

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Державний торговельно-економічний університет
Кафедра психології

ВИПУСКНА КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

на тему:

ПРОФЕСІЙНЕ ДОВГОЛІТТЯ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ТА УМОВИ ЙОГО ЗБЕРЕЖЕННЯ

Студентки 4 курсу, 5 групи
спеціальності 053 психологія
спеціалізації психологія

Підкалюк Юлії
Олександрівни

Науковий керівник:
доктор психол. наук,
професор

Корольчук Валентина
Миколаївна

Керівник освітньо-професійної
програми:
кандидат психол. наук,
доцент

Овдієнко Ірина
Михайлівна

КИЇВ 2023

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ ДОСЛІДЖЕННЯ ДЕТЕРМІНАНТ ПРОФЕСІЙНОГО ДОВГОЛІТТЯ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ.....	5
Висновки до першого розділу.....	12
РОЗДІЛ 2. ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ, ОБГРУНТУВАННЯ ПСИХОДІАГНОСТИЧНОГО ІНСТРУМЕНТАРІЮ, ХАРАКТЕРИСТИКА КОНТИНГЕНТУ ОБСТЕЖУВАНИХ.....	13
Висновки до другого розділу.....	18
РОЗДІЛ 3. АНАЛІЗ РЕЗУЛЬТАТІВ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ.....	20
3.1. Аналіз результатів емпіричного дослідження та психологічні чинники які впливають на професійне довголіття.....	20
3.2. Практичні рекомендації щодо продовження професійного довголіття військовослужбовців.....	33
Висновки до третього розділу.....	38
ВИСНОВКИ.....	43
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	
ДОДАТКИ	

ВСТУП

Професійне довголіття є однією із найважливіших умов успішного професійного функціонування та розвитку людини. Для своєї бакалаврської роботи я обрала саме професійне довголіття військовослужбовців, адже у період війни ресурси, мотивація та віра людей втрачаються з шаленою швидкістю, а також, в подальшому нам потрібно будувати сильну та могутню армію, зважаючи на всі аспекти роботи військових.

Військова служба це завжди підвищені фізичні та психологічні навантаження, пов'язані з ризиком для здоров'я і життя. Саме тому до військовослужбовців висуваються вимоги до наявності певних фізичних даних, моральних та особистісних якостей, а також стану соматичного та психологічного здоров'я. Не дивлячись на усі позитивні аспекти роботи, така діяльність негативно впливає на здоров'я військових внаслідок постійного стресу, емоційної напруженості та постійних змін у ритмі життя.

Саме тому проблематика дослідження полягає не лише у зниженні рівня психологічного довголіття, а й в прогресуванні певних хвороб, зростанні психосоматичних розладів та важких психічних станів, тому при дослідженні професійного довголіття в першу чергу слід звернути увагу на збереження та підтримку професійного здоров'я.

Отже, дослідження професійного довголіття військовослужбовців та розробка рекомендацій для його збереження сприятиме покращенню фізичного та емоційного стану військових, безпеки, надійності, ефективності та якості професійної діяльності у період війни та післявоєнні часи.

Об'єктом дослідження є: професійне довголіття військовослужбовців.

Предметом дослідження є: професійне довголіття військовослужбовців та умови його збереження.

Мета: провести емпіричне дослідження, визначити чинники, які впливають на професійне довголіття та розробити практичні рекомендації щодо збереження та продовження професійного довголіття.

Завдання дослідження:

1. Здійснити аналіз загально-наукових підходів та принципів дослідження професійного довголіття військовослужбовців.
2. Визначити організаційні засади, обґрунтувати інструментарій дослідження та охарактеризувати контингент досліджуваних.
3. З'ясувати професійно важливі якості та чинники, що впливають на професійне довголіття.
4. Розробити практичні рекомендації для збереження та продовження професійного довголіття військовослужбовців.

Методи дослідження: для розв'язання завдань у роботі було використано комплекс взаємодоповнюючих методів дослідження:

1. Теоретичні – аналіз проблеми збереження психологічного довголіття у період сьогодення, узагальнення наукових джерел з зазначеною проблематикою.
2. Емпіричні - Оцінка рівня нервово-психічної стійкості (методика "Прогноз" за В.А. Бодровим), Методика "Самооцінка психічних станів" (за Г. Айзенком), Визначення типу темпераменту (за методикою Г. Айзенка), Опитувальник САН, Методика дослідження вольової саморегуляції А. Зверькова та Є. Ейдмана.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ ДОСЛІДЖЕННЯ ДЕТЕРМІНАНТ ПРОФЕСІЙНОГО ДОВГОЛІТТЯ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ.

Професійне довголіття – виявляється як здатність людини на високому рівні вирішувати професійні завдання, протягом всього періоду відведеного соціумом для діяльності, тобто зберігати професійну працездатність. Професійна працездатність знаходиться в прямій залежності від стану здоров'я, включаючи психологічний потенціал людини. Зниження та відмова від трудової активності, в зв'язку з погіршенням здоров'я та когнітивних функцій, призводить до погіршення рівня життя та соціальної активності.

Також сприяє пригніченню психологічного стану і, як наслідок, в подальшому – погіршення здоров'я, оскільки взаємопов'язані проблеми підсилюють одна одну. Категорія професійного довголіття розглядається як процес, стан, результат, інтегрована властивість та психологічна, соціальна і економічна цінність (Максименко С.Д., Тарабріна Н.В., Корольчук М.С., Крайнюк В.М., Миронець С.М., Пономаренко О.М., Тімченко О.В., Лебедева С.Ю., Перелигіна Л.А., Моляко В.А., Яковенко С.І.). Професійне довголіття доцільно розглядати як динамічну, інтегративну характеристику, успішність формування якої визначається як онтологічними характеристиками суб'єкта, в тому числі психофізіологічними параметрами, так і особливостями індивідуального досвіду, в процесі якого формуються мотиваційні, вольові, емоційні, інтелектуальні та особистісні характеристики здоров'я та професійного довголіття суб'єкта діяльності. [1].

Фундамент професійного довголіття закладається протягом всього активного життя людини, починаючи з етапу оптації. При цьому виокремлюють такі аспекти психологічного забезпечення професійного довголіття:

1. Формування стійкої професійної мотивації.
2. Формування адекватної самооцінки (стійкої і водночас гнучкої).
3. Високий професіоналізм.
4. Оволодіння навичками самоконтролю й саморегуляції.
5. Всебічний розвиток інтелекту.
6. Розширення сфери інтересів поза межами професійної сфери.
7. Становлення й розвиток індивідуального стилю діяльності.
8. Використання засобів і методів індивідуального стилю діяльності.

9. Використання засобів та методів індивідуальної та групової корекції психічних станів і працездатності.

Інший аспект забезпечення професійного довголіття пов'язаний з оптимізацією професійного середовища. Сприятливе соціальне середовище, раціональна організація праці, профілактика негативних вікових змін організму й психіки – запорука стабілізації працездатності та збереження психологічного комфорту людини. Важливим чинником професійного довголіття є й дотримання здорового способу життя. [2]. Звичайно ж слід не забувати, про професійне здоров'я, адже в умовах професійної діяльності здоров'я – не лише фізичний стан організму, а й суб'єктивна самоцінність для працюючої людини і об'єктивна цінність для суспільства. В такому випадку професійне здоров'я цілком може стати економічним механізмом для підсилення ефективності, надійності та безпеки праці в цілому. [3]. В сучасній психології поняття професійного здоров'я ще не розкрито повністю, а лише на початковій стадії, саме тому єдиного визначення цього поняття не існує. В. О. Пономаренко запропонував таке трактування визначення професійного здоров'я – як властивості організму зберігати необхідні компенсаторні і захисні механізми, що забезпечують професійну надійність і працездатність в усіх умовах професійної діяльності. Ключовим пунктом у цьому трактуванні є момент про функціональні стани та оцінку функціональних резервів. Адже чим більше вони виражені – тим більше вірогідність продовження професійного довголіття. [4]. В цілому професійне здоров'я доцільно розглядати як властивість організму зберігати задані компенсаторні та захисні механізми, що забезпечують працездатність в тих умовах, в яких здійснюється професійна діяльність особистості (А. Н. Разумков, В. О. Пономаренко, В. А. Пискунів). [3].

Звичайно ж слід враховувати режим праці людини. Режим праці та відпочинку – жорсткий, ритмічний, помірно напружений режим є однією з найважливіших умов високої працездатності та функціональної надійності людини. У багатьох працях фізіологів та психологів обґрунтовані принципи та рекомендації щодо побудови режимів з урахуванням тривалості, періодичності, інтервальної періодів праці та відпочинку залежно від змісту й умов діяльності, статі, віку, кваліфікації тощо. Планування режиму праці та відпочинку має відповідати низці вимог: виконання різних видів діяльності в чітко визначений час, раціональне чергування роботи з

відпочинком, регулярне й повноцінне харчування, дотримання гігієни сну. [5].

Неправильно побудований режим чи його порушення (надмірні навантаження, неповне відновлення після них, недостатній або неповноцінний відпочинок) призводять до виснаження функціональних резервів, порушення станів професійно-важливих функцій і якостей, що супроводжується зниженням якості діяльності, появою помилок, наростанням психічної напруженості та розвитком втоми. Сон – ефективний спосіб зниження фізичної й розумової напруженості, спосіб фізіологічного та психологічного захисту від надмірних навантажень, емоційних порушень, переживань, явищ астенизації чи перезбудження. Сон попереджує виснаження нервових клітин, сприяє накопиченню енергії, підвищує захисні можливості організму. Хронічне недосипання призводить до погіршення функціонального стану організму, розвитку неврозів, знижує резистентність до екстремальних впливів. [4].

Але слід зазначити, що не лише війна впливає на професійне довголіття, а й інші зміни, які висувають до працівників нові більш складні вимоги, а це в подальшому може впливати на психологічний стан індивідів, може виникати напруження, тривожність та звичайно ж в кінцевому результаті може призвести для стресу. Саме тому дуже важливо розпізнавати такі сигнали організму та комплексно над цим працювати, щоб стрес не переріс у хронічну стадію. Якщо ж стрес постійно накопичується з часом людина починає втрачати інтерес до роботи, з'являється лінь, апатія та небажання діяти, в сучасній психології таке поняття має назву «вигоряння». Сам термін «професійне вигоряння» існує з 1974 року, його було введено американським психіатром Х. Дж. Фрейденбергером. Вчений ввів це поняття для характеристики психічних станів здорових людей, які інтенсивно спілкуються з клієнтами або пацієнтами та постійно перебувають в емоційно навантаженій атмосфері при наданні професійної допомоги. Зазвичай це були люди, які працювали у системі «людина-людина» (лікарі, юристи, адвокати, психологи, психіатри, вчителі, викладачі, вихователі, менеджери та інші). В теперішній час поняття «професійне вигоряння» термін загальноживаний і пояснюється як стан фізичного, психічного та в першу чергу емоційного виснаження, яке викликане довготривалим перебуванням у важких емоційних ситуаціях, які виснажують, відбувається деперсоналізація. [3].

На сьогодні виділяють декілька основних підходів до вивчення синдрому «професійного вигорання».

1. У першому випадку вчені розглядають професійне вигорання як стан фізичного, психологічного та емоційного перевантаження у ситуаціях комунікації, тому часто професійне вигорання іншими словами звучить як: «синдром втоми».
2. Другий підхід розглядає професійне вигорання як двовимірну модель, що складається в першу чергу з емоційного виснаження, а в другу чергу з деперсоналізації, тобто погіршення ставлення до інших, а іноді й до себе.
3. Американські дослідники К. Маслач та С. Джексон запропонували третій підхід, вони розглядають синдром професійного вигорання як трьохкомпонентну систему, котра складається з емоційного виснаження, деперсоналізації та редукції власних особистісних досягнень. [7].

Якщо розкривати сутність синдрому «професійного вигорання» та його зв'язок із професійним стресом та професійним довголіттям в подальшому, у контексті моєї кваліфікаційної роботи, в найбільш загальному вигляді «професійне вигорання» можна тлумачити як стресову реакцію, що виникає внаслідок довготривалих професійних стресів середньої інтенсивності.

