповісти «У гуртожитку», це буде не дуже інформативно. Набагато більше інформації містить відповідь такого: «Я живу в студентському містечку в одному з цих нових гуртожитків, і зі мною в кімнаті живуть ще троє». Кожний з партнерів залишається у своїй ролі протягом п'яти хвилин. Потім вони міняються ролями, щоб кожний одержав можливість прийняти участь у постановці відкритих питань і в умінні відповідати на такі питання, повідомляючи при цьому досить обрану інформацію.

На другому етапі вправи один з учасників кожної пари починає з того, що розповідає що-небудь про себе або описує якийсь свій особистий досвід. Другий намагається підтримати розмову або просячи пояснити, або перефразовуючи. Наприклад, якщо перший говорить: «Учора ввечері я спеціально пройшов по студентському містечку, щоб подивитися місця, де я ще не був», другий може продовжити: «Ти маєш на увазі, що був здивований тим, як великий студентське містечко». Через п'ять хвилин учасники діалогу міняються ролями.

Між двома етапами роботи треба передбачити час на те, щоб її учасники могли обмінятися враженнями й розповісти один одному про виникли у них труднощі. У міру того, як учасники будуть здобувати все більшу здатність і готовність до саморозкриття, вони будуть освоювати вміння задавати питання, що передбачають більше можливостей для відповідей. Уміння вести розмову можна отримати, освоюючи техніку активного слухання [241].

«Загальна мова»

Група розбивається на трійки. Кожні три гравці повинні домовитися між собою, наприклад, про те, де, коли і навіщо вони повинні зустрітися. Однак засоби спілкування в кожного обмежені. Серед трьох учасників один сидить з зав'язаними очима і не рухається. Інший «онімів» і також не рухається. Третій також позбавляється права розмовляти, крім того у нього зав'язані очі.

Отже, знаходячись у ситуації обмежених можливостей спілкування,

трійка повинна домовитися про щось за мінімальний час. Можна скласти приховані завдання кожному учаснику і дати попередньо ознайомитися з ними. Можливе проведення гри всіма трійками одночасно, а можна пропонувати виступати трійкам по черзі. Обговорення можна будувати навколо питання про те, що сприяє, а що перешкоджає успішному знаходженню загальної мови.

Крім того, тут очевидні паралелі, порівняння з дійсними життєвими ситуаціями, в яких з якихось причин люди не в змозі домовитися, виникає враження, що говорять вони як сліпий із німим.

«Сліпий і поводитир»

Група розділяється попарно. У кожній парі один із партнерів бере на себе роль сліпого, інший – поводитиря. «Сліпий» зав'язує собі очі. Після цього ведучий колективними зусиллями швидко змінюють місцезнаходження меблів (стільців, столиків і т.п.), які знаходяться в кімнаті. Наприклад, усі стільці звалюються купою в центр. Після цього поводитирі повертаються до своїх сліпих. Задача поводитирів полягає в тому, щоб познайомити своїх сліпих з особливостями зміненого простору кімнати. Причому, об'являється заборона на будь-які звуки, і, насамперед, на мовне спілкування. Поводирі повинні провести своїх підлеглих найскладнішим маршрутом у кімнаті. Учасники можуть не тільки перелазити через накопичення зі стільців, але і пересуватися по столах, підвіконнях, протискуватися за відсунутими шафами та ін. Гра триває або до зазначеного часу, або до виконання задачі – конкретного набору перешкод. Потім учасники міняються ролями, і все повторюється знову.

У гри є два умовні рівні ефектів. Перший рівень пов'язаний з відпрацьовуванням навичок досягнення порозуміння між партнерами. Тут під час обговорення корисно звертати увагу на особистий досвід кожного як успішного, так і невдалого контакту з партнером.

Другий рівень ефектів пов'язаний із особистісними переживаннями залежності і відповідальності. Обговорення цих переживань може виявитися найбільш цінним для групи, ніж попереднє. Хтось з учасників із труднощами пережив ситуацію практично повної залежності від ведучого. З чим це

пов'язано на погляд самого гравця? З особистими особливостями конкретного поводиря або з власними особливими рисами? Для когось, навпаки, більш важкою виявилася позиція ведучого, відповідального за іншу людину, у тому числі і за те, наприклад, щоб «сліпий» не набив собі синців і гуль, не підвернув ногу. Зміст подібного обговорення нерідко буває несподіваним для учасників. У групи часто виникає намір повторити гру, уклавши інші пари.

Гра створює можливості для особистих відкриттів самодіагностичного характеру, а також для вивчення прийомів встановлення взаємного контакту в парі.

«Не дихай у потилицю»

Один гравець виходить у центр кімнати. Двоє-троє розташовуються перед ним на відстані близько двох метрів. Це «живе дзеркало». Вони можуть сидіти на стільцях, стояти, лежати на підлозі за своїм бажанням. Інша група іде за спину гравця, який знаходиться в центрі.

Гра полягає в тому, що центральний гравець намагається вгадати, хто в цей момент наблизився до нього позаду. У цьому йому допомагає «живе дзеркало», ті двоє-троє учасників, що знаходяться перед ним. Вони за допомогою пантоміміки і міміки намагаються зобразити члена групи, який підійшов до центрального гравця ззаду. Пояснювати що-небудь один одному словами не дозволяється. У випадку помилки центральний гравець змінює кого-небудь у «живому дзеркалі». На його місце стає той, хто був у центрального гравця за спиною, а учасник «живого дзеркала», що звільнився, переходить в основну частину групи.

Обговорення гри можна проводити, наприклад, навколо питання про те, кого які особливості поведінки учасників привернули увагу, що здивувало, що виявилось несподіваним. Гра спрямована на інтенсифікацію, нарощування об'ємності, створення нових каналів зворотних зв'язків між учасниками. Створюються можливості для тимчасового ущільнення, розвитку взаємовідносин у групі. В окремих учасників можуть виникнути ефекти, пов'язані зі зміною звичного відношення до самого себе.

Також рекомендується перший рівень обговорень результатів гри в групі, який зосереджує учасників на тому, за рахунок чого є успішним або неуспішним той або інший центральний гравець [226].

«Олівці»

Ведучий роздає всім по одному не заточеному олівці й дає наступну інструкцію: *«Розбийтеся на пари. Встаньте друг напроти друга. Доторкніться друг до друга кінчиками вказівних пальців обох рук. А тепер помістите між кінчиками пальців олівці, утримуючи їх тільки за торці. Діючи «у зв'язуванні», не даючи олівцям упасти, посувайте руками вниз, вправо - вліво, по колу. Спробуйте переміститися парою на інше місце.*

Аналогічну вправу виконаєте, об'єднавши пари в четвірки, утворивши кола. І, нарешті, всією групою встаньте в коло, обличчям в центр і спробуйте, не роняючи олівці: посувати руками, звузити коло, рухаючись усім до центра, розширити коло майже до витягнутих рук, пройти по колу, по та проти вартовій стрілі - спочатку повільно, потім швидше».

Ступінь складності завдань ведучий визначає по ходу виконання вправи, оцінюючи фізичну спритність учасників.

«Незаселений острів» (модифікація гри «Аварія корабля»)

Ведучий зачитує опис ситуації: *«Ваша група летіла на килимі-літаку й випадково потрапила невідомо куди. Виявилося, що це незаселений острів, що представляє собою високо підняте над морем плато, що має стрімчасті скелясті береги й вузьку смужку землі внизу, на узбережжя. На плато є дерева, тварини, прісна вода, тобто умови для життя. На узбережжя немає нічого. Тому на острові можна проіснувати лише кілька днів. Досліджуючи острів, ви виявляєте в скелі печеру, і від випадково вимовлених слів, які ніхто не запам'ятав, вона зненацька відкрилася. У ній є будь-які предмети. Кожний з вас може взяти по 10 предметів. Радитися з іншими не можна. Поділитися, обмінятися предметами з іншими учасниками потім теж буде не можна. Складіть список тих предметів, які ви хотіли б взяти з печери. Час на*

складання списку - 7-8 мінут».

Після виконання цієї частини завдання групі дається наступна інструкція: *«У кожного з вас є по 10 предметів, однак ситуація така, що вся група може віднести з печери тільки 10 предметів. Протягом 20 хвилин ви повинні порадитися між собою й скласти єдиний, загальногруповий список».*

Обговорення. При аналізі вправи група обговорює наступні питання:

- Чи вдалося учасникам групи домовитися? Якщо ні, то чому?
- Які форми взаємодії в групі сприяли досягненню результату, а які - перешкождали?
- Чи був у дискусії лідер? Призначили його свідомо або він виявив себе сам?

У процесі обговорення можна вийти на алгоритм ухвалення рішення:

1. Постановка (виявлення) проблеми.
2. Прояснення ситуації.
3. Переклад проблеми в завдання.
4. Формулювання й заслуховування варіантів рішення.
5. Обговорення наслідків кожного з варіантів.
6. Ухвалення єдиного рішення.

Варіанти. Вправу можна продовжити, ускладнивши завдання – список предметів скорочується до 5-ти найменувань, час ухвалення рішення – 10 хв.

Додаткові рекомендації: ступінь умовності у вправі досить висока, тому від групи потрібно деякий, досить високий інтелектуальний рівень.

«Пластилін»

Група ділиться на пари. Партнери сідають друг напроти друга. На столики між ними кладеться по великій грудці пластиліну. Усі зав'язують собі ока. Тренер дає інструкцію: *«Вам потрібно зліпити із цієї грудки пластиліну одну загальну фігуру. Фігура може бути окрема. Розмовляти й підглядати забороняється. На виконання завдання вам дається 5 хвилин».*

Обговорення. Група обговорює наступні питання:

- Який стиль взаємодії вибрала кожна пара – кооперацію або конкуренцію?
- Який стиль виявився продуктивнішим?
- Як реалізовувався той або інший стиль?
- Чи був розподіл ролей у парі – на провідного та веденого?