Наразі наше суспільство переживає трансформуючі події, які певним чином впливають на психологічне здоров'я та внаслідок на професійне довголіття. Для військовослужбовців висувуються надважливі завдання та вимоги, а отже значна увага приділяється питанням збереження та зміцнення професійного здоров'я, організації профілактичних та лікувально-діагностичних заходів, визначенню ступеня придатності до виконання завдань відповідно до призначення. Службова діяльність військових пов'язана зі значними розумовими, психічними та фізичними навантаженнями, що з часом мають значний вплив на здоров'я та професійне довголіття військовослужбовців. Особливо з 2022 року, у період війни, коли ресурси обмежуються з шаленою швидкістю, наша країна втрачає найкращих людей та військових. В зв'язку з цим проблема збереження та зміцнення професійного довголіття набуває особливої актуальності, а разом з тим – визначення факторів, які негативно впливають на професійне довголіття та засоби для покращення мотивації, які загалом мають сприяти професійному довголіттю військових. Аналіз численних наукових досліджень з питань

підготовки військово-професійних кадрів дозволив припустити, що для вирішення проблеми професійного довголіття військовослужбовців доцільно виявити фактори, що надають негативний вплив на професійну діяльність військовослужбовців. У процесі професійної діяльності військовослужбовці щодня стикаються з впливом несприятливих факторів військового середовища, основними серед яких є:

1. Ненормована тривалість робочого дня.
2. Субординаційний характер взаємовідносин у військовому колективі, виконання спеціальних обов'язків військової служби, висока нервово-психічна напруженість,
3. Соціальна відповідальність за виконання військового обов'язку.

Дані фактори призводять до підвищення ризику виникнення стресових ситуацій, зниженню показників та є передумовами для порушення психічного здоров'я, що, як наслідок, веде до скорочення професійного довголіття. Насправді важко спрогнозувати, коли настає професійне довголіття у військовослужбовців, адже їхня робота завжди підкріплена стресовими ситуаціями, які мають значний вплив на організм, а ось якщо розглядати професійне довголіття в цілому, то історія знає багато прикладів активності і творчого професійного довголіття письменників, поетів, художників, музикантів, вчених та інших, які дожили до глибокої старості і при цьому зберегли ясність розуму, жагу до життя, захопленість та творчі здібності, деколи навіть всупереч фізичній незмозі або через хвороби. І. Моїсеєв, творець та художній керівник ансамблю народного танцю прожив 101 рік, а відомий художник-карикурист Б. Єфімов – 108 років, віддаючись роботі до останніх днів. Для забезпечення та збереження здоров'я (фізичного, психологічного та соціального), а значить і професійного довголіття, необхідно робити певні зусилля, зокрема, з боку самої людини, та звичайно ж у будь-яких організаціях надавати цьому значення та продовжувати професійне довголіття працівників за допомогою психологів. [9].

Керування своїм психічним здоров'ям передбачає і тренування власної психіки, розкриття її резервів і розвиток та вдосконалення психічних процесів, таких як пам'ять, увага, уява та інші. Варто навчати людей активної, усвідомленої, з ясним розумінням їх цілей і характеру впливу психічної саморегуляції, оволодіння її технікою і прийомами самовпливу як невід'ємного компонента культури поведінки. Орієнтація на допомогу ззовні і звернення за нею з кожного приводу до тих чи інших фахівців лікарського

профілю робить людину пасивною, залежною у вирішенні власних психологічних проблем. Інакше кажучи, людина повинна бути впевненою у власних силах, властивих йому можливостям та вміти ними розпорядитися. Впевненість у собі, самоповага, адекватна самооцінка, вміння керувати своєю психікою і тримати її під контролем допомагають людині захистити себе від побутових і професійних колізій, які зустрічаються на її життєвому шляху. Колосальні можливості з боку підтримки та зміцнення психічного здоров'я військовослужбовців можна отримувати за допомогою психологічних тренінгів, рефлексії та постійної роботи над собою. [9].

Звичайно ж слід зазначити, що виконання службово-посадових обов'язків військової служби належить до одного з найбільш трудомістких видів діяльності, які вимагають від людей мобілізації усіх внутрішніх ресурсів організму, тому в першу чергу дуже важливий процес підготовки, який повинен включати не лише фізичне навантаження, а й підготовку психіки за допомогою різних методів заснованих на збереженні та зміцненні функціональних властивостей та природних задатків людини, на формуванні підтримки психічного здоров'я, яке повинно бути засноване на душевній рівновазі, вмінні володіти собою, здатності швидко пристосовуватись до складних ситуацій та долати їх, відновлюючись у короткі терміни. При дослідженні проблеми професійного довголіття ми виявимо комплекс заходів, спрямованих на збереження та зміцнення професійного здоров'я військовослужбовців. Звичайно ж на професійне довголіття впливають і соціальні фактори, наприклад грошове забезпечення або ж забезпечення житлом, заробітна плата тощо. Оскільки держава зобов'язана забезпечувати військовослужбовців житлом або ж надавати грошову компенсацію за нього. Через те, що не завжди у держави є така можливість, через недостатнє фінансування або ж відсутність житлового фонду, військовослужбовці вимушені звільнитися та знаходити для себе більш вигідні умови саме за фінансовими показниками. [10].

Також набуває актуальності розробка методології продовження професійного довголіття військовослужбовців на основі збереження здоров'я та працездатності, основними тезами якої можуть стати:

1. Організація медичного та психологічного моніторингу, спрямованого на попередження зниження працездатності.
2. Мотивація до ефективної трудової діяльності з урахуванням функціональних можливостей організму.

3. Комплексні заходи з охорони праці: надання медичної/психологічної підтримки, належне харчування, своєчасна реабілітація, відновлення.

Отже, дотримання здорового способу життя, формування та підтримка високої мотивації до оволодіння та використання основних принципів і рекомендацій зі збереження й зміцнення психологічного здоров'я розглядають як обов'язкові превентивні способи забезпечення професійного довголіття суб'єкта діяльності.



ВИСНОВКИ ДО ПЕРШОГО РОЗДІЛУ

Виходячи з першого розділу ми чітко можемо зрозуміти, що професійне довголіття межує з професійним здоров'ям людини. Саме тому також слід звертати увагу на емоційні, вольові та пізнавальні стани. А також на фізичну та моральну підготовку. Здійснено теоретичний аналіз проблеми дослідження детермінант професійного довголіття військовослужбовців. З'ясовано, що аналіз численних наукових досліджень з питань підготовки військово-професійних кадрів дозволив припустити, що для вирішення проблеми професійного довголіття військовослужбовців доцільно виявити фактори, що надають негативний вплив на професійну діяльність військовослужбовців. У процесі професійної діяльності військовослужбовці щодня стикаються з впливом несприятливих факторів військового середовища, основними серед яких є:

1. Ненормована тривалість робочого дня.
2. Субординаційний характер взаємовідносин у військовому колективі, виконання спеціальних обов'язків військової служби, висока нервово-психічна напруженість,
3. Соціальна відповідальність за виконання військового обов'язку.

Визначено, що виконання службово-посадових обов'язків військової служби належить до одного з найбільш трудомістких видів діяльності, які вимагають від людей мобілізації усіх внутрішніх ресурсів організму, тому в першу чергу дуже важливий процес підготовки, який повинен включати не лише фізичне навантаження, а й підготовку психіки за допомогою різних методів заснованих на збереженні та зміцненні функціональних властивостей та природних задатків людини, на формуванні підтримки психічного здоров'я, яке повинно бути засноване на душевній рівновазі, вмінні володіти собою, здатності швидко пристосовуватись до складних ситуацій та долати їх, відновлюючись у короткі терміни.

Встановлено, що при дослідженні проблеми професійного довголіття ми виявимо комплекс заходів, спрямованих на збереження та зміцнення професійного здоров'я військовослужбовців.

РОЗДІЛ 2. ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ, ОБГРУНТУВАННЯ ПСИХОДІАГНОСТИЧНОГО ІНСТРУМЕНТАРІЮ, ХАРАКТЕРИСТИКА КОНТИНГЕНТУ ОБСТЕЖУВАНИХ

За даними чисельних досліджень, точка найвищої напруженості та відповідно найвищих досягнень в різних сферах професійної діяльності припадає на вік від 20 до 45 років. З іншого боку, відомо чимало прикладів, коли людина продовжувала свою професійну діяльність і після 60-70 років. Психологічні закономірності перебігу завершального етапу продуктивної діяльності професіонала, а також специфічний вплив чинників, що визначають професійне довголіття на цьому етапі, потребують окремого вивчення. [2].

У такий складний час мені вдалось потрапити до військової частини, аби дослідити професійне довголіття військовослужбовців. У моєму дослідженні брали участь 20 військових репрезентативної вибірки на базі військової частини, вінницької області.

Соціально – демографічні характеристики

Статевий склад:

20 осіб чоловічої статі

Вікові параметри:

Вік наймолодшого учасника – 25 років

Вік найстаршого учасника – 44 роки

Рід зайнятості:

Військовослужбовці

Спеціалізація:

1. Група регламенту та ремонту радіоелектронного обладнання літаків та вертольотів.
2. Група регламенту та ремонту авіаційних двигунів.

Етапи психологічного дослідження

З метою дослідження професійного довголіття військовослужбовців має бути розроблена конкретна система підготовки до безпосереднього тестування:

1. Підготовчий.

- Виділення теми і визначення проблематики дослідження;
 - Підбір і аналіз літератури;
 - Підбір методик для дослідження;
 - Підготовка інструментарію;
 - Домовленість з досліджуваними;
2. Проведення дослідження.
 3. Обробка та аналіз отриманих результатів.
 4. Формування висновків та практичних рекомендацій на основі результатів дослідження.

Наразі одним із найбільш поширених методів психодіагностичного обстеження, який використовується у дослідженні професійного довголіття є тестування. За способом отримання психологічної інформації психодіагностичні методики розподіляються на об'єктивні, стандартизовані (тести) та на суб'єктивні, інтерпретаційні та клінічні методи (особистісні опитувальники, проєктивні методики і так далі). Останні методи деколи називають експертними, оскільки їхнє застосування вимагає високої кваліфікації та досвіду проведення. Відрізняються ці типи методик підходами до опису і виміру психічної реальності: у першому випадку переважає кількісний підхід, що пропонує використання жорстко фіксованих емпіричних ознак і процедур для виявлення визначеної психічної якості, у другому – якісний підхід, що допускає використання різних ознак і процедур для виявлення тієї самої якості. [11].

Враховуючи те, що професійне довголіття військовослужбовців залежить від стану їх здоров'я як фізичного так і ментального, доцільно було дослідити рівень психологічної готовності та визначити рівень кожного.

Опис та проведення методик для дослідження професійного довголіття військовослужбовців.

Для того аби точно дослідити професійне довголіття я обрала декілька методик, а саме:

1. Оцінка рівня нервово-психічної стійкості (методика "Прогноз" за В.А. Бодровим);
2. Методика "Самооцінка психічних станів" (за Г. Айзенком);
3. Визначення типу темпераменту (за методикою Г. Айзенка);
4. Опитувальник САН;

5. Методика дослідження вольової саморегуляції (за А. Зверьковою та Є. Ейдманом);

Оцінка рівня нервово-психічної стійкості (методика "Прогноз" за В.А. Бодровим)

Методика призначена для початкового орієнтовного виявлення осіб з ознаками нервово-психічної нестійкості. Вона дозволяє виявити окремі ознаки особистісних порушень, а також оцінити ймовірність їх розвитку та проявів у поведінці і діяльності людини. Обстежуваному протягом 30 хвилин необхідно відповісти на 84 питання. Аналіз відповідей дозволить уточнити окремі біографічні відомості, особливості поведінки і стану психічної діяльності в різних ситуаціях.

Мета: Виявити окремі ознаки особистісних порушень, а також оцінити ймовірність їх розвитку та проявів у поведінці і діяльності людини.

Інструкція: Тест складається з 84 (восьмидесяти чотирьох) запитань, на кожне з яких необхідно відповісти «так» або «ні».

«Запропоновані питання стосуються вашого самопочуття, поведінки або характеру. Правильних чи неправильних відповідей в цьому дослідженні немає, тому не намагайтеся довго обмірковувати їх, а одразу відповідайте виходячи з того, що більше відповідає вашому стану або уявленням про самого себе. Якщо ваша відповідь позитивна напишіть «так» у прямокутнику над номером відповідного питання, якщо відповідь негативна – напишіть «ні» у відповідному прямокутнику та якщо ви вагаєтесь з відповіддю – напишіть «не знаю» ».

Текст опитувальника Додаток Б.

Ключ до запитань Додаток Б.

Методика "Самооцінка психічних станів (за Г. Айзенком)

Методика призначена для діагностики таких психічних станів як: тривожність, фрустрація, агресивність, ригідність.

Мета: Виявити схильність людини до таких психічних станів як: тривожність, фрустрація, агресивність, ригідність.

Інструкція: Тест складається з 40 (сорока) запитань з описом різних психічних станів. Якщо описаний стан притаманний вам часто – поставте

2 бали, якщо цей стан буває у вас, але зрідка – поставте 1 бал, якщо не буває зовсім – поставте 0 балів.

Тест опитувальника Додаток Б.

Ключ до запитань Додаток Б.

Визначення типу темпераменту (за методикою Г. Айзенка)

Методика призначена для визначення типу темпераменту (холерик, меланхолік, сангвінік, флегматик)

Мета: Виявити тип темпераменту та яскраво виражені риси характеру учасників групи.

Інструкція: Тест складається з 57 (п'яти десяти семи) запитань. На поставленні запитання ви повинні відповісти «так» або ні, записавши свою відповідь поруч з номером запитання у «Бланку відповідей» знаком «+» або «-». Не потрібно витрачати багато часу на обмірковування запитань. Давайте ту відповідь, яка перша приходить у голову. Відповідайте на усі запитання підряд, нічого не пропускаючи. Точно та правильно визначити тип темпераменту можна при умові, що відповіді будуть щирими та правдивими. Коментувати запитання не потрібно.

Тест опитувальника Додаток Б.

Ключ до запитань Додаток Б.

Опитувальник САН (самопочуття, активність, настрій)

Методика призначена для самоконтролю та самооцінки самопочуття, активності і настрою.

Інструкція: Шкала САН складається з індексів (3 2 1 0 1 2 3) і розташована між тридцятьма парами слів протилежного значення, що відображають рухливість, швидкість і темп протікання функцій (активність), силу, здоров'я, стомлення (самопочуття), а також характеристики емоційного стану (настрій). Вам слід співвіднести свій стан з ознаками за багатоступінчастою шкалою. Тобто, оберіть і позначте цифру, що найбільш точно відображає ваш стан на даний момент.

Тест опитувальника Додаток Б.

Ключ до запитань Додаток Б.

ВИСНОВКИ ДО ДРУГОГО РОЗДІЛУ

Визначено, що підбір конкретних методів діагностики професійного довголіття військовослужбовців повинен ґрунтуватися на визначенні особистих якостей військовослужбовців, силі характеру та професійному здоров'ю в цілому. За результатами аналізу посадових інструкцій ми розуміємо, що службова діяльність військових пов'язана зі значними розумовими, психічними та фізичними навантаженнями, що з часом мають значний вплив на здоров'я та професійне довголіття. Тому військові мають володіти особливими психологічними якостями, які дозволять виконувати надважливі завдання, вміти працювати в команді, підтримувати один одного, бути мобільними та ресурсними. Враховуючи важливість та відповідальність професійної діяльності військовослужбовців, відбір таких фахівців має здійснюватися за інформативним психодіагностичним інструментарієм із визначенням критеріїв професійно важливих якостей, які забезпечують успішність професійної діяльності. Для проведення дослідження, спрямованого на визначення професійного довголіття військовослужбовців мною було взято вибірку 20 (двадцяти) військовослужбовців віком від 25 до 44 років. Дослідницька частина роботи проводилася на базі військової частини А1231 у селі Гавришівка, Вінницької області.

Дослідження проводилося у 4 етапи:

1. Підготовчий.

- Виділення теми і визначення проблематики дослідження;
- Підбір і аналіз літератури;
- Підбір методик для дослідження;
- Підготовка інструментарію;
- Домовленість з досліджуваними;

2. Проведення дослідження.

3. Обробка та аналіз отриманих результатів.

4. Формування висновків та практичних рекомендацій на основі результатів дослідження.

Для проведення дослідження мною були використані наступні методи та методики:

1. Оцінка рівня нервово-психічної стійкості (методика "Прогноз" за В.А. Бодровим);
2. Методика "Самооцінка психічних станів (за Г. Айзенком);
3. Визначення типу темпераменту (за методикою Г. Айзенка);
4. Опитувальник САН;
5. Методика дослідження вольової саморегуляції (за А. Зверьковою та Є. Ейдманом);



РОЗДІЛ 3. АНАЛІЗ РЕЗУЛЬТАТІВ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ

3.1. Аналіз результатів емпіричного дослідження та психологічні чинники які впливають на професійне довголіття.

Визначення необхідних якостей для продовження професійного довголіття військовослужбовців проводилось мною за допомогою оцінки рівня нервово-психічної стійкості за методикою «Прогноз» В.А. Бодрова. За результатами дослідження було сформовано таблицю.

Порядковий номер досліджуваного	Кількість балів по 10-ти бальній шкалі
1	5
2	8
3	1
4	4
5	5
6	2
7	4
8	6
9	8
10	7
11	6
12	1
13	6
14	5
15	3
16	8
17	8
18	5
19	3
20	8

Саме за цією методикою я визначила рівень нервово-психічної стійкості досліджуваних військовослужбовців. Після переведення сирих балів у 10-ти бальну шкалу можемо дізнатися рівень нервово-психічної стійкості. Від 1 до 4 – низький рівень нервово-психічної стійкості, 5 – середній рівень, від 6 до 10 – високий рівень.

Нервово-психічна стійкість військовослужбовців

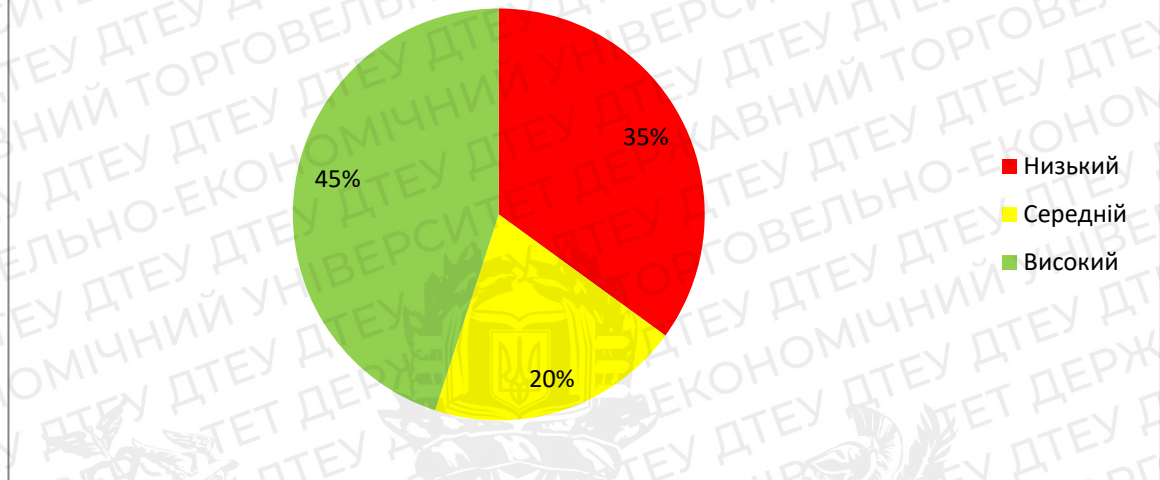


Рисунок 1. Середній показник нервово-психічної стійкості військовослужбовців за методикою «Прогноз» (розроблено автором)

За результатами дослідження можна побачити, що 45% досліджуваних військовослужбовців мають високий рівень нервово-психічної стійкості, де зриви можуть траплятися у виключних ситуаціях, 20% мають середній рівень нервово-психічної стійкості, де зриви вірогідні, особливо у екстремальних обставинах, та 35% мають низький рівень нервово-психічної стійкості, що свідчить про те, що нервово-психічні зриви дуже вірогідні та можуть траплятися часто, саме тому такі люди потребують додаткового медичного обстеження.

Винятково важлива роль в практичній роботі військових психологів і фахівців з професійного психологічного відбору відводиться оцінці рівня нервово-психічної стійкості громадян, що надходять на військову службу, і військовослужбовців. Особливої важливості набуває вона при розподілі їх на ті військово-облікові спеціальності, які вимагають максимальної напруги психофізіологічних резервів організму або пов'язані з діяльністю в екстремальних, небезпечних для життя умовах, саме тому дане дослідження я вважаю цілком важливим при дослідженні професійного довголіття, адже для того, аби внутрішні ресурси людини не були вичерпані швидко, дуже важливо правильне розподілення завдань та обов'язків.

Для оцінки психічних станів військовослужбовців мною було обрано методику «Самооцінка психічних станів (за Г. Айзенком)».

Я обрала саме цю методику для того, щоб точно оцінити деякі неадаптивні стани військовослужбовців, а саме: тривожність, фрустрованість, агресивність та ригідність, адже схильність до певних проявів, або ж розвиток цих станів протягом роботи впливає на професійне довголіття й на те, як довго людина може працювати на певній посаді. За результатами дослідження було сформовано таблицю:

№	Результати дослідження			
	Тривожність	Агресивність	Ригідність	Фрустрація
1	12	18	7	7
2	4	16	9	4
3	20	14	12	6
4	7	3	16	11
5	19	20	17	10
6	14	9	4	4
7	11	18	8	16
8	16	6	4	10
9	18	19	12	7
10	5	15	6	2
11	7	6	5	3
12	11	18	15	12
13	6	5	2	7
14	14	13	6	13
15	18	7	17	13
16	12	10	8	6
17	3	17	1	6
18	20	11	6	15
19	8	10	9	19
20	17	13	2	9

Низький рівень – 0-7 балів, низький рівень;

Середній рівень – 8-14 балів, середній рівень;

Високий рівень – 15-20 балів, високий рівень.

За результатами дослідження було сформовано діаграму:



Рисунок 2. Середній показник шкали тривожності за методикою «Самооцінка психічних станів» (розроблено автором)

Для тривоги характерна емоційна й фізична напруга. Тому у хронічних випадках звичайне занепокоєння перетворюється на нескінченну гонитву за відчуттям комфорту й безпеки. Неможливо (і не потрібно) захистити себе від усього негативу, але людина, яка постійно відчуває тривожність, схильна уникати відповідальності або навіть найпростіших складнощів. Це призводить до труднощів у спілкуванні з людьми, у відносинах, на роботі, в навчанні. За результатами дослідження низький рівень тривожності має 6 осіб (30%), що свідчить про те, що тривожність у людини на період дослідження відсутня, середній рівень тривожності мають 7 осіб (35%), що також є у межах норми, та високий рівень тривожності мають 7 осіб (35%), тривожність високого рівня потребує роботи над цим станом, адже в подальшому це може призвести до хронічного стресу. При особистому спілкуванні військовослужбовці додали, що причиною такого підвищеного стану є ситуація в країні, адже кожного дня люди знаходяться у важких обставинах.



Рисунок 2.1. Середній показник шкали агресивності за методикою «Самооцінка психічних станів» (розроблено автором)

Агресія — це вияв гніву. Він може бути незначним роздратуванням або стати справжньою люттю. І хоча часто гнів характеризують як негативну емоцію, він має й позитивну роль, спонукаючи людину, наприклад, захищатися або ставати на захист інших.

За словами австрійського етолога Конрада Лоренса, агресія є необхідною і неминучою стороною людської природи. Імпульси до агресивних дій накопичуються в нашому тілі, ніби рідина, що наповнює резервуар. За результатами дослідження низький рівень агресивності мають 5 осіб (25%), середній рівень агресивності мають 7 осіб (40%) та високий рівень агресії мають 8 осіб (35%). До речі, варто зазначити, що агресивність чоловіків і жінок різниться за вектором спрямування агресивного афекту: якщо вияви зовнішньої відкритої агресії більше притаманні чоловікам, то жінкам властива внутрішньо спрямована агресія, яка супроводжується почуттям безпорадності, безнадійності, самотності. Тому підводячи підсумок, важливо зазначити, що саме у роботі групи агресивність кожного військового окремо потрібно контролювати та коригувати, адже це може призвести до непередбачуваних ситуацій, а ось в ситуаціях, де потрібно захищати себе та інших – агресивність може бути навіть гарною якістю.



Рисунок 2.2. Середній показник шкали ригідності за методикою «Самооцінка психічних станів» (розроблено автором)

Поняття ригідність простими словами буде перекладатися як "твердий" або "непідатливий". Ригідність в психології - цей такий стан людини, при якому вона не бажає змінюватися залежно від різних ситуацій, пристосовуватися до ходу життя. Таким людям складно покидати зону власного комфорту.

За результатами дослідження ми можемо бачити, що низький рівень ригідності мають 10 осіб (50%), що свідчить про те, що людина може легко переключатися, у військовій справі це дуже важливий елемент, адже служба може бути деколи непередбачуваною, можуть бути часті переїзди, зміни обов'язків і тд. Середній рівень ригідності мають 6 осіб (30%), а особи високий рівень ригідності має найменша частка досліджуваних – 4 особи (20%), що свідчить про те, що ригідність виражена сильно, людина не схильна змінювати свою поведінку, переконання та погляди.



Рисунок 2.3. Середній показник шкали фрустрація за методикою «Самооцінка психічних станів» (розроблено автором)

Розберемо, що ж таке фрустрація та чи завжди це негативний стан. Фрустрація виникає щоразу, коли прагнення людини не відповідають прикладеним зусиллям. Фрустрація – це не обов'язково негативне явище. Стан фрустрації може стати індикатором деяких проблем в житті людей і, в результаті, стати стимулом до змін, мотивом для поліпшення способу життя. За результатами дослідження військовослужбовців ми можемо побачити, що низький рівень фрустрації у 10 осіб (50%), це свідчить про те, що досліджувані військовослужбовці мають здорову самооцінку, стійкі до невдач та легко долають труднощі та перешкоди. Середній рівень у 7 осіб (35%), що свідчить про те, що у житті цих людей фрустрація має місце, але знаходиться у межах норми, а ось 3 осіб (15%) мають високий рівень фрустрації, це свідчить про низьку самооцінку, уникання труднощів та про боязнь невдач.