Варіанти. Завдання можна спростити змістовно та технічно:

- дозволивши учасникам виконувати його з відкритими очами;
- конкретизувавши завдання («*треба зліпити морську зірку, сніговика*» і т.д.);
- замінивши ліплення на малювання одним олівцем.

Додаткові рекомендації: складний варіант вправи (з пластиліном) краще робити в невеликих групах. Залежно від етапу групової динаміки й розмірів, групи ділити на пари можна по випадковій ознаці (наприклад, по рахунку) або на вибір тренера. Робота в різностатевих парах, як правило, знижує агресію й підсилює позитивну енергетику групи [45].

«Бар'єри організованості»

Вправа допомагає учасникам усвідомити власні внутрішні перешкоди, що заважають більшій організованості. Вся група одержує інструкцію тренера:

«Напишіть, будь ласка, 5 внутрішніх бар'єрів, що заважають вам бути високоорганізованою людиною. А тепер опишіть 5 основних зовнішніх перешкод (факторів), що заважають тому ж. Оцініть, чи пов'язані вони, чи впливають один на одного. Розділіться на підгрупи по 3-4 чоловіки і обговоріть результати своєї роботи».

Обговорення. У парах, а пізніше в загальному колі, обговорюється, що кожний з учасників може зробити, щоб стати більш організованим. Можливе складання загального списку на дошці.

Варіанти. Якщо тренер володіє прийомами психодрами, можна продовжити вправу, продемонструвавши техніку «бар'єрів».

«Володар часу»

Вправа дозволяє оцінити плюси й мінуси незмінної тимчасової

регламентації. Ведучий дає групі наступну інструкцію: *«Давайте спробуємо уявити собі «ідеального тайм менеджера» – людину, в якого все в порядку із плануванням часу. Він ефективно планує робочий і особистий час: справи, зустрічі, маршрути пересування. Усе прораховується й ідеально структурується. Ваше завдання зараз розбитися на трійки й створити образ такої людини. Треба буде зобразити його перед публікою (зіграти) і розповісти про нього саме головне».*

Обговорення. Учасники вправи обговорюють «ідеального користувача часом»:

- За рахунок чого йому все це вдається?
- Чим він жертвує при цьому, чим платить?
- Чим він симпатичний групі?
- Що в ньому огидно?

Додаткові рекомендації. Група повинна бути добре розігріта.

«Коло довіри»

Учасники групи стають у коло, стоячи дуже близько один до одного – пліч-о-пліч. Усі виставляють вперед зігнуті в ліктях руки долонями вперед. Один з учасників встає в центр цього кола, закриває очі й падає. Члени групи підхоплюють його й передають один одному. Основне завдання центрального учасника – спробувати розслабитися й довіритися групі настільки, щоб ніяк не управляти своїм тілом, повністю передоручивши це групі [280].

Вправи для розвитку «мотиваційно-вольового» компоненту психологічної безпеки особистості

«Мотивація»

У кожного з нас є певне уявлення про самого себе, про ті ролі, які б він хотів виконувати у житті, про свої сильні сторони і слабкості, про особливості своєї особистості. Ми відчуваємо себе щасливими тоді, коли можемо жити у відповідності до цього образу себе, як в особистому, так і в професійному

житті. Однак, часто ми вважаємо, що в професійній діяльності не слід проявляти свою особистість. І тоді відносно швидко починаємо відчувати напругу та незадоволеність роботою.

Тому кожному пропонується намалювати наступну схему: посередині аркуша треба намалювати квадрат і вписати в нього такі особливості особистості, які здаються учасникам важливими для майбутньої професійної діяльності. Навколо квадрату необхідно вписати ті якості, які учасники не можуть використовувати в професійній діяльності, тому що з їх точки зору вони не потрібні і, більш того, є недоречними (30 хвилин).

Потім всі учасники по черзі презентують свої схеми. Решта учасників діляться своїми враженнями. Дуже важливий момент в роботі тренінгової групи – це самозвіти учасників тренінгу, завдяки яким можна зрозуміти відношення до проведеного заняття, внутрішній стан та відчуття кожного учасника [225].

«Джерела і течії»

Тренер розповідає учасникам, що Ричард де Чармс увів поняття джерела і течії. Джерело – людина, яка відчуває, що сама є причиною власної активності. Течія – людина, яка відчуває, що її діяльність обумовлена активністю когось стороннього.

Кожна людина в різні моменти життя буває течією, і джерелом. Можна привести приклад школяра: течією він відчуває себе, коли йде в школу, а джерелом – коли повертається з неї. Учасникам пропонується пригадати: чи були у їх житті моменти, коли вони відчували себе течіями? джерелами? Виявляється, що не всім однаково властиве бажання бути джерелами. Є люди, які переважно відчують себе течіями, а є люди, які в більшості випадків відчують себе джерелами. У чому ж тут проблема? Чому так?

Тренер привертає увагу учасників до схеми розвитку внутрішньої мотивації. Якщо в кожній людині є базові потреби, то досить задовольнити їх і виникне внутрішня мотивація до діяльності. Однак, не така вже проста людина. Крім потреб, вона має ще і цінності. Цінність – це уявлення про те, що для людини найбільш суттєво. Людина, яка у діяльності керується лише потребами,

перебуває повністю у їх владі та фактично є течією. А коли ж людина стає джерелом? Тоді, коли починає в процесі оцінки ситуації користуватися не своїми можливостями задовольняти потреби, а власними цінностями. Тобто тоді, коли стає над ситуацією і уже не є об'єктом її впливу, а сама свідомо видозмінює її таким чином, щоб вона прийшла у відповідність із її власною системою цінностей. Схема буде мати такий вигляд (рис. П. 1):



Рис. П.1 – Формування внутрішньої мотивації, як риси особистості

«Джерело енергії»

Тренер пропонує учасникам зручно сісти, розслабитися, представити діяльність, до якої учасник хоче розвинути інтерес, і внутрішню мотивацію, як джерело енергії. Необхідно конкретно і яскраво уявити предмет діяльності (певну тему, закономірність). Сконцентруватися на ньому. Уявити, як предмет діяльності зігріває, дає енергію, надихає на роботу. Представити, як ця енергія впливає на мозок, стимулює нервові клітини. Необхідно вдихати цю енергію. Уявляти, як енергія вливається в мозок. Приємні енергетичні хвилі накочуються на учасників. Їм пропонується помістити джерело енергії праворуч від себе, відчувати його вплив на праву півкулю мозку. Тепер розташувати його ліворуч. Уявити джерело енергії перед собою. Цієї творчої енергії стає так багато, що учасникам хочеться нею поділитися з оточенням. Тренер пропонує спрямувати її на когось, кого хочеться підтримати, надихнути на роботу [108].

«П'ять кроків»

Тренер пропонує групі вибрати будь-яку цікаву професійну мету. Групі пропонується визначити уявлену людину, яка повинна досягти цю мету. Учасники повинні назвати її головні характеристики за наступними позиціями: стать, вік (бажано аби ця людина була однолітком гравців), успішність в навчанні, матеріальне становище, соціальний статус батьків і близьких людей.

Кожен учасник на окремому аркуші повинен виділити головні п'ять елементів (п'ять кроків), які забезпечили б досягнення обраної мети. Всі запропоновані варіанти обговорюються в групі. Далі всі розподіляються на мікрогрупи по 3-4 учасника. Кожна мікрогрупа формулює одну життєво важливу мету, виробляє п'ятикроковий план з досягнення цієї мети і презентує її для всієї групи. Інші учасники можуть задавати уточнюючі питання. Можлива невелика дискусія. Після цього група, працюючи у цих же мікрогрупах, складає перелік особистісних і професійних якостей, необхідних людині для того, щоб виконати всі пункти плану з досягнення поставленої мети.

Під час загального підведення підсумків гри можна подивитися, наскільки співпадають варіанти, запропоновані різними мікрогрупами (нерідко збіг виявляється суттєвим) [226].

«Сходинок досягнень»

Учасників просять подумати про яку-небудь мету, якої їм хотілося б досягти протягом найближчого року, і стисло записати її. Після цього вони малюють на аркуші паперу формату А 4 драбину з шести сходинок. Нижня сходинка позначає стан, коли ця мета абсолютно не досягнута, верхня – коли вона повністю досягнута. Учасникам пропонується записати біля першої й останньої сходинок по 2-3 ознаки, що позначають особливості ситуації коли мета, відповідно, не досягнута або досягнута повністю. Після чого учасників просять подумати, на якій сходинці досягнення мети вони знаходяться в даний момент, зазначити цю позицію і записати 2-3 її головні характеристики.

Коли цю частину роботи завершено, перед учасниками постає головне

питання: що конкретно необхідно зробити, щоб піднятися в досягненні мети на одну сходинку вище? Для роздумів надається 1,5-2 хв., після чого учасників просять записати або замалювати головні міркування щодо цього. По завершенню задається ще одне питання: коли саме кожен з учасників зробить те, що йому потрібно для наближення до мети ще на одну сходинку?

Потім учасників просять висловитися, які висновки вони зробили особисто для себе під час виконання цієї вправи, а також в яких життєвих ситуаціях, на їх думку, доцільно застосовувати подібні техніки. За бажанням декілька учасників можуть більш детально розповісти, що за мету вони поставили і які дії запланували для її досягнення [66].

«Стріла»

Тренер звертається до учасників: «Ми пропустили через свою свідомість величезну кількість інформації. Завтра всю її ми використаємо для самопізнання, а потім – і для самозмін. Але для того, щоб досягти певних змін, необхідно чітко знати, чого ви хочете. Розслабтесь. Сядьте зручно, щоб не хотілося змінити позу. Закрийте очі. Не намагайтеся прикладати зусилля, для того щоб слідувати за мною. Просто спостерігайте за тим, що бачите і відчуваєте. Якщо хтось нічого не зможе представити, просто відпочивайте.