Також важливо зазначити, що на професійну діяльність та в подальшому на професійне довголіття військовослужбовців впливає й тип темпераменту. Адже в залежності від того, який тип темпераменту людини ми відразу можемо бачити індивідуальні особливості та реакції на різні подразники індивіда. Знаючи тип темпераменту своїх підлеглих керівник може грамотно розподіляти завдання у групі та не плекати надмірних надій і не вимагати неможливого від співробітників. Буває 4 різних типи темпераменту, а саме: холерик, флегматик, сангвінік, меланхолік.

Холерик

Тип темпераменту, який характеризується високою активністю і швидкою реакцією. Яскраво виражений екстраверт, якому складно стримувати свої почуття. Енергійний, але не відрізняється стриманістю, запальний, може різко змінювати свій емоційний стан. Холерик може проявляти високу працездатність, але зазвичай його поривів вистачає ненадовго, а високий рівень активності на старті, призводить до швидкого виснаження.

Сангвінік

Активний і емоційний тип темпераменту. На відміну від холерика, має більш позитивні погляди на світ і настрої його переважно зі знаком плюс. Зазвичай швидко реагує на події, має жваву міміку. Легко

перемикає увагу, але при цьому, може довго працювати над певним завданням, не втрачаючи фокусу. Сангвініку нескладно примиритися з невдачами чи неприємностями, вони не здатні вивести його «з ладу» надовго. Найбільшу продуктивність проявляє, якщо робота йому дійсно цікава. У той же час, нудні завдання швидко провокують байдужість з його сторони.

Флегматик

Найбільш спокійний і врівноважений тип темпераменту, якого складно вивести з себе. Зовні виглядає незворушною, скупую на прояв емоцій людиною, для якої взаємодія з оточуючими людьми не має особливого значення. В роботі відрізняється наполегливістю і завзятістю, які в повній мірі компенсують його неспішний ритм. Флегматик не боїться рутини, і часто є ідеальним виконавцем для вирішення тривалих у часі, монотонних завдань.

Меланхолік

Чутливий, вразливий і ранимий тип темпераменту, який найчастіше є вираженням інтровертом. Може дуже гостро реагувати на різні зовнішні чинники, аж до того, що навіть незначний привід може викликати в нього сльози і тривалу образу. Як правило, не впевнений в своїх силах, швидко може опускати руки в разі невдачі, відрізняється боязкістю і підвищеною стомлюваністю.

Але варто зазначити, що у чистому вигляді 1 тип темпераменту зустрічається дуже рідко, в основному вони бувають змішаними. Тобто в одній людині можуть бути риси як холерика так і флегматика, або сангвініка та меланхоліка, але все ж переважає завжди певний тип в залежності від обставин. Тому для визначення типу темпераменту я обрала методику «Визначення типу темпераменту» (за методикою Г. Айзенка). За результатами дослідження було сформовано таблицю:

№	Шкали			Тип темпераменту			
	Екстраверсія	Нейротизм	Щирість	холер.	сангвін.	флегм.	меланх.
1	17	18	1	+			
2	15	12	2	+	+		
3	9	7	3		+	+	
4	7	14	2				+
5	19	15	1	+			
6	16	17	3	+			
7	6	9	2			+	
8	13	6	1	+	+		
9	12	12	1	+	+	+	+
10	9	16	2				+
11	18	16	1	+			
12	16	12	1	+	+		
13	8	15	1				+
14	21	19	2	+			
15	9	12	1		+	+	
16	5	6	1			+	
17	16	17	2	+			
18	12	5	2		+	+	
19	8	16	1				+
20	14	10	1		+		

Рисунок 3. Показники за методикою «Визначення типу темпераменту»

Виходячи з цих даних можемо бачити, що за типом темпераменту 6 осіб мають яскраво виражену належність до типу холерик, 1 особа має яскраву належність до типу сангвінік, 2 особи – флегматик, та 4 особи мають яскраву належність до типу меланхолік. Також серед досліджуваних маємо змішані типи темпераменту: холерик-сангвінік – 3 особи, сангвінік-флегматик – 3 особи, та 1 особу, яка за результатами тестування містить у собі всі види темпераменту та проявляється в залежності від зовнішніх та внутрішніх факторів.

Для того, аби оцінити самопочуття, активність та настрої військовослужбовці я обрала опитувальник САН. Як на мене оцінити емоційну складову дуже важливо, адже якщо людина постійно перебуває у негативному настрої, з часом це починає впливати й на фізичне здоров'я, а якщо людина має проблеми зі здоров'ям, то це на пряму впливає й на продуктивність та працездатність. Тому важливо

не допускати постійних та повторюваних стресових ситуацій. За результатами дослідження було сформовано таблицю:

Для того, аби розрахувати дані наведені в таблиці я перекодувала сирі дані за ключем (Додаток Б), потім серед значень кожного із показників визначила середнє арифметичне, власне дані показані у таблиці й свідчать про стан військовослужбовців на період тестування.

Якщо набрано більше 4 балів – це означає, що стан досліджуваного сприятливий.

Якщо набрано 5-5,5 – показник у межах норми.

Менше 4 – погане значення.

№	самопочуття	активність	настрій
1	3,9	4,2	2,2
2	4,5	5	5,5
3	3,8	3,6	4
4	4,6	4,8	4,5
5	5,6	5	4,8
6	3,2	4	3,8
7	5,8	4,3	5,1
8	5,7	5,8	5
9	3,8	4,2	4,5
10	5	5,2	4,8
11	3,2	4,1	4
12	5	5,3	5,6
13	3,8	5	4,5
14	5,6	5,8	4,5
15	3,8	4,2	3,4
16	4,7	5	5,2
17	3,6	3,9	4,2
18	4,8	5,2	5,1
19	5,6	4,7	5,3
20	4,5	4,9	4,9

Рисунок 4. Показники за методикою САН

Отже, якщо оцінювати стан групи в цілому, ми бачимо, що самопочуття, активність та настрій у більшості досліджуваних знаходиться у межах норми.

Як ми вже визначили, у військовій службі є безліч стресогенних факторів, з якими військові повинні вміти працювати, контролювати та екологічно проживати. Саме тому, дуже важливим навиком є саморегуляція. Саморегуляція – це дуже важливий навик, адже це вміння людини керувати своїм психоемоційним станом за рахунок впливу людини на саму себе. Це може бути будь-який вплив за допомогою слів, уявних образів, управлінням м'язовим тонусом, диханням тощо. Взагалі процеси саморегуляції у людини відбуваються на різних рівнях. Нижчий рівень – саморегуляція відбувається на біологічному рівні, тобто така саморегуляція властива переважній більшості усіх живих організмів. Власне це і забезпечує адекватну взаємодію індивіда з навколишнім середовищем. Також існує вищий рівень – це рівень психічної саморегуляції, коли людина може керувати власними діями та станами. Для того, аби оцінити рівень розвитку вольової саморегуляції у військовослужбовців я обрала методику дослідження вольової саморегуляції (за А. Зверьковою та Є. Ейдманом).

За результатами дослідження було сформовано таблицю:

Позначки:

Високий рівень – «В»

Низький рівень – «Н»

Для шкали «В» ця величина дорівнює 12, для шкали «Н» - 8, для шкали «С» - 6.

№	Загальна шкала	Рівень	Наполегливість	Рівень	Самовладання	Рівень
1	14	В	9	В	9	В
2	15	В	8	В	7	В
3	7	Н	5	Н	4	Н
4	12	В	9	В	10	В
5	13	В	10	В	8	В
6	5	Н	7	Н	7	В
7	16	В	8	В	8	В
8	9	Н	5	Н	7	В
9	14	В	8	В	6	В
10	12	В	6	Н	7	В
11	7	Н	5	Н	3	Н
12	13	В	10	В	8	В

13	5	Н	4	Н	4	Н
14	14	В	8	В	9	В
15	12	В	9	В	6	В
16	9	Н	7	Н	8	В
17	8	Н	4	Н	5	Н
18	6	Н	3	Н	4	Н
19	15	В	10	В	11	В
20	14	В	8	В	8	В

Рисунок 5. Показники за методикою дослідження вольової саморегуляції (за А. Зверьковою та Є. Ейдманом)

За результатами таблиці було сформовано діаграму:

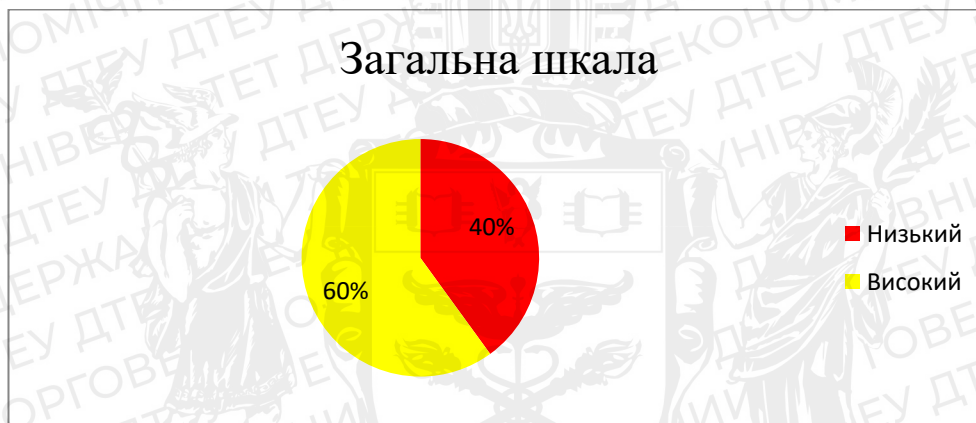


Рисунок 5.1. Середні показники за загальною шкалою за методикою дослідження вольової саморегуляції (за А. Зверьковою та Є. Ейдманом) (розроблено автором)

За загальною шкалою високий рівень мають 12 осіб (60%), низький рівень мають 8 осіб (40%). Високий рівень за загальною шкалою мають особи емоційно зрілі, активні, незалежні та самостійні. Такі люди можуть повністю взяти контроль над собою та іншими, вміють рефлексувати, розподіляти завдання правильно та контролювати свої емоції та вчинки. В негативному аспекті це може проявлятися так, що у таких осіб може з'являтися тривожність чи внутрішня напруженість через високу відповідальність та прагнення все контролювати.

В свою чергу низький бал спостерігається у осіб чутливих, емоційно нестійких, ранимих та невпевнених у власних силах. Активність у таких людей часто понижена, а рефлексивність не висока. Таким людям властива імпульсивність та нестійкість намірів. Дані особи важко справляються із самоконтролем. Отже, якщо порівнювати досліджуваних в цілому, ми можемо бачити, що військовослужбовців

схильних до саморегуляції відсоток більший ніж тих, у кого виникають труднощі із цим.

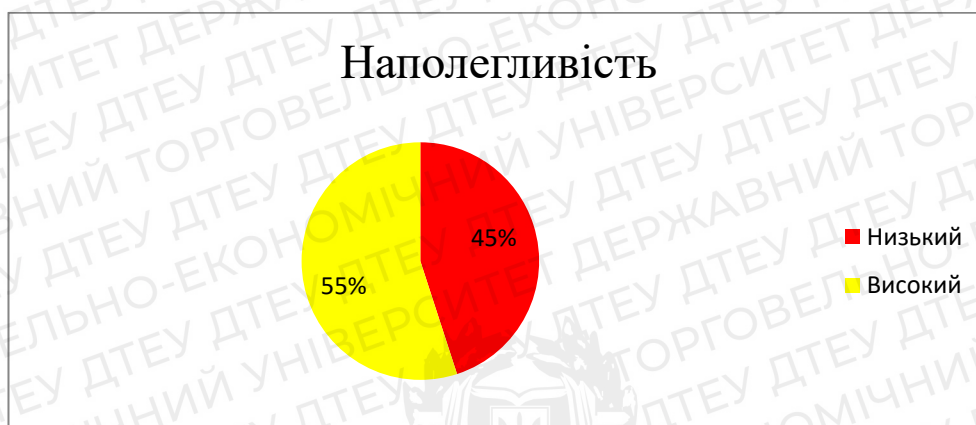


Рисунок 5.2. Середні показники за шкалою наполегливості за методикою дослідження вольової саморегуляції (за А. Зверьковою та Є. Ейдманом) (розроблено автором)

За шкалою наполегливості високий рівень мають – 11 осіб (55%), низький рівень мають 9 осіб (45%).

Шкала наполегливості характеризує силу намірів людини, а також прагнення до завершення розпочатої справи і тд. Високе значення мають люди працездатні, які активно прагнуть дійти до мети. Таким людям властива повага до загальноприйнятих соціальних норм, а також прагнення повністю підпорядковувати їм свою поведінку. В негативному випадку це може призвести до втрати гнучкості у поведінці, а також у появі маніакальних тенденцій.

Низький рівень за даною шкалою свідчить про підвищену лабільність, невпевненість, а також імпульсивність. Це все може призводити до прокрастинації, невизначеності та розкиданості поведінки. Але у позитивному ключі це можна розглядати як схильність до гнучкості, винахідливості, а також такі люди мають підвищену чутливість.

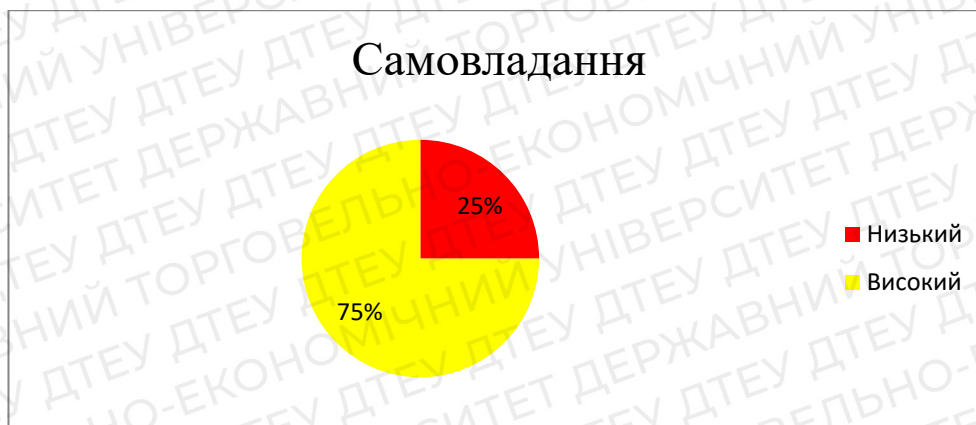


Рисунок 5.3. Середній показник за шкалою самовладання за методикою дослідження вольової саморегуляції (за А. Зверьковою та Є. Ейдманом) (розроблено автором)

За шкалою самовладання високий рівень мають 15 осіб (75%), а низький рівень мають 5 осіб (25%).

Шкала самовладання показує рівень довільного контролю емоційних реакцій та станів. Високий рівень за цією шкалою мають люди емоційно стійкі, вони добре володіють собою у різних обставинах. Таким людям властивий внутрішній спокій, готовність до сприйняття нового, свобода поглядів. Але разом із тим такі люди прагнуть до постійного самоконтролю, а також спонтанність – не їхня «фішка», адже такі речі можуть призвести до напруженості та тривожності. З іншого боку таким людям властива імпульсивність та перемінливість настрою. Соціальна бажаність високих показників за шкалою неоднозначна.

Отже, високий рівень розвитку вольової саморегуляції військовослужбовців може бути пов'язаний із проблемами на військовій службі, життєдіяльності та у відносинах з оточуючими. Часто вони відображають появу дезадаптивних рис і форм поведінки, на відміну від них низькі рівні наполегливості і самовладання в ряді випадків виконують компенсаторні функції. Але при цьому вони можуть свідчити про порушення в розвитку властивостей особистості і її вмінні будувати відносини з іншими людьми і адекватно сприймати та реагувати на життєві обставини.

3.2. Практичні рекомендації щодо продовження професійного довголіття військовослужбовців.

В основу практичних рекомендацій взято основні принципи формування психодіагностичного інструментарію з дослідження професійного довголіття військовослужбовців. Вибір професії та вдволення нею в подальшому – це дуже важливе рішення у житті кожної людини, особливо для військовослужбовців, адже це одна із професій, де працюють за контрактом. Необдуманий вибір професійної діяльності в подальшому призводить до неприємних наслідків, таких як: низька продуктивність праці, помилки в роботі, емоційне пригнічення людини, тощо. При тому, що правильний вибір професії у майбутньому в 2-2,5 разів зменшує плинність кадрів, та на 10-15% підвищує продуктивність праці (Ю. Дроздова, І. Нікітіна, Л. Карамушка, Л. Помиткіна, М. Корольчук, О. Креденцер, О. Філь, С. Миронець). Використання системи для збереження та продовження професійного довголіття є одним із важливих чинників для формування сильних працівників. Основна цінність армії – військовослужбовці, саме тому слід належно відноситись до психологічного здоров'я, мотивації та підтримці військових. Адже, як відомо, різні військовослужбовці можуть досягати абсолютно різних результатів, перебуваючи в однакових умовах. Дуже важливо правильно організувати систему, адже вона може збільшити якість та швидкість робочих процесів. Через неналагоджену систему військові втрачають свій ресурс, з'являються особистісні психологічні проблеми, апатія, лінь, агресія, небажання діяти, трапляється «вигоряння» і як наслідок, по закінченню терміну контракту вони звільняються. Звичайно ж, що внутрішній конфлікт та протиріччя у військових з'являються не відразу, а накопичуються поступово. В якийсь момент порушується психологічна рівновага, що призводить до труднощів у роботі, в спілкуванні з колегами. Також слід зазначити, що невдоволення через роботу може псувати стосунки людини з рідними та друзями. Військових можуть задовольняти пені аспекти у роботі, але при цьому категорично не задовольняти інші, а це звичайно ж впливає на самооцінку та внутрішню мотивацію індивіда, відданість службі, тощо. Саме тому дуже важливий правильний психологічний підхід та внутрішня мотивація кожного окремого військовослужбовця.

За результатами емпіричного та теоретичного дослідження я рекомендую розглядати наступні критерії для продовження професійного довголіття військовослужбовців:

1. Знаходження оптимальних варіантів організації робітничого середовища.
2. Грамотна психологічна допомога та підтримка психологічного клімату, враховуючи індивідуальні особливості кожного.
3. Навчання військовослужбовців не лише потрібним для роботи навикам, а й прийомам психологічної саморегуляції, тобто здійснювати свідомі впливи на психічні явища, такі як: процеси, властивості, стани та на поведінку.
4. Зробити акцент на грамотному відборі на військову службу висококваліфікованих військовослужбовців.
5. Розвивати особистісні та професійні якості військових.
6. Не прив'язувати військовослужбовців довгостроковими контрактами (більше 5 років)
7. Акцентувати увагу на продуктивності окремих військових та частин в цілому.
8. Зробити акцент на раціональному використанні ресурсів під час підготовки особового складу.
9. Зробити доступною систему зворотного зв'язку, гарячу лінію, тощо.
10. Розробити гідну оплату праці та мотивації.
11. Формувати окремі батальйони, за бажанням військових, для участі у бойових діях та надавати комплексну підготовку та оснащення.
12. Розробка індивідуальних планів для розвитку та навчання.

На жаль проблема професійного довголіття військовослужбовців досі не досліджена якісно, саме тому виникає необхідність у розробці методичного апарату для дослідження її діагностики та прогнозування. Як вже відомо, проблема професійного довголіття особливо стосується людей на яких покладена велика відповідальність, які повинні завжди ризикувати та бути у тонусі. Професійна діяльність військових вимагає постійної напруги, енергії, а також відрізняється хвилюванням та перевтомою.

Для того, щоб психодіагностичні методи, застосовані у процесі дослідження професійного довголіття дійсно виконували свою функцію, важливо дотримуватись певних умов:

1. Психологічна освіта, наявність необхідного рівня компетентності у спеціаліста, що проводить дослідження та інтерпретацію даних.
2. Підбір відповідних методик для тих проблем, які необхідно виявити.

3. Відповідність методик критеріям наукової обґрунтованості:
валідність, надійність, точність, однозначність.

Важливо зазначити, що якісний підбір фахівців, для підбору методик з дослідження професійного довголіття також дуже важливий. Психолог, який в подальшому використовує дані методи повинен:

1. Мати теоретичну та практичну базу, необхідний арсенал методик, матеріали для діагностичних та корекційних процедур.
2. На основі досліджень формує для себе стратегічні задачі та тактику подальшої роботи з військовими.
3. Інтерпретує отримані результати, вбачає причини та розробляє умови переходу на більш високий рівень.

Для проведення такого роду досліджень психолог повинен досконало володіти психодіагностичними методиками та правильно їх застосовувати. Наразі створюються нові методи для досліджень, але для роботи з людьми важливо оволодіти ними на професійному рівні, що в свою чергу займає обмаль часу та власного ресурсу. [13].

Щодо психодіагностичного інструментарію, який використовується при дослідженні професійного довголіття, важливо врахувати те, що він має відповідати поставленим на меті дослідженням, бути простим у використанні та звісно ж не займати багато часу. [14].

Як відомо, зараз дослідники працюють над способами, що дозволять підвищити ефективність використання методів психодіагностики. На думку дослідників, найбільш перспективним є розробка та застосування проєктивних методів. Проєктивні методи дозволять певним чином уникнути проблеми двомовності під час проведення психологічного тестування, підвищити надійність психодіагностичних прогнозів. Але варто зауважити, що ці методи потребують високого кваліфікаційного рівня фахівця, а також часу на обробку та інтерпретацію результатів. Але при цьому вони є найбільш глибокими, оскільки стосуються сфери безсвідомого та не чутливі до викривлення інформації. Саме тому використання таких методів рекомендується, коли є можливість та необхідність проведення глибокого якісного психологічного аналізу військовослужбовців, робота яких є відповідальною та ризикованою. [13].

Отже, дослідники вважають, що збереження емоційної стійкості спеціаліста є найважливішим завданням в забезпеченні його професійного довголіття. [10]. Вирішення проблеми професійного самовдосконалення, попередження та подолання негативної деформації сприяє підвищенню професійної культури військових та їх професійного довголіття. [10]. Узагальнивши погляди вітчизняних та зарубіжних вчених, можна зробити висновок, що професійне довголіття військовослужбовців включає:

1. Медико-біологічний компонент (високий рівень здоров'я, відсутність шкідливих звичок, здоровий спосіб життя)
2. Стаж професіональної діяльності.
3. Індивідуально-психологічні особливості.



ВИСНОВКИ ДО ТРЕТЬОГО РОЗДІЛУ

Для проведення дослідження мною були використані наступні методи та методики: Оцінка рівня нервово-психічної стійкості (методика "Прогноз" за В.А. Бодровим), Методика "Самооцінка психічних станів" (за Г. Айзенком), Визначення типу темпераменту (за методикою Г. Айзенка), Опитувальник САН, Методика дослідження вольової саморегуляції (за А. Зверьковою та Є. Ейдманом).

Встановлено, що за результатами дослідження по методиці «Оцінка рівня нервово-психічної стійкості» (методика «Прогноз» за В.А. Бодровим) 45% досліджуваних військовослужбовців мають високий рівень нервово-психічної стійкості, де зриви можуть траплятися у виключних ситуаціях, 20% мають середній рівень нервово-психічної стійкості, де зриви вірогідні, особливо у екстремальних обставинах, та 35% мають низький рівень нервово-психічної стійкості, що свідчить про те, що нервово-психічні зриви дуже вірогідні та можуть траплятися часто, саме тому такі люди потребують додаткового медичного обстеження. Винятково важлива роль в практичній роботі психологів і фахівців з професійного психологічного відбору відводиться оцінці рівня нервово-психічної стійкості громадян, що надходять на військову службу, і військовослужбовців. Особливої важливості набуває вона при розподілі їх на ті військово-облікові спеціальності, які вимагають максимальної напруги психофізіологічних резервів організму або пов'язані з діяльністю в екстремальних, небезпечних для життя умовах

Для оцінки психічних станів військовослужбовців мною було обрано методику «Самооцінка психічних станів» (за Г. Айзенком). Я обрала саме цю методику для того, щоб точно оцінити деякі неадаптивні стани військовослужбовців, а саме: тривожність, фрустрованість, агресивність та ригідність, адже схильність до певних проявів, або ж розвиток цих станів протягом роботи впливає на професійне довголіття й на те, як довго людина може працювати на певній посаді. За шкалою тривожність низький рівень має 6 осіб (30%), що свідчить про те, що тривожність у людини на період дослідження відсутня, середній рівень тривожності мають 7 осіб (35%), що також є у межах норми, та високий рівень тривожності мають 7 осіб (35%), тривожність високого рівня потребує роботи над цим станом. За шкалою агресивність низький рівень мають 5 осіб (25%), середній рівень агресивності мають 7 осіб

(40%) та високий рівень агресії мають 8 осіб (35%). За шкалою ригідність ми можемо бачити, що низький рівень мають 10 осіб (50%), що свідчить про те, що людина може легко переключатися, у військовій справі це дуже важливий елемент, адже служба може бути деколи непередбачуваною, можуть бути часті переїзди, зміни обов'язків і тд. Середній рівень ригідності мають 6 осіб (30%), а ось високий рівень ригідності має найменша частка досліджуваних – 4 особи (20%), що свідчить про те, що ригідність виражена сильно, людина не схильна змінювати свою поведінку, переконання та погляди. За шкалою фрустрація ми можемо побачити, що низький рівень у 10 осіб (50%), це свідчить про те, що досліджуванні військовослужбовці мають здорову самооцінку, стійкі до невдач та легко долають труднощі та перешкоди. Середній рівень у 7 осіб (35%), що свідчить про те, що у житті цих людей фрустрація має місце, але знаходиться у межах норми, а ось 3 осіб (15%) мають високий рівень фрустрації, це свідчить про низьку самооцінку, уникання труднощів та про боязнь невдач.