Уявіть, що тримаєте в руках лук. Відчуєте м'язами ніг, як сильно ви стоїте на землі. Тримаєте лук однією рукою, а тятиву зі стрілою – іншою. Відчуйте, як напружуються м'язи рук, коли ви натягаєте тятиву. А тепер спробуйте ясно і чітко побачити поперед себе мету. Подивиться, як указує на неї вістря стріли. Ваш лук заряджений і повністю готовий до пострілу, стріла спрямована точно в мету. Відчуваєте, скільки енергії сконцентровано в стрілі. Вам треба лише відпустити стрілу, щоб ця енергія понесла її до мети... І от стрілу випущено. Стежте за її польотом і відчувайте її спрямованість на мету. Нічого більше не існує для стріли – лише ціль. Ніяких сумнівів, відхилень убік, відступів. Стріла летить прямо і входить точно в середину мішені.

Спокійно та упевнено ви можете послати в мету ще кілька стріл і відчути спрямовану в одну крапку концентровану силу і рішучість... (1 хв.). Тепер

повертайтеся назад і повільно відкривайте очі».

«Шлях до мети»

Учасникам тренінгу пропонується подумати про найважливіші цілі, що стоять перед ними на цьому етапі життя, та коротко описати їх декількома ключовими словами. Спектр цих цілей може бути дуже широким: це можуть бути абстрактні і конкретні цілі, важкодоступні і легкі, далекі і близькі. Вирішальне значення має те, що мета важлива для учасника, і він дійсно бажає її досягнути (на виконання цього завдання відводиться 5 хв.). Потім учасникам пропонується вибрати з цього списку ту мету, яка в дану хвилину є найближчою, найбільш привабливою для них. Вони зручно сідають і закривають очі. Учасникам пропонується набрати у легені удвічі більше повітря і разом з повітрям, яке вони видихають випустити всі клопоти, думки, невідкладні справи, напругу. Необхідно зосередитися на обраній меті (30 сек.).

У свідомості учасників повинна виникнути картина або образ, що символізує для них цю мету. Залишаючись з закритими очима їм пропонується уявити довгу, пряму стежку, що веде на вершину пагорба, а над ним саме той образ, що символізує обрану мету. По обидва боки від стежки присутні різні сили, які намагатимуться звернути учасників з обраного шляху. Заважатимуть досягнути вершини пагорба (1 хв.). Ці сили символізують різноманітні відволікаючі ситуації, людей, менш важливі цілі, негативні настрої. У їх розпорядженні є багато засобів, що можуть змусити учасників зійти з обраного шляху. Вони намагатимуться лишити їх мужності або чимось звабити, навести логічні доводи, що йти далі немає сенсу, можуть залякати або викликати почуття провини (1 хв.).

Учасники повинні уявити себе згустком волі та йти вперед стежкою, не поспішаючи, аби усвідомити стратегію кожного «збудника спокою». Їм необхідно відчувати напрямок руху, можна навіть поговорити з кимось з відволікаючих, однак, потім знову продовжувати шлях (3 хв.). Коли учасник досягне вершини пагорба, йому необхідно уважно подивитися на образ, що символізує його мету, відчувати його, та трошечки побути поруч, насолодитися

його близькістю. Він повинен відчути, що для нього означає цей образ, прислухатися до нього (1 хв.).

Потім всі образи повинні відійти на другий план, а учасникам необхідно забрати з собою те, що виявилось для них важливим, і поступово повертатися назад. Учасники відкривають очі і записують свої роздуми про мету й ті образи, що змушують зійти з обраного шляху [225].

«Мотиваційний клімат»

Вправа ілюструє ефективність створення та підтримки єдиного мотиваційного клімату в організації. Перед групою ставиться завдання змодельовати абстрактну організацію. Кожен член групи повинен зайняти одну з ієрархічних шаблів у цій віртуальній організації, наприклад: генеральний директор, директор, керівник підрозділу, начальник відділу і т.д. При цьому, ролі рядових співробітників не задаються.

Кожен, одержавши ту або іншу керівну посаду, повинен розробити систему заходів щодо мотивації своїх підлеглих. Далі проводиться загальна нарада, на якій приймається єдина концепція мотиваційного клімату в організації.

Можливе обговорення проробленої роботи з наступних питань:

- Які складності виникли при розробці такої концепції?
- Які форми мотивування переважають і чому?
- Чи міняються мотивуючі методи на різних шаблях ієрархічної градації?

«Базові потреби»

Тренер говорить учасникам про те, що кожен з потреб можна віднести до однієї із трьох базових потреб, які виділено Е. Дісі:

- потреба в самоідентифікації (потреба відчувати самого себе джерелом власної активності);
- потреба в компетентності (потреба відчувати себе компетентним; тим, хто знає і вміє робити будь-що);
- потреба в значимих відносинах (потреба бути включеним у значимі відносини з іншими людьми в процесі діяльності).

Задоволення цих потреб у певній діяльності і може зробити її мотивованою внутрішньо. Як це відбувається? Приблизно так (тренер презентує рис. П. 2):

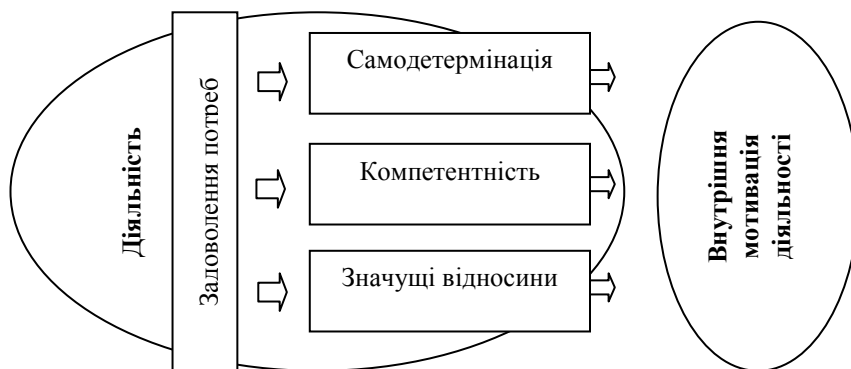


Рис. П.2 – Вплив задоволення потреб на розвиток внутрішньої мотивації

Після знайомства з факторами внутрішньої мотивації, тренер пропонує розділитися на групи. Кожна із груп одержує по одній базовій потребі. Завдання – розробити системи засобів задоволення кожної базової потреби для працівників фірми. На виконання завдання відводиться 30 хв. Потім учасникам пропонується наступне завдання: подивитися уважно на свою систему і спробувати продемонструвати її дію, розігравши в ролях будь-яку професійну ситуацію. Після демонстрації кожною групою відбувається теоретична презентація. Якщо у когось в процесі роботи виникнуть якісь зауваження, пропозиції, то пропонується записати їх у свої альбоми, а потім обговорити під час дискусії. Під час обговорення тренер говорить, що для розвитку внутрішньої мотивації жодну з цих потреб не можна задовольнити окремо. Тому наступне завдання для всієї групи – на дошці зобразити цілісну систему розвитку внутрішньої мотивації. Потім йде обговорення створеного проекту.

«Вчення - світло!»

Група ділиться на дві частини, яким дається однакова інструкція: «Протягом 10 хвилин Ви повинні придумати, як мотивувати сусідню підгрупу на навчання в тренінгу, виходячи з наявних ресурсів і знань про мотивацію».

Далі підгрупи здійснюють свої дії щодо мотивування іншої підгрупи. Після завершення вправи вся група обговорює наступні питання:

- Чи вдалося обом підгрупам придумати ефективний комплекс мотивуючих мір?
- Чи адекватні актуальній ситуації запропоновані міри?

«Розподіл окладів»

Ведучий повідомляє учасникам, що всі вони в повному складі запрошені на роботу в нову фірму «Russkiy Ljon» (тренер пише на дошці цю або яку-небудь іншу назву на англійській, аби заінтригувати, змусити замислитися, що це таке – наприклад, тут – «Російський лєон».) Цю фірму створено на базі 100% іноземного капіталу, але весь персонал у ній буде російський. Тренер показує заздалегідь накреслену структуру фірми – рис. П.3)



Рис. П.3 – Структура фірми

Тренер повідомляє, що власник фірми розподілив між учасниками посади на підставі результатів співбесіди. Оскільки він іноземець, у нього були якісь свої критерії в розподілі посад. Тренер роздає учасникам картки з назвами посад. При цьому доцільно використати психодраматичну заміну ролей:

найбільш авторитетні учасники групи повинні одержати посади офісу-менеджера і секретаря; найнепомітніші – посади Генерального директора і його заступника, найекспресивніші і непунктуальні – посади головного бухгалтера і його заступника. Це наповнить гру викликом і буде сприяти досягненню її мети – загостренню розходжень у поданнях договірних сторін про те, яка компенсація здається їм справедливою.

Далі тренер повідомляє, що власник фірми (Mr. Sidoroff) виділив на зарплату 15 000 доларів США на місяць. При цьому він вважає, що співробітники самі повинні розподілити оклади між собою. Так буде демократичніше. Отже, в учасників є 15 000 доларів. Їх потрібно розподілити між шістнадцятьма посадами. Працювати пропонується в п'яти командах:

1. Генеральний директор і його заступник.
2. Три директори – по виробництву, по персоналу і маркетингу.
3. Сім начальників відділів.
4. Головний бухгалтер і його помічник.
5. Офіс-менеджер і секретар.

Команди займають різні ділянки кімнати, щоб не заважати один одному. Кількість посад залежить від кількості учасників у групі. Якщо їх менше 16-ти, можна пожертвувати посадами начальника відділу пакування, заступника головного бухгалтера (у цьому випадку Генеральний директор, його заступник і головний бухгалтер поєднуються в одну команду), секретаря, можна замість двох начальників відділів зробити по одному заступнику директора.

Кожна команда повинна призначити оклади не тільки собі, але всім співробітникам, починаючи з секретаря і закінчуючи Генеральним директором. 15 000 доларів повинні бути розподілені між всіма так, щоб це максимально сприяло ефективності роботи фірми. На цю роботу відводиться 15 хв.