Також важливо зазначити, що на професійну діяльність та в подальшому на професійне довголіття військовослужбовців впливає й вид темпераменту. Адже в залежності від того, який вид темпераменту людини ми відразу можемо бачити індивідуальні особливості, реакції на різні подразники та розуміти як може поводити себе людина у тій чи іншій ситуації. Тому для визначення типу темпераменту я обрала методикю «Визначення типу темпераменту» (за методикою Г. Айзенка). Виходячи з даних (рис. 3) ми можемо бачити, що за типом темпераменту 6 осіб мають яскраво виражену належність до типу холерик, 1 особа має яскраву належність до типу сангвінік, 2 особи – флегматик, та 4 особи мають яскраву належність до типу меланхолік. Також серед досліджуваних маємо змішані типи темпераменту: холерик-сангвінік – 3 особи, сангвінік-флегматик – 3 особи, та 1 особу, яка за результатами тестування містить у собі всі види темпераменту та проявляється в залежності від зовнішніх та внутрішніх факторів.

Для того, аби оцінити самопочуття, активність та настрої військовослужбовці я обрала опитувальник САН. Оцінити емоційну складову дуже важливо, адже якщо людина постійно перебуває у негативному настрої, з часом це починає впливати й на фізичне здоров'я, а якщо людина має проблеми зі здоров'ям, то це на пряму впливає й на продуктивність та працездатність. Якщо набрано більше 4

балів – це означає, що стан досліджуваного сприятливий, якщо набрано 5-5,5 – показник у межах норми, якщо менше 4 – погане значення. Тому якщо оцінювати стан групи в цілому (рис. 4), ми можемо бачити, що самопочуття, активність та настрої у більшості досліджуваних знаходиться у межах норми.

У військовій службі є безліч стресогенних факторів, з якими військовослужбовці повинні вміти працювати, контролювати та екологічно проживати. Саме тому, дуже важливим навиком є саморегуляція. Для того, аби дослідити цей процес я обрала методику дослідження вольової саморегуляції (за А. Зверьковою та Є. Ейдманом). За загальною шкалою високий рівень мають 12 осіб (60%). Це особи емоційно зрілі, активні, незалежні та самостійні. Такі люди можуть повністю взяти контроль над собою та іншими, вміють рефлексувати, розподіляти завдання правильно та контролювати свої емоції та вчинки. В негативному аспекті це може проявлятися так, що у таких осіб може з'являтися тривожність чи внутрішня напруженість через високу відповідальність та прагнення все контролювати. Низький рівень мають 8 осіб (40%). Низький рівень спостерігається у осіб чутливих, емоційно нестійких, ранимих та невпевнених у власних силах. Активність у таких людей часто понижена, а рефлексивність не висока. Таким людям властива імпульсивність та нестійкість намірів. Дані особи важко справляються із самоконтролем. Отже, якщо порівнювати досліджуваних в цілому, ми можемо бачити, що військовослужбовців схильних до саморегуляції відсоток більший ніж тих, у кого виникають труднощі із цим.

За шкалою наполегливості високий рівень мають – 11 осіб (55%), низький рівень мають 9 осіб (45%). Шкала наполегливості характеризує силу намірів людини, а також прагнення до завершення розпочатої справи і тд. Високе значення мають люди працездатні, які активно прагнуть дійти до мети. Таким людям властива повага до загальноприйнятих соціальних норм, а також прагнення повністю підпорядковувати їм свою поведінку. В негативному випадку це може призвести до втрати гнучкості у поведінці, а також у появі маніакальних тенденцій. Низький рівень за даною шкалою свідчить про підвищену лабільність, невпевненість, а також імпульсивність. Це все може призводити до прокрастинації, невизначеності та розкиданості поведінки. Але у позитивному ключі це можна розглядати як схильність

до гнучкості, винахідливості, а також такі люди мають підвищену чутливість.

За шкалою самовладання високий рівень мають 15 осіб (75%), а низький рівень мають 5 осіб (25%). Шкала самовладання показує рівень довільного контролю емоційних реакцій та станів. Високий рівень за цією шкалою мають люди емоційно стійкі, вони добре володіють собою у різних обставинах. Таким людям властивий внутрішній спокій, готовність до сприйняття нового, свобода поглядів. Але разом із тим такі люди прагнуть до постійного самоконтролю, а також спонтанність – не їхня «фішка», адже такі речі можуть призвести до напруженості та тривожності. З іншого боку таким людям властива імпульсивність та перемінливість настрою. Соціальна бажаність високих показників за шкалою неоднозначна. Високий рівень розвитку вольової саморегуляції військовослужбовців може бути пов'язаний із проблемами на військовій службі, життєдіяльності та у відносинах з оточуючими. Часто вони відображають появу дезадаптивних рис і форм поведінки, на відміну від них низькі рівні наполегливості і самовладання в ряді випадків виконують компенсаторні функції. Але при цьому вони можуть свідчити про порушення в розвитку властивостей особистості і її вмінні будувати відносини з іншими людьми і адекватно сприймати та реагувати на життєві обставини.

За результатами емпіричного та теоретичного дослідження я рекомендую розглядати наступні критерії для продовження професійного довголіття військовослужбовців:

1. Знаходження оптимальних варіантів організації робітничого середовища.
2. Грамотна психологічна допомога та підтримка психологічного клімату, враховуючи індивідуальні особливості кожного.
3. Навчання військовослужбовців не лише потрібним для роботи навикам, а й прийомам психологічної саморегуляції, тобто здійснювати свідомі впливи на психічні явища, такі як: процеси, властивості, стани та на поведінку.
4. Зробити акцент на грамотному відборі на військову службу висококваліфікованих військовослужбовців.
5. Розвивати особистісні та професійні якості військових.

6. Не прив'язувати військовослужбовців довгостроковими контрактами (більше 5 років)
7. Акцентувати увагу на продуктивності окремих військових та частин в цілому.
8. Зробити акцент на раціональному використанні ресурсів під час підготовки особового складу.
9. Зробити доступною систему зворотного зв'язку, гарячу лінію, тощо.
10. Розробити гідну оплату праці та мотивації.
11. Формувати окремі батальйони, за бажанням військових, для участі у бойових діях та надавати комплексну підготовку та оснащення.
12. Розробка індивідуальних планів для розвитку та навчання.



ВИСНОВКИ

У випускній кваліфікаційній роботі було розв'язано наукове завдання: здійснено різнобічний аналіз теоретичний і методичних засад дослідження та розроблено практичні рекомендації для продовження професійного довголіття військовослужбовців.

У результаті вивчення та розв'язання вказаного наукового завдання можна зробити такі висновки:

1. Здійснено аналіз загально-наукових підходів та принципів з дослідження професійного довголіття. З'ясовано, що професійне довголіття військовослужбовців будується на таких принципах, як: професійна мотивація, адекватна самооцінка (стійка та водночас гнучка), високий професіоналізм, нервово-психічна стійкість, постійна праця над собою зі сторони фізичного та психологічного здоров'я, саморегуляція та самоконтроль, розширення сфери інтересів поза межами професійної сфери. Визначено, що в основу організаційних засад професійного відбору військовослужбовців для проходження військової служби та протягом усього періоду роботи покладено етапність, яка включає попередній відбір за такими видами: освітній, психологічний, медичний, соціальний, функціональний, а також рівень фізичної підготовки (фізична підготовка – це не лише стандартні вправи, а в цілому це комплекс заходів щодо вдосконалення військовослужбовців, спрямований на розвиток загальних і спеціальних фізичних якостей, формування військово-прикладних навичок, виховання морально-вольових і психологічних якостей). [15]. Організаційна структура відбору на військову службу включає науково-методичне забезпечення, управління, кадрове та матеріально-технічне забезпечення. Встановлено, що для того, аби професійне довголіття було продовжено слід звертати увагу на психологічні властивості кожного військовослужбовця окремо та за допомогою комплексу заходів, що сприяють раціональному розподілу кандидатів за певними групами та родом діяльності відповідним до підготовки та згідно вимог до фахівця.
2. Визначено організаційні засади та обґрунтовано психологічний інструментарій дослідження професійного довголіття

військовослужбовців. Організаційно дослідження проводилося у чотири етапи:

1. Підготовчий (Виділення теми і визначення проблематики дослідження, підбір і аналіз літератури, підбір методик для дослідження, підготовка інструментарію, домовленість з досліджуваними).
2. Проведення дослідження.
3. Обробка та аналіз отриманих результатів.
4. Формування висновків та практичних рекомендацій на основі результатів дослідження.

Вибірка складала 20 працівників військової частини віком від 25 до 44 років. Дослідницька частина роботи проводилася на базі військової частини, Вінницької області. За результатами аналізу посадових інструкцій досліджувальних груп визначено, що функції військовослужбовців полягають у інженерно-авіаційному забезпеченні авіації Збройних Сил України та інших суб'єктів державної авіації з метою, тримати техніку у постійній справності та готовності до ведення бойових дій (дій за призначенням), досягнення безвідмовності та високої ефективності її застосування, капітальний ремонт авіаційної техніки, контроль технічного стану, контрольно-відновні роботи, контрольно-технічний огляд та інші інструкції, які діють для всіх військовослужбовців без виключення. Особливо у час повномасштабного вторгнення професія військовослужбовця потребує високої фізичної та психологічної підготовки.

За результатами аналізу посадових інструкцій ми розуміємо, що службова діяльність військових пов'язана зі значними розумовими, психічними та фізичними навантаженнями, що з часом мають значний вплив на здоров'я та професійне довголіття. Тому військові мають володіти особливими психологічними якостями, які дозволять виконувати надважливі завдання, вміти працювати в команді, підтримувати один одного, бути мобільними та ресурсними. Враховуючи важливість та відповідальність професійної діяльності військовослужбовців, відбір таких фахівців має здійснюватися за інформативним психодіагностичним інструментарієм із визначенням критеріїв професійно важливих якостей, які забезпечують успішність професійної діяльності.

Для проведення дослідження мною було використано наступні методи та методики:

1. Оцінка рівня нервово-психічної стійкості (методика "Прогноз" за В.А. Бодровим).
2. Методика "Самооцінка психічних станів (за Г. Айзенком).
3. Визначення типу темпераменту (за методикою Г. Айзенка).
4. Опитувальник САН.
5. Методика дослідження вольової саморегуляції (за А. Зверьковою та Є. Ейдманом).

3. З'ясовано професійно важливі якості та визначено критерії для продовження професійного довголіття військовослужбовців на мотиваційному, комунікативному, емоційно-вольовому та індивідуально-психологічному рівнях.

3.1. Визначення необхідних якостей для продовження професійного довголіття військовослужбовців проводилось мною за допомогою оцінки рівня нервово-психічної стійкості за методикою «Прогноз» В.А. Бодрова. За результатами дослідження можна побачити, що 45% досліджуваних військовослужбовців мають високий рівень нервово-психічної стійкості, де зриви можуть траплятися у виключних ситуаціях, 20% мають середній рівень нервово-психічної стійкості, де зриви вірогідні, особливо у екстримальних обставинах, та 35% мають низький рівень нервово-психічної стійкості, що свідчить про те, що нервово-психічні зриви дуже вірогідні та можуть траплятися часто, саме тому такі люди потребують додаткового медичного обстеження.

3.2. Для оцінки психічних станів військовослужбовців мною було обрано методику «Самооцінка психічних станів (за Г. Айзенком)». Я обрала саме цю методику для того, щоб точно оцінити деякі неадаптивні стани військовослужбовців, а саме: тривожність, фрустрованість, агресивність та ригідність, адже схильність до певних проявів, або ж розвиток цих станів протягом роботи впливає на професійне довголіття й на те, як

довго людина може працювати на певній посаді. За результатами дослідження низький рівень тривожності має 6 осіб (30%), що свідчить про те, що тривожність у людини на період дослідження відсутня, середній рівень тривожності мають 7 осіб (35%), що також є у межах норми, та високий рівень тривожності мають 7 осіб (35%), низький рівень агресивності мають 5 осіб (25%), середній рівень агресивності мають 7 осіб (40%) та високий рівень агресії мають 8 осіб (35%), низький рівень ригідності мають 10 осіб (50%), середній рівень ригідності мають 6 осіб (30%), а ось високий рівень ригідності має найменша частка досліджуваних – 4 особи (20%), низький рівень фрустрації у 10 осіб (50%), середній рівень у 7 осіб (35%), а ось 3 осіб (15%) мають високий рівень фрустрації.

3.3. Також важливо зазначити, що на професійну діяльність та в подальшому на професійне довголіття військовослужбовців впливає й тип темпераменту. Адже в залежності від того, який тип темпераменту людини ми відразу можемо бачити індивідуальні особливості та реакції на різні подразники індивіда. Виходячи даних наведених у таблиці (рис. 3) можемо бачити, що за типом темпераменту 6 осіб мають яскраво виражену належність до типу холерик, 1 особа має яскраву належність до типу сангвінік, 2 особа – флегматик, та 4 особи мають яскраву належність до типу меланхолік. Також серед досліджуваних маємо змішані типи темпераменту: холерик-сангвінік – 3 особи, сангвінік-флегматик – 3 особи, та 1 особу, яка за результатами тестування містить у собі всі види темпераменту та проявляється в залежності від зовнішніх та внутрішніх факторів.

3.4. Для того, аби оцінити самопочуття, активність та настрої військовослужбовці я обрала опитувальник САН. Якщо оцінювати стан групи в цілому, ми бачимо, що самопочуття, активність та настрої у більшості досліджуваних знаходиться у межах норми (рис.4).

3.5. Для того, аби оцінити рівень розвитку рольової саморегуляції у військовослужбовців я обрала методику дослідження вольової саморегуляції (за А. Зверьковою та Є. Ейдманом). За загальною шкалою високий рівень мають 12 осіб (60%), низький рівень мають 8 осіб (40%), за шкалою наполегливості високий рівень

мають – 11 осіб (55%), низький рівень мають 9 осіб (45%), за шкалою самовладання високий рівень мають 15 осіб (75%), а низький рівень мають 5 осіб (25%).

Мною були сформовані практичні рекомендації щодо збереження та продовження професійного довголіття, а саме:

1. Знаходження оптимальних варіантів організації робітничого середовища.
2. Грамотна психологічна допомога та підтримка психологічного клімату, враховуючи індивідуальні особливості кожного.
3. Навчання військовослужбовців не лише потрібним для роботи навикам, а й прийомам психологічної саморегуляції, тобто здійснювати свідомі впливи на психічні явища, такі як: процеси, властивості, стани та на поведінку.
4. Зробити акцент на грамотному відборі на військову службу висококваліфікованих військовослужбовців.
5. Розвивати особистісні та професійні якості військових.
6. Не прив'язувати військовослужбовців довгостроковими контрактами (більше 5 років)
7. Акцентувати увагу на продуктивності окремих військових та частин в цілому.
8. Зробити акцент на раціональному використанні ресурсів під час підготовки особового складу.
9. Зробити доступною систему зворотного зв'язку, гарячу лінію, тощо.
10. Розробити гідну оплату праці та мотивації.
11. Формувати окремі батальйони, за бажанням військових, для участі у бойових діях та надавати комплексну підготовку та оснащення.
12. Розробка індивідуальних планів для розвитку та навчання.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Кулаженко А. І. Психологічний зміст професійного довголіття особистості 2015. – 100с.
2. Н. Ю. Волянук, Г. В. Ложкін Привентивне забезпечення психологічного здоров'я та професійного довголіття суб'єкта діяльності 2020. – 29 с, 100 с.
3. Алфімов В. М. Професійне довголіття педагогів загальноосвітніх шкіл 2009. – 186 с.
4. Пономаренко В.А. Психологія життя та праці льотчиків 1992. – 224 с.
5. Маслач К. Практикум по соціальній психології 2000. – 522 с.
6. Г. С. Нікіфорова Психологія здоров'я 2003. – 607 с.
7. Maslach C. Burnout: A multidimensional perspective // Professional burnout: Recent developments in the theory and research. – Washington: D.C.; Taylor & Trancis, 1993. – P. 19–32.
8. Л. І. Августова Професійне довголіття як геронтологічний аспект психології здоров'я 2010.
9. П. П. Соколов День здоров'я ділової людини 1995. – 191 с.
10. Сайт. Повернись живим. Чому військовослужбовці звільняються з армії?/ ТОВ Видавництво «Білка» 2018. – 20с.
11. Галян І. М. Психодіагностика: Навчальний посібник / І. М. Галян. – К.: «Академвидав» 2009. – 464 с.
12. Методичний посібник. МІНІСТЕРСТВО ОБОРОНИ УКРАЇНИ / Збірник методик для діагностики психологічної готовності військовослужбовців військової служби за контрактом до діяльності у складі миротворчих підрозділів, 2011.
13. Корольчук М.С., Корольчук В.М., Миронець С.М., Тімченко О.В., Осьодло В.І., Ржевський Г.М., Максименко К.С. Психологія праці в звичайних та екстремальних умовах / Навчальний посібник для студентів ВНЗ . – К. : ДТЕУ, 2014. – 523 с.
14. Кокур О. М. Професійна життєстійкість особистості: аналіз феномена. Актуальні проблеми психології : збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. Том. V: Психофізіологія. Психологія праці. Експериментальна психологія. 2020. Випуск 20. С. 67–81.
15. Сайт. ДСШВ УКРАЇНА [<https://dshv.mil.gov.ua>]

ДОДАТОК Б

ОПИС МЕТОДИК ДОСЛІДЖЕННЯ

Оцінка рівня нервово-психічної стійкості (методика "Прогноз" за В.А. Бодровим).

Тест опитувальника.

1. Іноді мені в голову приходять такі нехороші думки, що краще про них нікому не розповідати.
2. Запори в мене бувають рідко (або не бувають зовсім).
3. Часом у мене бувають напади сміху або плачу, з якими я ніяк не можу впоратися.
4. Бувають випадки, що я не стримую своїх обіцянок.
5. У мене часто болить голова.
6. Іноді я говорю неправду.
7. Раз на тиждень або частіше я без жодної видимої причини відчуваю жар у всьому тілі.
8. Бувало, що я говорив про речі, в яких не розбираюся.
9. Буває, що я серджуся.
10. Тепер мені важко сподіватися на те, що я чогось досягну в житті.
11. Буває, що я відкладаю на завтра те, що потрібно зробити сьогодні.
12. Я охоче беру участь у зборах та інших громадських заходах.
13. Найважча боротьба для мене - боротьба із самим собою.
14. М'язові судоми і посмикування у мене бувають рідко (або не бувають зовсім).
15. Іноді, коли я погано себе почуваю, буваю дратівливим.
16. Я досить байдужий до того, що зі мною буде.
17. В гостях я тримаюся за столом краще, ніж удома.

18. Якщо мені не загрожує штраф і машин поблизу немає, я можу перейти вулицю там, де мені хочеться, а не там, де належить.
19. Я вважаю, що моє сімейне життя така ж хороша, як у більшості моїх знайомих.
20. Мені часто кажуть, що я запальний.
21. У дитинстві у мене була така компанія, де всі намагалися завжди і в усьому стояти один за одного.
22. У грі я волію вигравати.
23. Останні кілька років більшу частину часу я відчуваю себе добре.
24. Зараз моя вага постійна (я не повнію і не худну).
25. Мені приємно мати серед своїх знайомих значних друзів, це як би додає мені вагу у власних очах.
26. Я був би досить спокійний, якби у кого-небудь з моєї родини були неприємності.
27. З моїм розумом діється щось недобре.
28. Мене турбують сексуальні (статеві) питання.
29. Коли я намагаюся щось сказати, то часто помічаю, що в мене тремтять руки.
30. Руки в мене такі ж спритні і моторні, як колись.
31. Серед моїх знайомих є люди, які мені не подобаються.
32. Думаю, що я людина приречена.
33. Я сварюся з членами моєї родини дуже рідко.
34. Буває, що я з ким-небудь трохи попліткувати.
35. Часто я бачу сни, про які краще нікому не розповідати.
36. Буває, що при обговоренні деяких питань я особливо не замислююся, погоджуюся з думкою інших.
37. У школі я засвоював матеріал повільніше, ніж інші.

38. Моя зовнішність мене в загальному влаштовує.
39. Я цілком упевнений у собі.
40. Раз на тиждень або частіше я буваю дуже збудженим або схвилюваним.
41. Хтось керує моїми думками.
42. Я щодня випиваю незвично багато води.
43. Буває, що непристойна або навіть непристойна жарт викликає у мене сміх.
44. Щасливіше всього я буваю, коли я один.
45. Хтось намагається впливати на мої думки.
46. Я люблю казки Андерсена.
47. Навіть серед людей я зазвичай відчуваю себе самотнім.
48. Мене злить, коли мене кваплять.
49. Мене легко привести в замішання.
50. Я легко втрачаю терпіння з людьми.
51. Часто мені хочеться померти.
52. Бувало, що я кидав розпочату справу, тому що боявся, що не впораюся з ним.
53. Майже щодня трапляється що-небудь, що лякає мене.
54. До питань релігії я ставлюся байдуже, вона мене не займає.
55. Напади поганого настрою бувають у мене рідко.
56. Я заслуговую суворого покарання за свої вчинки.
57. У мене були дуже незвичайні містичні переживання.
58. Мої переконання і погляди непохитно.
59. У мене бувають періоди, коли через хвилювання я втрачав сон.
60. Я людина нервова і збуджується.

61. Мені здається, що нюх у мене таке ж, як і у інших (не гірше).
62. Все у мене виходить погано, не так, як треба.
63. Я майже завжди відчуваю сухість у роті.
64. Велику частину часу я відчуваю себе втомленим.
65. Іноді я відчуваю, що близький до нервового зриву.
66. Мене дуже дратує, що я забуваю, куди кладу речі.
67. Я дуже уважно ставлюся до того, як я одягаюся.
68. Пригодницькі розповіді мені подобаються більше, ніж розповіді про кохання.
69. Мені дуже важко пристосуватися до нових умов життя, роботи; перехід до будь нових умов життя, роботи, навчання здається нестерпно важким.
70. Мені здається, що по відношенню саме до мене особливо часто чинять несправедливо.
71. Я часто відчуваю себе несправедливо скривдженим.
72. Моя думка часто не збігається думкою оточуючих.
73. Я часто відчуваю почуття втоми від життя, і мені не хочеться жити.
74. На мене звертають увагу частіше, ніж на інших.
75. У мене бувають головні болі і запаморочення через переживання.
76. Часто у мене бувають періоди, коли мені нікого не хочеться бачити.
77. Мені важко прокинутися в призначену годину.
78. Якщо в моїх невдачах хтось винен, я не залишаю його безкарним.
79. У дитинстві я був примхливим і дратівливим.
80. Мені відомі випадки, коли мої родичі лікувалися у невропатологів, психіатрів.
81. Іноді я приймаю валеріану, еленіум, кодеїн та інші заспокійливі засоби.

82. Серед моїх близьких родичів є особи, притягалися до кримінальної відповідальності.

83. У мене були приводи в міліцію.

84. У школі я вчився погано, бували випадки, коли мене хотіли залишити (залишали) на другий рік.

Ключ до запитань.

Шкала надійності		Шкала нервово-психічної нестійкості
Ні (-)	Так (+)	Ні (-)
1 4 6 8 9 11 15	3 5 7 10 16 20	2 12 13 14 19 21
17 18 22 25 31	26 27 29 32 33	23 24 28 30 38
34 36 43	35 37 40 41 42	39 46 54 55 58
	44 45 47 48 49	61 68
	50 51 52 53 56	
	57 59 60 62 63	
	64 65 66 67 69	
	70 71 72 73 74	
	75 76 77 78 79	
	80 81 82 83 84	

Методика “Самооцінка психічних станів (за Г. Айзенком).”

Тест опитувальника.

1. Не відчуваю в собі впевненості.
2. Часто через дрібниці червонію.
3. Мій сон неспокійний.
4. Легко засмучуюся.
5. Непокоюся про лише уявні неприємності.
6. Мене лякають труднощі.