Як правило, команди, що складаються з 2-х учасників, справляються із цією роботою швидше, ніж команди більшої чисельності. Тренер може утворити не одну, а три команди начальників відділів, відповідно їх належності різним дирекціям. Тренер підводить підсумки роботи, аналізуючи виявлені

розходження й коментуючи їх [254].

«Розбіжність цілей»

Вправу краще проводити після міні-лекції на тему: «Цілі організації й співробітників».

Основні тези міні-лекції:

- Конкретизація мети підвищує інтенсивність праці.
- Прийняті виконавцями складні цілі забезпечують більш високі результати, ніж прості.
- Цілі досягаються краще, якщо виконавця постійно інформують про ступінь успішності просування до цілей.

Група ділиться на підгрупи та одержує інструкцію: «Ваше завдання зараз – прописати цілі свого відділення і своїх співслужбовців». Учасники обговорюють, наскільки ці цілі зрозумілі підлеглим і чи можуть вони служити мотивуючим фактором. Можна побудувати вправу на абстрактному матеріалі, наприклад «Цілі співробітників служби тилового забезпечення» чи «Цілі співробітників управління підрозділу» [45].

«Бажання»

Група розподіляється на пари. Один з учасників в кожній парі пише на аркуші бажання. Завдання цьому учаснику: примусити (мотивувати) партнера виконати своє бажання, не кажучи про нього. Завдання другому учаснику: спробувати зрозуміти, що від нього хоче партнер і, залежно від проявленої ним творчості, винахідливості, аргументування в процесі створення мотивації, виконати його бажання або ні. Після закінчення гри демонструється аркуш з написаним бажанням і відбувається обговорення з питань: що сприяло і не сприяло мотивації партнера на виконання прихованого бажання і чи легко було йому розпізнати ці приховані бажання? Насправді дуже нелегко спонукати кого-небудь щось зробити, і ще важче зрозуміти мотивацію іншої людини, її потаємні бажання, прагнення виконати те, що вона хоче.

Вправи для розвитку «ціннісне-смислового» компоненту психологічної безпеки особистості

«Епітафія»

Процедура охоплює наступні етапи:

1. Тренер розповідає притчу: *«Кажуть, що десь на Кавказі є старе кладовище, де на могильних плитах можна зустріти приблизно такі надписи: «Сулейман Бабашидзе. Народився у 1820 році, помер у 1858 році. Прожив 3 роки...», або «Нугзар Гаприндашвілі. Народився у 1840 році, помер у 1865 році. Прожив 120 років...». Далі він питає у групи: «Що, на Кавказі рахувати не вміють? Можливо, зі смыслом робилися всі ці приписки на могильних плитах? А з яким саме смыслом?». Смысл є у тому, що таким чиним товариші оцінювали насиченість й загальну цінність життя людини.*

2. Загальна інструкція: *«Зараз ми загальними зусиллями складемо розповідь про деяку людину, яка у наш час (наприклад, у 2012 році) закінчила школу й продовжила жити далі, прожила до 75 років. Кожен повинен буде по черзі назвати важливу подію в житті цієї людини – з цих подій і складеться її життя. Звертаю особливу увагу на те, що події можуть бути зовнішніми (вступ кудись, праця в певному місці, зробила щось), а можуть бути й внутрішніми, пов'язаними з глибокими роздумами й переживаннями (наприклад, деякі люди стали великими, майже не виходячи зі свого помешкання). Бажано пропонувати події, що відповідають дійсності (без зустрічей з прибульцями тощо).*

3. Тренер називає першу подію, наприклад: *«Наш герой закінчив середню школу з двома трійками».* Далі учасники по черзі називають свої події. Всі вислови учасників фіксуються.

4. Коли останній гравець називає свою подію, припускається, що головний гравець вмирає у 75 років, відповідно до умов гри.

5. Тренер пропонує всім трохи поміркувати та по черзі, поки без коментарів, просто сказати, скільки років можна було б написати на могильній плиті героя. Всі по черзі називають свої варіанти (роки, прожиті не безглуздо).

6. Учасники, які назвали найбільшу й найменшу кількість років для головного героя, коментують свої відповіді.

7. Група відповідає на питання (з подальшим обговоренням): *«Які події*

могли б прикрасити ваше майбутнє життя».

8. Далі учасники самостійно придумують й записують 10 – 15 головних подій життя якогось «гіпотетичного» учасника вправи. Обговорення результатів індивідуальної роботи проводиться аналогічно попередній схемі.

Вправа «Кола життя»

Уявіть собі, що ви у кінотеатрі, а на екрані фільм, в якому ви головний герой. Фільм починається днем народження, а закінчується смертю. Його кадри пролітають з величезною швидкістю, але ви встигаєте вихопити ключові сцени, події, які є поворотними пунктами життєвого шляху. Поділіть цей фільм на три серії, які будуть називатися «минуле», «сучасне», «майбутнє». Зобразіть їх у вигляді трьох кіл будь-якого розміру і співвідношення (див. рис. П.4). Далі керівник тренінгу коментує варіанти виконання цієї вправи, акцентуючи увагу на пропорціях кіл: психологічно «молоді» люди звичайно малюють кола так, що, $Ми = С = М$ (де Ми – минуле, С – сучасне, М – майбутнє), а «похилого віку» навпаки – $Ми > С < М$.

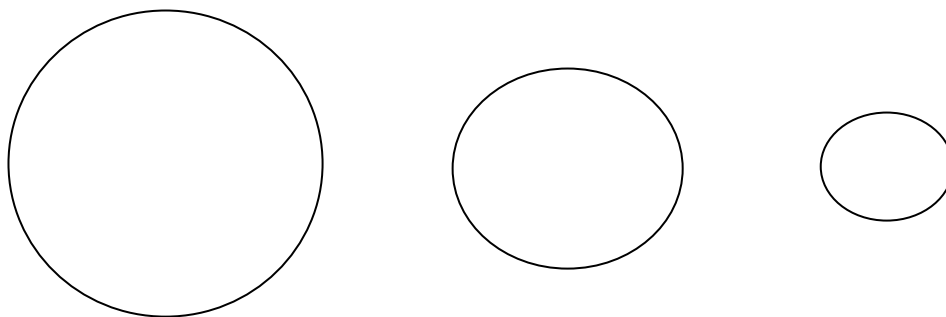


Рис. П.4 – Кола життя

Слід звернути увагу на відстань між колами (вони перетинаються, торкаються або віддалені одне від одного), з'ясувати, коли для кожного з учасників тренінгу почалося «сучасне», з якої події, коли воно закінчиться і розпочнеться «майбутнє», скільки часу продовжується сучасне (секунду, день, рік). Ці дані дозволять з'ясувати стиль поведінки, а також сприйняти актуальність ситуації (чим більший розмір кола «сучасне», тим воно комфортніше. Хочеться, щоб воно не закінчувалося, і навпаки маленьке «сучасне» – ознака того, що воно не задовольняє респондента).

«Автонекролог»

Складіть авто некролог, визначте в ньому основні віхи вашого життя. Подумайте над тим, що ще можна зробити у вашому житті, щоб реальний некролог можна було читати з гордістю. Ця вправа задається «додому», а результати обговорюються в групі в кінці дня.

«Цілі, цінності, таланти»

У вправі учасниками здійснюється пророблення особистісних цілей і цінностей. Вона сприяє усвідомленню себе й своїх сильних сторін. Учасникам пропонується поетапно проробити роботу з виконання інструкцій (роздруковані інструкції-бланки, основні положення яких наводяться нижче, роздають всім членам групи). У невеликій групі можливе обговорення після кожного завершеного етапу роботи.

1. Виявіть ключові аспекти свого життя.

Вирішіть, які життєві аспекти є найважливішими, ключовими для вас. Відповідайте собі на питання: «Що є для мене важливим?». Цілком імовірно, що у вас вийде наступний перелік життєвих інтересів:

- робота;
- родина;
- особистий розвиток;
- дозволя;
- відносини із друзями;
- фінансове благополуччя;
- здоров'я.

У кожній із цих сфер повинні існувати цілі, які ви прагнете досягти. Потрібно визначити цілі, зрозуміти, що буде потрібно для їхнього досягнення й вирішити, як оптимальним чином організувати час для їхнього досягнення.

2. Які ваші таємні бажання?

Викладете на папері всі свої бажання, навіть самі фантастичні, все, чого вам хотілося б досягти. Включите до списку устремління й амбіції, що мають відносини до всіх ключових аспектів вашого життя, як професійного так і

особистого. Наприклад:

- стати начальником;
- працювати не більше чотирьох годин на день;
- порибалити за кордоном;
- з'їздити на Різдво в Об'єднані Арабські Емірати;
- взяти участь у вітрильних перегонах;
- купити «Мерседес» останньої моделі.

Дайте волю своїй фантазії. Деякі бажання можуть бути нездійсненні. Візьміть до уваги свої таємні бажання, не упустите жоден з елементів свого ідеального життя. Не пишіть того, що прийнято бажати, чого бажають вам інші, внесіть до списку тільки *власні* цілі, як би дивними або навіть маревними вони не здавалися. Нехай ваша фантазія простирається до самих зірок – навіть якщо ви на них не потрапите, ви дасте собі шанс відправитися до планет ближче.

Постарайтеся визначити цілі (а бажано три) по кожній з життєвих сфер. Наприклад, цілі в плані вашого сімейного життя можуть бути наступні:

- проводити з родиною більше часу;
- разом подорожувати;
- знаходити час на допомогу дітям у виконанні домашніх завдань;
- бути уважним до дружини, улаштовувати події, що запам'ятовуються.

Виклавши на папері свої наміри, ви зможете оцінити, на користь яких аспектів життя ви повинні перерозподілити час.

3. У чому ваші таланти?

Складіть перелік своїх здібностей і психологічних якостей. Вони є вашими ресурсами (серед інших) у досягненні поставлених цілей. Не недооцінюйте свій особистісний потенціал. Жодні якості або джерело внутрішньої сили не виявляться зайвими, марними – чи йде мова про сміливість, чесність, умінні бути гарним слухачем або вмінні ладити з людьми. Якщо ви утрудняєтеся в оцінці своїх особистісних якостей, попросите товариша поділитися спостереженнями на цей рахунок.

4. Які цінності ви проповідуєте?

Цілі надають напрямок вашому життю. Тепер необхідно подумати про цінності, яких ви дотримуетесь, тому що саме вони наділяють ваші цілі змістом і значенням. Задайтеся питанням: Які цінності важливі для мене? Наприклад, родина, бог, порядність, напружена праця, жаль тощо, перелік повинен бути максимально повним. Сформулювавши для себе свої цінності, ви будете зв'язати з ними всякий зроблений вами вибір. Ними буде визначатися цінність цілей у ваших власних очах. Ви зможете відповісти для себе, чи відповідає та або інша мета вашим цінностям? Якщо ні, то чи доцільно до неї прагнути? Чи не варто змінити мету, щоб вона відповідала вашим цінностям? Чи не йде робота врозріз із вашими цінностями? Чи стане досягнення мети черговим кроком до життя, до якого ви прагнете?

5. Ваші основні завдання.

Тепер, коли ви розібралися зі своїми цілями, викладете на папері завдання, рішення яких дозволить досягти поставлених цілей. Приклад, завдання, рішення яких дозволить мені стати начальником:

1. Протягом наступних дев'яти років кожні три роки домагатися чергового підвищення.

2. Зробити враження на керівництво своєю проникливістю у професійних питаннях.

3. Стати помітною особистістю.

Завдання повинні бути конкретними, реалістичними й здійсненними. Можливо, деякі цілі з вашого списку ніколи не будуть повністю досягнуті, але завдання повинні бути реально здійсненними. Вимоги до завдань:

- виконуваність (існує реальна перспектива виконання);
- конкретність (ви чітко представляєте, що повинні робити);
- вимірність (ви знаєте, коли завдання дійсно виконане);
- цінність (його виконання сприяє досягненню мети);
- позитивність (при виконанні завдання ви відчуваєте почуття задоволення);

– можливість коректування (у випадку, якщо ваші цілі зміняться, завдання може бути переформульовано).

Якщо ваша мета має загальний характер, наприклад, «проводити з родиною більше часу», необхідно визначити для себе більш конкретне завдання, рішення якого дозволить досягти поставленої мети. Завдання повинне відповідати згаданим вище критеріям. Приклад: конкретне завдання полягає в проведенні вихідного з улюбленою людиною у цікавій подорожі, вечера в ресторані тощо. Це завдання здійсненне, тому що можна заздалегідь спланувати його вирішення. Воно є значимим й вимірним. Якщо ви нікуди не з'їдете, то намір зовсім очевидно виявиться нереалізованим. Завдання має позитивний характер, тому що в підсумку ви будете задоволені. І, нарешті, завдання може бути змінене або розширене, наприклад, ви можете продовжити подорож у наступні вихідні. Виконання кожного завдання може бути розбите на окремі досяжні кроки.

6. Класифікація цілей і завдань по ступеню пріоритетності [45].

«Життєвий шлях»

Учасники виконують колаж на тему: «Мій життєвий шлях». Ведучий дає їм наступну інструкцію: *«Ви йдете шляхом, який має назву Життя... звідки і куди лежить Ваш шлях? Які Ваші головні досягнення в минулому, теперішньому і майбутньому? Що допомагає Вам крокувати життєвим шляхом, а що перешкоджає? Хто і що Вас оточує? І куди Ви хочете прийти?.. Зробіть, будь ласка, колаж, який буде відображати Ваш життєвий шлях в минулому, теперішньому і майбутньому: головні досягнення, плани, Ваше оточення»*. Вправа, зазвичай, виконується індивідуально, хоча можливо, за бажанням учасників, можна проводити її і в мікрогрупах. В якості основи для колажів використовуються аркуші паперу формату А2-А3 або світлі шпалери.

Окрім звичайного комплексу образотворчих матеріалів для колажу (фломастери, фарби, ілюстровані журнали, з яких можна вирізати потрібні картинки), доречно прохати учасників принести для виконання цієї вправи декілька власних фотографій, що відображають важливі події їх життя. На

виконання колажів відводиться 35-50 хв., потім проводиться їх презентація. Вона організується як екскурсія, під час якої кожен з учасників по черзі виступає в ролі екскурсовода, який презентує свою композицію (3-5 хв. на людину).

Обговорюється:

- Які емоції та почуття виникали в процесі роботи та виникають зараз, під час перегляду готових колажів?
- Що нового вдалося зрозуміти про себе, свої життєві цілі й цінності?
- Наскільки можна досягнути майбутнього, зображеного на малюнку, на що можна спиратися, аби воно втілювалося у реальність? [66].

Вправи для розвитку компоненту «внутрішнього комфорту» психологічної безпеки особистості

«Відповідь питанням на питання»

Учасники сідають в коло. Два учасники сідають один напроти одного у колі. Перший учасник задає питання другому. Починається дискусія «питанням на питання». Хто перший відповідає на питання стверджувальною відповіддю, той вибуває з гри. Новий гравець заміняє того, хто програв. Гра триває до повного вибування всіх учасників. Під час обговорення результатів задаються питання: чи легко було утримувати ініціативу? Що впливає на реакцію на питання?

«Похвалити себе»

Учасники сідають, створюючи півколо, кожен повинен вийти і похвалити себе, розповісти про те, який він хороший. Похвалити себе можна за все, що завгодно, за досягнення у професійної діяльності або навчанні, у відносинах зі співслужбовцями, за якісь особистісні досягнення в іншій сфері. Після того, як всі себе похвалили, обговорюється, як кожен себе почував. Наскільки легко або складно було себе хвалити. Можливий висновок – це те, що себе необхідно хвалити аби черпати ресурси для саморозвитку [272].

«Найкраще в собі»

Кожного з учасників просять пригадати і записати: три свої сильні якості, достоїнства; три гарних вчинки, що були здійснені протягом останнього тижня.

Потім кожен з учасників по черзі оголошує перед всіма учасниками групи свої сильні якості і гарні вчинки. Робиться це звучно, впевнено. Кожен учасник після виступу нагороджується аплодисментами. Обговорюються наступні питання:

– Які переживання виникали при необхідності публічно розповідати про свої переваги, чи було це деяким учасникам складно, якщо так, то з чим це пов'язано?

– Чому хвалитися, зазвичай, неприємно?

– Коли дійсно краще уникати розповідей про свої переваги, а коли є вірною приказка «сам себе не похвалиш – ніхто не похвалить»? [67].

«Бар'єр»

Учасник вправи представляє рису характеру, навичку (або відсутність її), відношення, страх, що є перешкодою – бар'єром на шляху досягнення бажаної цілі. Цей бар'єр може бути зображений у вигляді купи або ряду стільців, а може бути зіграний допоміжною особою. Ця техніка ще має назву «стіна» або «паркан». Іноді виконавець заявляє про наявність декількох бар'єрів. Ведучий може йому влаштувати зустріч із усіма бар'єрами одразу або по черзі. Звичайно, успішний кінець сцени забезпечує можливість усунути фізичний бар'єр або утворити прохід між стільцями, щоб виконавець міг вільно пройти або перестрибнути через них.

« сумнівів у своїй силі»

1. Візьміть аркуш паперу і розріжте його на три колонки. Назвіть їх: «Мої позитивні якості», «Де я можу себе добре проявити», «Чого я досяг».

2. Закрийте очі і зосередьтеся на кожному заголовку протягом 1-2 хвилин. Що приходить вам у голову? Закрийте очі і запишіть ваші позитивні якості.

3. Проробіть це для кожного заголовка. Потім оглянете свій список. Читаючи кожний пункт, створіть уявну картину того, що Ви маєте ці якості,

талант або певні досягнення. На закінчення створіть повну картину себе самого з урахуванням цих якостей, талантів і досягнень і зауважте, наскільки приємно це усвідомлювати.

4. Закінчить тим, що уявить, ніби вас відзначають за успіхи і подумки схвально поплескайте себе по спині. Ви дійсно чудові. Ви багато чого досягли, прямуючи до своєї цілі, і заслуговуєте схвалення за це [165].

«Психологічна підтримка»

Учасникам пропонується закінчити твердження: «Мене можуть не любити люди за...». Сусід праворуч повертається до нього й вимовляє: «Однаково ти молодець, тому що...». Таким чином, називаючи позитивні риси цього учасника, він надає психологічну підтримку. Ведучий задає наступні питання:

1. Яка частина завдання була для вас найбільш приємною, перша або друга?
2. Що ви почували, коли називали свої негативні якості?
3. Що ви почували, коли чули від іншого свої позитивні якості?

«Від суми та від тюрми...»

Тренер починає таку розмову з учасниками: *«Сподіваюся, жоден з Вас не бував на лаві підсудних? А чи довелося кому-небудь побиратися, просити милостиню? Це чудово, прагнути ні до того, ні до іншого нікому, напевно, не варто. Проте не слід забувати відомого прислів'я: «Від суми та від тюрми не зарікайся». Ось і давайте уявимо ситуацію, коли вам доведеться вибирати між в'язницею і жебрацтвом – не у прямому розумінні. Переді мною на столику упереміш лежать картки, на одних картках – символічне зображення тюремних ґрат, а на інших – зображення протягнутої руки жебрака. Вам потрібно вибрати або ту, або іншу картку. Який же буде у нас сенс цієї альтернативи? Зараз поясню.*

Проте, перш ніж розпочати, давайте поговоримо. Як би це парадоксально не звучало, кожен з нас практично в будь-який момент може стати убогим, чекати на подання або ж підсудним, чекати вироку. Жебраком

– тому, що нам майже завжди не вистачає визнання наших заслуг і ми хотіли б отримати від оточуючих похвалу у формі компліментів, захоплення, всіляких знаків уваги, що підкреслюють нашу значущість. Хтось «убогий» постійно і весь час «ходить з простягненою рукою», добиваючись визнання, похвали, щоб тримати свою самооцінку на рівні. Хтось лише зрідка випробовує потребу в підтвердженні своєї значущості. А чому – підсудним? Тому що живучи серед людей ми постійно піддаємося зовнішній оцінці. Будь-який наш вчинок, будь-яке слово викликають певне відношення до нас з боку наших партнерів по спілкуванню – позитивне, негативне, інколи індиферентне. І в цьому сенсі – будь-яке наше діяння чекає якийсь вирок. Різниця між жебраком і підсудним в тому, що перший свідомо шукає позитивних оцінок, а інший готовий отримати і негативний вирок.

У нашій грі людина, що вибрала картку жебрака, забезпечує собі право на три «подавання». Тобто вона може звернутися до будь-яких трьох членів групи і почути від кожного, якими головними достоїнствами вона, на їх думку, володіє. Всяка критика і навіть натяк на недоліки «жебрака» виключаються – адже навіть вуличний жебрак бажає побачити в своїй шапці банкноту, а не булжжик.

Людина, що вибрала картку підсудного, має бути готова з'явитися перед судом і не тішити себе надією вислуховувати виключно дифірамби. Проте на відміну від «жебрака» вона може отримати правдиву інформацію стосовно всіх і позитивних, і негативних якостей.»

Детальніше про процедуру суду ведучий не розповідає і пропонує кожному зробити свій вибір. Ця частина вправи є багато в чому діагностичною: вона чітко розділяє тих, хто готовий піти на ризик негативних оцінок, і тих, кому спокійніше вислухати хвалебні оди. Щоб уникнути конформістських тенденцій краще, потрібно, щоб кожен учасник здійснював вибір індивідуально і таємно від інших. Як складеться ситуація в кожній конкретній групі, передбачити складно: може виявитися, що більшість учасників вважатимуть за краще стати «жебраками», але не виключено, що майже всі готові будуть «піти

під суд».

Після того, як учасники зроблять свій вибір, ведучий просить встати тих, хто вибрав жебрацьку торбу, а потім тих, хто віддав перевагу лаві підсудних. Учасники, які обрали картку «жебраків» повинні по черзі вибрати трьох членів групи і попросити у них «подаєння». Починати з «жебраків» представляється розумнішим у будь-якому випадку. Потрібно враховувати, що за наявності великого числа «підсудних» не всі з них зможуть з'явитися перед судом – на це може просто не вистачити часу. Здобуття «подаєння жебраками» проходить швидше і всі вони отримають свою долю «прогладжувань».

Коли збір «подаєнь» закінчиться, ведучий пояснює подальшу процедуру – суд – і застерігає, що на лаві підсудних встигнуть побувати лише три людини. Якщо бажаючих більше, то можна спочатку вибрати прокурора, адвоката і трьох суддів. Цих п'ять чоловік вибирають незалежно від того, хто вони – «убогі» або «підсудні». Вони і визначають того, хто першим з'явиться перед судом. Частина групи, що залишилася, ділиться на «свідків звинувачення» і «свідків захисту». Процедuru цього розподілу можна організувати, наприклад, таким чином: «прокурор» і «адвокат» по черзі вибирають членів своєї команди. Врешті-решт всі учасники групи отримують свою роль в цій грі. З початку суду у ведучого функції незалежного арбітра і секретаря.

Всім трьом сторонам – що «звинувачує», «захищає» і «судить» – відводиться 15 хв. на підготовку, що включає необхідне розставлення меблів, створення відповідного «судового» антуражу і продумування змісту виступів. Сповна природнім і виправданим представляється включення в гру деяких псевдоюридичних формальностей, таких, наприклад, як: команда секретаря «Встати, суд йде!», звернення один до одного ввічливо і на «Ви», клятва промовців на Біблії говорити правду і лише правду...

«Головний суддя» спочатку надає слово «прокуророві». Той в своїй промові вимагає визнання «підсудного» винним, апелюючи до реальних (це важливо!) фактів прояву ним негативних якостей під час роботи групи. Потім

виступає «адвокат», намагаючись спростувати звинувачення і показати «підсудного» в кращому світлі. Після цього по черзі виступають «свідки» звинувачення і захисту. Слід заздалегідь домовитися про регламент, наприклад, виступи обмежити двома хвилинами. «Судді», «прокурор» і «адвокат» можуть ставити питання свідкам.

Ведучому слід уважно стежити за ходом судового процесу, щоб перервати його в момент, передуючий падінню напруження і відповідно інтересу до гри. Хай краще не все ще буде сказано, що хотілося, ніж учасники відчують нудьгу. Перервати процес ведучий може, повідомивши суддів в ролі секретаря про те, що час, відведений на процес, витікає. Тоді надається останнє слово «підсудному», в якому він має право виразити згоду або незгоду з висунутими проти нього звинуваченнями, а, можливо, і з думкою захисту. Судді віддаляються на п'ятихвилинну нараду для оголошення вироку, в якому можуть бути лише два формулювання: винен або невинен. Суддям потрібно вирішити, яка сторона – прокурорська або адвокатська – виявилася переконливішою і яких якостей – позитивних або негативних – виявилось в «підсудному» більше.

Наступний судовий процес проходить аналогічно. За бажання можна замінити склад суду, але це необов'язково. Колишній «підсудний» примикає до сторони, яка звинувачує або захищає, за своїм бажанням. Суд може проходити так захоплююче і азартно, що час минає непомітно, і інколи має сенс не робити нових судилищ, а відкласти їх на інший день, аби не перенавантажувати заняття. Але у будь-якому випадку потрібно провести обговорення всієї гри «Від суми та від тюрми...» і надати всім учасникам можливість відрефлексувати свої думки і емоції не лише з приводу суду, але і з приводу «збору подаянь».

По закінченню гри обговорюються наступні питання:

- Чи важко було зробити вибір між «жебрацтвом» і «в'язницею»?
- Як прогнозували учасники результати вибору в групі?
- Чому учасник віддав перевагу саме такому вибору?
- Чи складно було «просити подаяння»?

- Чи сподобалося їх отримувати? Чому?
- Як учасники відчували себе в ролі «обвинувача», «захисника»?
- Чи важко було на суді відкрито обговорювати людину?
- Чи вдалося учасникам бути щирим під час цього обговорення?
- Як це бути «підсудним»?

Гра може дати всім учасникам багато чого. Не дивлячись на деяку гротескність ігрових процедур, на суді дуже серйозно йдеться про особистісні характеристики конкретної людини, якій буває нелегко проходити вогонь, воду і мідні труби такого судового процесу. В той же час інші учасники вчаться бути щирими і делікатними, співпереживати і давати підтримку, знатися на собі і своїх відчуттях [54].

«Претензії»

Учасникам відводиться 1,5-2 хв., аби вони мали змоги поміркувати про свої претензії по відношенню до кожного учасника групи. Під претензією розуміють висловлювання стосовно один до одного, в яких учасники говорять про те, чим заважають один одному, що викликає дискомфорт. Після того, як учасники продумали свої претензії, ведучий пропонує висловити свої претензії один одному (поки кожен не висловить претензії). Під час підведення підсумків ведучий питає:

- Яке Ваше самопочуття?
- Яку нову інформацію Ви для себе дізналися з цієї вправи?
- Чи потрібно висловлювати претензії і чим це корисно?

«Якості, які дратують в інших людях»

Учасникам дають аркуші, їм відводиться одна хвилина, аби написати всі якості, які дратують учасника в інших людях. Після того, як хвилина пройшла, якості зачитуються по колу. Після того, як всі якості оголошено, ведучий пропонує подивитися на них з іншої точки зору. З точки зору того, які якості в нас особисто сприяють тому, що нас дратує в інших людях, саме ті якості, які всі учасники написали. Наприклад, мене можуть дратувати люди, які брешуть. Моїми якостями, які сприяють цьому, є моя непроникливість,

недалекоглядність, нездатність розбиратися в людях.

Ведучий пропонує всій групі на підставі вправи, допомогти кожному учаснику, який зачитує свої якості, розібратися, чому саме ті або інші якості можуть його дратувати [272].

*Вправи для розвитку компоненту «морально-вольової урегульованості»
психологічної безпеки особистості*

«Пошук протилежних предметів»

Ведучий називає будь-який предмет, наприклад, «будинок». Учасникам треба назвати якнайбільше інших предметів, протилежних даному. При цьому варто орієнтуватися на різні ознаки предмета й систематизувати його протилежності (антиподи) по групах. Наприклад, у цьому випадку можуть бути названі: «сарай» (протилежність за розміром й ступенем комфорту): «поле» (відкритий або закритий простір), «вокзал» (чуже або своє приміщення) і т.д. Перемагає той, хто вказав найбільшу кількість груп протилежних предметів, чітко аргументувавши при цьому відповіді.

«Вираження думки іншими словами»

Ведучий пропонує учасникам нескладну фразу, наприклад: «Літо буде дуже теплим». Учасникам треба запропонувати кілька варіантів передачі цієї ж думки іншими словами. При цьому жодне зі слів даної пропозиції не повинне вживатися в інших пропозиціях. Важливо стежити, щоб не спотворювався зміст висловлення. Перемагає той, у кого більше таких варіантів.

«Кошик»

Ведучий проходить по колу з «кошиком», у якому знаходяться різні дрібні предмети. Учасники, не заглядаючи в цей «кошик», беруть якийсь один предмет. Коли всі готові, ведучий пропонує кожному знайти який-небудь зв'язок між цим предметом і будь-якою подією або поняттям зі свого життя. Розповідь починає учасник, який перший отримав іграшку [62].

«Без маски»

Всі члени групи по черзі беруть картки, які лежать стопкою в центрі кола, і відразу без підготовки продовжують висловлювання, початок якого міститься в картці. Висловлювання повинно бути щирим, на межі відвертості, «відкритості». Група оцінює ступінь щирості. Якщо признається, що висловлювання було щирим, то свою картку бере наступний член групи і без підготовки продовжує незакінчену фразу. Якщо ж група визнала, що висловлювання було «затиснутим», «шаблоновим», то в учасника є ще одна спроба, але вже після всіх. Використовуються такі незакінчені фрази:

1. Чого мені іноді по-справжньому хочеться, так це...
2. Мені знайоме гостре почуття самотності, пам'ятаю...
3. Особливо мені не подобається, коли...
4. Мені дуже хочеться забути, що...
5. Бувало, що близькі люди викликали в мене майже ненависть. Одного разу...
6. Яюсь мене налякало те, що...
7. Серед незнайомих я, як правило, відчуваю себе...
8. У мене чимало недоліків. Наприклад...
9. Навіть близькі люди іноді не розуміють мене. Яюсь...
10. У товаристві осіб протилежної статі я звичайно відчуваю себе...
11. Пам'ятаю випадок, коли мені стало нестерпно соромно, я...
12. Мені траплялося проявити боягузливість. Яюсь, пам'ятаю...
13. Особливо мене дратує те, що...

«Чарівний олівець»

Для ознайомлення учасників із правилами цієї гри потрібен папір і олівець. Ведучий пояснює гравцям, що олівцем можна управляти на відстані, подаючи йому одну із чотирьох можливих команд: «Нагору», «Униз», «Вправо» або «Вліво». По команді олівець переміщається в зазначеному напрямку, залишаючи на папері смугу. Виголошується інша команда, і олівець, не відриваючись від паперу, переміщається знову. Таким чином, на аркуші

вимальовується ламана лінія. Всі «ходи» олівця повинні бути рівні один щодо іншого по довжині.

Учасники подають по черзі свою команду, а ведучий «допомагає» олівцю виконувати свої обов'язки. Потім, переконавшись у тому, що всі учасники засвоїли принцип гри, ведучий пропонує їм креслити уявлювані фігури на уявлюваному листі, які кожен повинен уявляти перед собою. Креслення починається з найпростішої фігури, зразок якої ведучий попередньо демонструє гравцям (наприклад, квадрат). Команди подаються по колу.

Ведучий повинен пояснити гравцям, що вони не мають права домовлятися про те, в якій крапці й у якому напрямку вести ламану лінію. Кожний повинен уважно стежити за командами й, коли до нього дійде черга, діяти згідно обстановці. Якщо в ході малювання учасник не зміг встежити за лінією або йому здалося, що хто-небудь із товаришів припустився помилки, він зупиняє гру командою «Стоп». За цією командою все, що намальовано на уявлюваних аркушах, автоматично стирається. Той, хто зупинив гру, починає її спочатку – робить перший хід. Після того як фігура намальована, ведучий пропонує наступну, більше складну [233].

«Стінка на стінку»

Група ділиться на дві рівні підгрупи. Команди сідають на два ряди стільців, розташованих один навпроти одного. Учасників першої команди ведучий просить уявити собі важку конфліктну ситуацію, з якої вони, можливо, не змогли впоратися в реальному житті. Йому необхідно звернутися до когось з учасників протилежної команди із претензією. Завдання його партнера – зняти напругу у того, хто нападає. Через дві хвилини діалог переривається, навіть, якщо він ще не цілком закінчений, і нападаючого просять визначити, чи знизилася його напруга, залишилася на колишньому рівні або навіть підвищилася.

Проводиться аналіз результатів, обговорюються техніки зниження емоційної напруги, якими користувалися партнери за взаємодією. Далі учасникам групи пропонується розділити лист вертикально навпіл і в лівий

стовпець записати техніки, що знижують емоційну напругу, а в правий – підвищують її. Ведучий доповнює перелік техніками, які не були спонтанно використані в ігровій ситуації [233].

«Кульки в повітрі»

Учасники об'єднуються в команди по 3-4 людини і стають в коло, тримаючись за руки. Кожна команда отримує по 5 надутих резинових кульок. Необхідно утримати їх в повітрі протягом 5 хв., не розкріплюючи рук. При цьому не можна просто покласти їх на що-небудь або зажати між тілами, вони повинні постійно саме літати в повітрі. Кульки, що впали на підлогу, підіймати не можна. Перемагає команда, яка зможе утримати більше кульок. По закінченню вправи обговорюється: які якості необхідно проявляти учасникам, щоб успішно виконувати такі завдання?

«Перехопи мотузку»

Два учасники сідають спиною один до одного на відстані 2-3 метри. Між ними на підлозі протягується мотузка таким чином, щоб її кінці знаходилися між ніжками стільців, на яких сидять ці два учасника. Їх завдання – за командою підвестися, добігти до стільця іншого учасника, сісти і смикнути мотузку. Необхідно зробити це якнайшвидше. Учасники обмінюються враженнями, а також міркуваннями про те, які якості, окрім швидкості реакції, важливі у цій вправі [66].

«Переправа»

Учасники стають бік о бік на смузі шириною 20-25 см. Гра проходить цікавіше, якщо ця смуга – не просто лінія на підлозі, а невелике піднесення: наприклад, гімнастична лавка. Кожен учасник по черзі переходить з одного боку шеренги на інший. Ні йому, ні тим, хто стоїть в шерензі, неможна триматися за будь-що за межами тієї смуги, на якій стоять учасники.

Завдяки цій вправі відбувається згуртування, знищуються просторові бар'єри між учасниками, тренується впевнена поведінка в ситуації примусового фізичного зближення, необхідності вирішувати нетривіальне завдання в міжособистісній взаємодії.

Під час обговорення розглядаються наступні питання [67]:

– Які психологічні якості учасників проявились під час виконання цієї вправи?

– Якщо у когось вправа викликала дискомфорт, то з чим конкретно він пов'язаний, як його можливо було б подолати?

«Багатоніжка»

Учасники поділяються на 2-3 команди, стають в колони. Кожен з них згибає ліву ногу, береться двома руками за зігнуту ногу учасника, що стоїть попереду (в області гомілковостопного суглоба). За командою ведучого колони в такому вигляді починають рухатися, між ними організується змагання на швидкість переміщення. По закінченню вправи учасники обмінюються своїми враженнями від гри і міркуваннями щодо того, хто зробив найбільший внесок в перемогу.

«Підняти м'яч»

Два добровольці лягають животами на підлогу, головами в напрямку один до одного. Між їх головами кладеться м'яч, який вони стискають лобами. Їх завдання – разом піднятися, не втративши м'яч. Його не можна підтримувати за допомогою рук або ще якимось способом, він повинен триматися тільки за рахунок затиснення лобами учасників.

По завершенню вправи обговорюється те, чи можливо виконати завдання, діючи індивідуально, не координуючи свої зусилля з партнером? Що допомагало координувати спільні дії?

«Між лобами»

Учасники поділяються на пари, кожна пара отримує аркуш паперу формату А 4. Їх завдання: разом переміститися згідно заданої ведучим траєкторії (в найпростішому випадку – це пряма лінія від однієї стіни до іншої), зажавши аркуш між лобами. Руки при цьому за спиною, притримувати аркуш губами, зубами, деталями одягу та іншим неможна. Якщо аркуш падає, пара повертається на вихідну позицію і починає рух спочатку. Коли учасники трохи опануються з таким способом переміщення, їх можна розділити на 2-3 команди

та організувати естафету. Обговорюються питання:

– Чим, на думку учасників, обумовлюється успіх при виконанні цієї вправи?

– На які реальні життєві ситуації схожа вправа?

Вправа для розвитку компоненту «стратегії оволодіння зі стресовими ситуаціями» психологічної безпеки особистості

«Безлюдний острів»

Вправа рекомендується на початкових стадіях формування групи. Групі не оголошуються цілі вправи. Замість цього ведучий інформує групу про те, що їх корабель, нажаль, затонув. Але вони залишилися живі, і їм удалося розміститися на двох або трьох маленьких човнах, у кожному по чотири людини (кількість човнів і людей в кожному з них залежить від розмірів групи). Човни носило два тижні по океану, поки, нарешті, не прибило до різних невеличких островів. Тепер, після того, як кожна група влаштувалася на своєму острові, вони повинні приготуватися до того, що залишитись тут прийдеться, можливо, назавжди. Кожна група одержує свій куток кімнати для будівництва нового будинку. Через кілька хвилин ведучий може дати подальші вказівки: «написати колективний лист своїм сім'ям, запечатати його в пляшку і кинути в море», або «відзначити першу річницю свого перебування на острові», або «приготувати подарунки до дня народження» і т.п., але частіше вправа проходить без втручання з боку ведучого, триває вона біля півгодини і закінчується словами ведучого: «Вам дуже пощастило. Випадковий корабель має намір врятувати вас і повернути додому. Будь ласка, приготуйтеся залишити свої острови. У вас є декілька хвилин». Техніка «безлюдного острова» може застосовуватися зі злегка зміненим сюжетом. Ведучий може відправити дві групи на острови, причому частина групи буде зображувати аборигенів, а інша – команду потерпілого аварію корабля.

«Кілер»

Мета гри: створити ситуацію, в якій кожен учасник гри зможе «відчути», що означає «вбити» і бути «вбитим». Інструкція: *«Уявіть, що ви всі стали жертвами безжалісного експерименту – заражені вірусом, який викликає неподоланне бажання вбивати. Справитися з ним неможливо, треба лише вибрати час і місце вбивства, в якому можна самому бути вбитим. У цій грі виграє людина, яка заплатить за це загибеллю всіх інших. Кожен із вас отримає зброю, шматочок крейди. Вбиваючи, поставте хрестик на постаті вибраної жертви (ззаду чи спереду). Якщо спроба вбивства не вдалася, то «невдаха» буде «страчений». Рішення про це приймає ведучий і «суддя». «Вбитий» повинен носити чорну пов'язку, він залишається у групі, але як пасивний спостерігач, якому дозволяється давати свідчення «судді». Останній поза грою (він безсмертний). Він фіксує смерть, карає невдалих «вбивць», веде протокол гри. У грі слід керуватися установкою: не можна дозволити вбивати себе, а «вбити іншого» - справа честі».*

На основі протоколу «судді» визначається, хто «загинув» серед перших, хто вижив, чому «загиблі» дозволили вивести себе з гри, які почуття були пережиті. Форма підбиття підсумків гри – дебрифінг. Основні запитання: «Чи приємно бути вбитим?», «Чи легко вбивати?» [226].

«Впасти зі стільця»

Для виконання вправи знадобиться міцний стілець, бажано з м'якою спинкою. Ведучий сідає на нього, починає розгойдуватися на задніх ніжках, відхиляється назад і... падає на спину. Добровольцям з числа учасників пропонується повторити цей трюк. Необхідно дотримуватися лише двох правил, при виконанні яких ця вправа цілком безпечна:

1. Не відхиляти голову назад, а падати, нахиливши її вперед, прижавши підборіддя до грудей.
2. Не виставляти назад долоні або лікті. Краще за все скласти руки хрест-навхрест на грудях.

Якщо хтось порушив ці правила, рекомендується підстелити на місце

падіння мат, хоча при вірному виконанні ніякої необхідності у цьому немає. Під час демонстрації вправи ведучим цілком можливо обмежитися підстеленою газеткою, аби не забруднитися о підлогу. Обговорюються наступні питання:

– Як змінився емоційний стан учасників у різні моменти: коли вони дивилися, як вправи виконують інші, самі сіли на стілець й почали готуватися впасти, вже впали, спостерігали після цього за іншими учасниками?

– Якщо хтось не став виконувати вправу, то чим це викликано – об'єктивними сумнівами в його безпеці або емоцією страху?

– В яких життєвих ситуаціях це виправдано, а в яких ні?

«Сприйняття стресу»

Учасники одержують уривок з вірша і вони повинні вивчити його на пам'ять за 5 хвилин. Потім вони заходять до залу поодиноці і розповідають кожен свою частину. Це знімається на камеру, після чого аналізуються симптоми цього психічного стану.

«Рятувальна шлюпка» («човен життя»)

Затонув корабель, і шлюпку, повну вцілілих людей, носить по океану. Ведучий просить п'ять або сім чоловік сісти посеред кімнати в уявлюваний човен. Потім їм каже: «Ви провели в човні довгих сім днів. Ви дуже втомилися, голодні, вас обпалило сонце. Ваш запас їжі і води зовсім малий, і якщо ви не позбудетеся принаймні двох людей, ви помрете всі. За весь тиждень на обрії не з'явилося жодного корабля. Я хочу, щоб ви вибрали дві людини, яких треба буде викинути в море. Але до того нехай кожний з вас переконає групу в тому, що саме його треба пощадити. А ви будете вирішувати».

Деякі групи намагаються позбутися від цього шляхом ухвалення рішення «разом у житті і у смерті». Ведучий повинен одразу встановити – дозволено приймати таке рішення або ні.

Існує декілька варіантів на тему техніки «рятувальна шлюпка». Їх основна риса – зобразити людей у надзвичайних обставинах, що загрожують життю, власній безпеці, коли їм необхідно вирішувати, хто виживе, а хто ні. З числа відомих варіантів – стрибок з літака, що зламався, при обмеженій

кількості парашутів; рятування з підводного човну, що затонув на великій глибині, а дихальних апаратів менше, ніж членів команди; покинуті люди в пустелі і усього один верблюд, перебування в атомному бомбосховищі із запасами їжі і води, що закінчуються тощо.

«Тимчасове закінчення і відновлення» групи

Уявіть ситуацію, коли група тимчасово перестає нормально функціонувати через опір, деяку напругу або тривогу, що змушує учасників виходити з гри, або за інших причин. У цей момент ведучий може прийняти рішення зобразити сформовану ситуацію, використовуючи метод буквальної конкретизації. Він просить бажаючих вийти вперед і зіграти групу: *«Ти тепер – група і тимчасово недієздатна, власне кажучи, ти в стані, схожому на кому. Я хочу, щоб ти ліг на підлогу і залишився без рухів. При цьому ти можеш говорити і відповідати на запитання товаришів по групі. Але не відповідай тим, хто сидить не на своїх місцях, а тільки тим, хто підійде до тебе. Говори стримано, пам'ятай, що ти в комі, відповідати на кожне запитання не обов'язково»*. Потім ведучий звертається до членів групи і говорить: *«От лежить бездиханна група. З'ясуйте, чи можна її повернути до життя, і чи хоче вона цього. Можете діяти, як хочете, - поховати або оживити її. Можете починати прямо зараз»*. Подальших вказівок за ходом сцени не робиться.

Вправи для розвитку компоненту «посттравматичне зростання»

психологічної безпеки особистості

«Усвідомлення життєвих криз»

Мета вправи: осмислити життєві кризи і відпрацювати установку на їх сприйняття.

1. Пригадайте 3 кризи, пережиті Вами в житті – ситуації, що викликали у Вас сильні переживання. Потім зробіть вільний малюнок кожної з них, висловлюючи почуття, що Ви відчували під час кризи. Малуйте вільно, не

намагаючись зробити малюнок гарним.

2. Тепер візьміть малюнки, що представляють 3 кризи, і покладіть їх перед собою відповідно до хронології подій.

3. Вдивіться в них, простежте в них безперервність, якщо можете її відчутти. Ви можете розглядати кризу як перехід між двома фазами вашого розвитку. Спробуйте доглянути в кожній кризі новий життєвий імпульс, нову рису Вашої особистості, що народжується і прокладає собі шлях.

4. Усвідомте також, яким чином Ви зустрічали свої кризи. Чи намагалися Ви відстрочити або ігнорувати їх? Чи посилювали виникаючий біль, чи чіплялись за старі звички? Чи були Ви мужні перед кризами? Чи переживали кожен кризу по-різному?

5. Пам'ятайте: криза означає, що існуючий порядок руйнується, а новий, можливо, більш досконалий, займає своє місце. В період між старим і новим порядком виникають тимчасова дезінтегрованість і переживання, біль. Але це є природний процес, тому що життя – це школа, а кризові ситуації – найбільш важливі уроки. Тому прийняття криз, є найпрактичнішим засобом бути вільним і у важкій ситуації. Реактивні установки повинні змінитися на когнітивні [165].

«Сцена смерті»

Ця техніка надає потенційному учаснику вправи – протагоністу можливість у рамках рольової гри випробувати зустріч із смертю. Учаснику вправи, що знаходиться на самоті, ведучий повідомляє, що він помер. Потім його просять відреагувати на це повідомлення і вголос висловити свої почуття – як це бути мертвим. Якщо в монолозі є присутнім ярість і ворожість, то отут з'являється «Мефістофель» (допоміжна особа), яка повідомляє учаснику вправи, що може допомогти йому помститися за умови укладення з ним угоди. Якщо ж у монолозі протагоніста звучить сумнів у собі, нездатність встановити стосунки з іншими людьми, з'являється «святий Петро» в образі доброї пристаркуватої людини (ще одна допоміжна особа). «Святий Петро» повільно і миролюбно розпитує учасника, чому той такий нерішучий і нетовариський. Він просить усе нових роз'яснень, і тут учасник може запросити свідка, когось,

добре з ним знайомого (знову з числа допоміжних осіб). У цьому місці ведучий просить учасника вибрати декілька допоміжних осіб на роль присяжних. «Присяжні» є втіленням совісті і учасника, і всієї групи. Вони оцінюють показання свідків і діляться власними почуттями з учасником до того, як виноситься вирок. Але присяжні не судять протагоніста. Перед тим, як суд завершиться, суддя віддає свою роль протагоністу, який, стоячи на самоті в просторі дії, повинен сам оголосити рішення суду і запропонувати рекомендації на майбутнє. Тут сцена завершується і протагоніста «повертають до життя».

«Шахова дошка»

Ідея полягає в тому, що вміння справитися з різноманітними ситуаціями може бути порівняне з грою в шахи. Використовуючи шахову аналогію, можна зобразити підтримку, очікувану людиною від членів сім'ї, друзів і близьких. Ведучий може так представити техніку: «Часто люди потребують підтримки, особливо з боку членів сім'ї і друзів. Пригадай ситуацію з життя, коли тобі потрібна була така підтримка. Давай глянемо на це положення так. Простір дії стане шахівницею (шаховою дошкою), а ти – шаховим королем. Королю потрібна допомога і підтримка з боку інших фігур. Подумай, від кого ти б міг чекати підтримки, і признач цих людей слоном, королевою, конем, турою і пішаками. Зроби розклад ідеальним або, навпаки, явно невдалим і, будь ласка, повідом нам, якому з цих двох ти віддав перевагу».

Допоміжні особи, що виконують роль фігур, можуть пересуватися на власний розсуд або за вказівками короля на його захист, або на інші потенційно небезпечні позиції. Символічні значення ролей, відведених різним значущим особам у житті протагоніста, позиції, що вони займають (або відмовляються займати), взаємодії їх з протагоністом дають можливість діагностичне оцінити сімейну і соціальну систему підтримки протагоніста. Ті можуть виявитися області конфліктів і труднощів, які треба вивчити в різноманітних сценах за допомогою різних технік рольових ігор [165].

Н а у к о в е в и д а н н я

Приходько Ігор Іванович
доктор психологічних наук, професор

Засади психологічної безпеки персоналу екстремальних видів діяльності

Монографія

Відповідальний за випуск *І. І. Приходько*
Редактор *Я.М. Холоденко*
Комп'ютерний набір: *І. І. Приходько*
Комп'ютерне макетування: *О. В. Марценяк*

Формат 60х84/16. Ум. друк. арк. 31,44. Тираж 300 пр. Зам. № 19.

Видавець і виготовлювач Національна академія Національної гвардії України.
Пл. Захисників України, 3, м. Харків, 61001.
Свідоцтво суб'єкта видавничої справи ДК № 2799 від 22.03.2007 р.