7. Люблю копатися в своїх недоліках.
8. Мене легко переконати.
9. Я недовірливий.
10. Я насилу переносу час очікування.
11. Нерідко мені здаються безвихідними положення, з яких все-таки можна знайти вихід.
12. Неприємності мене сильно засмучують, я падаю духом.
13. При великих неприємностях я схильний без достатніх підстав звинувачувати себе.
14. Нещастя і невдачі нічому мене не вчать.
15. Я часто відмовляюся від боротьби, вважаючи її безплідною.
16. Я нерідко відчуваю себе беззахисним.
17. Іноді в мене буває стан відчаю.
18. Я відчуваю розгубленість перед труднощами.
19. У важкі хвилини життя іноді поведжуся по-дитячому, хочу, щоб пожаліли.
20. Вважаю недоліки свого характеру невинними.
21. Залишаю за собою останнє слово.
22. Нерідко в розмові перебиваю співрозмовника.
23. Мене легко розсердити.
24. Люблю робити зауваження іншим.
25. Хочу бути авторитетом для інших.
26. Не задовольняюсь малим, хочу найбільшого.
27. Коли розгніваюся, погано себе стримую.
28. Волю краще керувати, ніж підкорятися.
29. У мене різка, грубувата жестикуляція.

30. Я мстивий.
31. Мені важко змінювати звички.
32. Нелегко переключати увагу.
33. Дуже насторожено ставлюся до всього нового.
34. Мене важко переконати.
35. Нерідко у мене не виходить з голови думку, від якої слід було б звільнитися.
36. Нелегко зближуються з людьми.
37. Мене засмучують навіть незначні порушення плану.
38. Нерідко я проявляю впертість.
39. Неохоче йду на ризик.
40. Різко переживаю відхилення від прийнятого мною режиму дня.

Обробка результатів тесту

Підрахуйте суму балів за кожену групу питань:

I. Питання №1-10 - тривожність

II. Питання №11-20 - фрустрація;

III. Питання №21-30 - агресивність;

IV. Питання №31-40 - ригідність.

Ключ до запитань.

I. Тривожність:

- 0-7 балів - тривожність відсутня;
- 8-14 балів - тривожність середня, допустимого рівня;
- 15-20 балів - висока тривожність.

II. Фрустрація:

- 0-7 балів - маєте високу самооцінку, стійкі до невдач, чи не боїтеся труднощів;

- 8-14 балів - середній рівень, фрустрація має місце;
- 15-20 балів - низька самооцінка, уникає труднощів, боїться невдач, фрустрований.

III. Агресивність:

- 0-7 балів - спокійний, витриманий;
- 8-14 балів - середній рівень агресивності;
- 15-20 балів - агресивний, не витриманий, є труднощі при спілкуванні і роботі з людьми.

IV. Ригідність:

- 0-7 балів - ригідності немає, легке переключення;
- 8-14 балів - середній рівень;
- 15-20 балів - сильно виражена ригідність, незмінність поведінки, переконань, поглядів, навіть якщо вони розходяться, не відповідають реальній обстановці, життя.

Визначення типу темпераменту (за методикою Г. Айзенка).

Тест опитувальника.

1. Вам подобається гамір, жвавість, енергійність у Вашому оточенні?
2. Вам потрібні друзі, які змогли б підтримати Вас?
3. Ви завжди швидко відповідаєте, коли Вас запитують?
4. Буває так, що Ви роздратовані чимось?
5. У Вас часто змінюється настрій?
6. Це правда, що Вам легко і приємніше із книжками, ніж із людьми?
7. У Вас буває таке, що різні думки заважають заснути?
8. Ви завжди робите так, як Вам говорять?
9. Вам подобається, коли хтось ніяковіє від Ваших гострих слів у його адресу?

10. Ви коли-небудь відчували себе нещасливими, хоча для цього не було причини?
11. Ви хочете сказати про себе, що Ви весела, жвава людина?
12. Ви порушували встановлені правила поведінки?
13. Це правда, що ви буваєте часто роздратовані?
14. Вам подобається все робити швидко?
15. Ви дуже переживаєте про неприємні події, які ледве не сталися з Вами, хоча все скінчилось добре?
16. Вам можна довірити таємницю?
17. Ви можете без зайвих зусиль внести пожвавлення в невеселе товариство?
18. У Вас бувають випадки, коли Ваше серце б'ється дуже швидко?
19. У більшості випадків Ви робите перший крок, щоб потоваришувати з ким-небудь?
20. Ви говорили коли-небудь неправду?
21. Ви дуже переживаєте, коли Вас критикують?
22. У Вас гарне почуття гумору і Ви часто розповідаєте веселі історії своїм друзям?
23. Ви часто відчуваєте себе стомленим?
24. Ви завжди спочатку виконуєте тяжче завдання, а потім інші?
25. У більшості випадків Ви веселі й задоволені всім?
26. Вас легко образити?
27. Вам подобається спілкуватися з людьми?
28. Ви завжди допомагаєте іншим, коли Вас просять про це?
29. У Вас бувають запаморочення голови?
30. Бувають випадки, коли Ваші дії ставлять у незручне становище інших?

31. Ви часто відчуваєте, що Вам все набридло?
32. Вам подобається дещо скрашувати свої досягнення?
33. Ви в більшості випадків мовчите, коли знаходитесь в товаристві незнайомих людей?
34. Ви іноді хвилюєтесь так, що не можете всидіти на місці?
35. Ви швидко приймаєте рішення?
36. Ви завжди розмовляєте голосно?
37. Ви часто бачите страшні сни?
38. Ви можете дати волю почуттям, відпочити і повеселитися в товаристві?
39. Вас легко вразити?
40. Вам траплялось говорити про когось погано?
41. Це правда, що ви здебільшого говорите й дієте швидко, не затримуючись довго над обдумуванням.
42. Якщо Ви потрапили в незручне становище, Ви легко це переносите?
43. Вам подобаються веселі ігри?
44. Ви завжди їсте те, що Вам подають?
45. Вам важко відповісти „ні”, коли у Вас щось прохають?
46. Вам подобається ходити в гості?
47. У Вас бувають такі хвилини, коли Вам не хочеться жити?
48. Про Вас можна сказати, що Ви грубіян?
49. Товариші вважають, що Ви весела й жвава людина?
50. Вам важко зосередитись на чомусь одному?
51. Ви здебільшого сидите і дивитесь, ніж приймаєте участь у чомусь?
52. Вам буває тяжко через різні думки?

53. Ви завжди впевнені втому, що зможете виконати те завдання, яке стоїть перед Вами?

54. У Вас трапляються випадки, коли Ви почуваєте себе самотійним?

55. Вам важко заговорити першими з незнайомою людиною?

56. У Вас бувають випадки, коли Ви думаєте, що те, що зробили, можна було б зробити по іншому?

57. Коли на Вас хтось підвищує голос, Ваша реакція така ж?

58. Трапляється так, що Ви почуваєте себе веселим або невеселим без будь-якої причини?

59. Ви вважаєте, що рідко можна отримати задоволення від веселого товариства?

60. Ви часто хвилюєтесь через те, що зробили щось не обміркувавши?

Ключ до запитань.

1. Екстраверсія /Е/.

„Так” - 1, 3, 9, 11, 14, 17, 19, 22, 25, 27, 30, 35, 38, 41, 43, 46, 49, 53, 57

„Ні” - 6, 33, 51, 55, 59.

2. Нейротизм /Н/.

„Ні” - 2, 5, 7, 10, 13, 15, 18, 21, 23, 26, 29, 31, 34, 37, 39, 42, 45, 47, 50, 52, 54, 56, 58, 60.

3. Правдивість.

„Так” - 8, 16, 24, 28, 36, 44.

„Ні” - 4, 12, 20, 32, 40, 48.

Якщо загальна сума співпадань у першій шкалі перевищує 12, то це виражений екстраверт, якщо менше - інтроверт.

Інтроверсія

Екстраверсія

Значна

Помірна

Значна

Помірна

1-7

8-11

12-18

19- 24

Підрахувавши кількість співпадань, визначаємо рівень нейротизму. Якщо їх більше 14, то можна вважати, що особа емоційно нестійка.

Емоційна стабільність

Емоційна нестабільність

Висока

Середня

Висока

Середня

1 - 10

11 - 14

15- 18

19- 24

Підрахувавши кількість співпадань за шкалою „правдивість” визначаємо рівень щирості відповідей. Якщо загальна сума перевищує 4-5 співпадань, то це свідчить про нещирість у відповідях. Тому достовірність отриманих результатів потрібно поставити під сумнів.

Опитувальник САН.

Тест опитувальника.

3	2	1	0123
1 самопочуття хороше		самопочуття погане	
2 Відчуваю себе сильним		Відчуваю себе слабким	
3 пасивний		активний	
4 малорухливий		рухомий	
5 веселий		сумний	
6 Гарний настрої		Поганий настрої	
7 працездатний		розбитий	
8 повний сил		знесилений	
9 повільний		Швидкий	
10 бездіяльний		діяльний	
11 щасливий		нещасний	
12 життєрадісний		похмурий	
13 напружений		розслаблений	
14 здоровий		хворий	
15 байдужий		захоплений	
16 байдужий		схвилюваний	
17 захоплений		Похмурий	
18 радісний		сумний	
19 відпочив		втомлений	
20 Свіжий		виснажений	
21 сонливий		збуджений	
22 бажання відпочити		Бажання працювати	
23 спокійний		заклопотаний	
24 Оптимістичний		песимістичний	
25 витривалий		стомлює	
26 бадьорий		млявий	
27 міркувати важко		міркувати легко	
28 розсіяний		уважний	
29 повний надії		розчарований	
30 задоволений		незадоволений	

Ключ до запитань.

Питання на самопочуття - 1, 2, 7, 8, 13, 14, 19, 20, 25, 26.

Питання на активність - 3, 4, 9, 10, 15, 16, 21, 22, 27, 28.

Питання на настрій - 5, 6, 11, 12, 17, 18, 23, 24, 29, 30.

При обробці оцінки респондентів перекодуються наступним чином: індекс 3, відповідний незадовільного самопочуття, низьку активність і поганому настрою, приймається за 1 балл- наступний за ним індекс 2 - за 2 індекс 1 - за 3 бали і так до індексу 3 з протилежного боку шкали, який відповідно приймається за 7 балів (увага: полюса шкали постійно змінюються).

Позитивні стану завжди отримують високі бали, а негативні низькі. За цим "наведеним" балам і розраховується середнє арифметичне як в цілому, так і окремо по активності, самопочуття і настрою. Наприклад, середні оцінки для вибірки зі студентів Москви рівні:

самопочуття - 5,4-

активність - 5,0-

настрій - 5,1.

При аналізі функціонального стану важливі не тільки значення окремих його показників, а й їх співвідношення. У відпочив людини оцінки активності, настрою і самопочуття зазвичай приблизно рівні. У міру наростання втоми співвідношення між ними змінюється за рахунок відносного зниження самопочуття і активності в порівнянні з настроєм.

Методика дослідження вольової саморегуляції (за А. Зверьковою та Є. Ейдманом).

Тест опитувальника.

1. Якщо щось не клеїться, у мене нерідко з'являється бажання залишити цю справу.
2. Я не покидаю своїх планів і справ, навіть якщо доведеться обирати між ними і приємною компанією.
3. Мені неважко стримати спалах гніву, якщо це необхідно.
4. Зазвичай я зберігаю спокій в очікуванні приятеля, який запізнюється.
5. Мене важко відволікти від розпочатої роботи.
6. Мене сильно вибиває з колії фізичний біль.

7. Я завжди намагаюсь вислухати співрозмовника не перебиваючи, навіть якщо йому не терпиться заперечити.
8. Я завжди «гну» свою лінію.
9. Якщо потрібно, я можу не спати впродовж ночі (наприклад, робота, чергування) і весь наступний день бути в «хорошій формі».
10. Мої плани дуже часто перекреслюють зовнішні обставини.
11. Я вважаю себе терплячою людиною.
12. Мені не просто примусити себе холонокровне спостерігати за видовищем, яке хвилює.
13. Мені рідко вдається примусити себе продовжити роботу після серії образливих невдач.
14. Якщо я ставлюсь до когось погано, мені важко приховати це.
15. Я можу зайнятись своїми справами при незручних та невідповідних обставинах, якщо це необхідно.
16. Мені сильно ускладнює роботу усвідомлення того, що її необхідно обов'язково зробити до певного терміну.
17. Вважаю себе рішучою людиною.
18. Фізичну втому я переношу легше, ніж інші.
19. Краще почекати ліфт, який щойно поїхав, ніж підніматися сходами.
20. Зіпсувати настрій мені не так просто.
21. Іноді якась дрібниця охоплює мої думки, не дає спокою, і я ніяк не можу від неї відчепитися.
22. Мені важче зосередитись на завданні або роботі, ніж іншим.
23. Пересперечати мене важко.
24. Я завжди прагну закінчити розпочаті справи.
25. Мене легко відволікти від справ.
26. Я іноді помічаю, що намагаюсь досягти свого всупереч обставинам.

27. Люди часом заздять моему терпінню і ретельності.

28. Мені важко зберегти спокій у стресовій ситуації.

29. Я помічаю, що під час монотонної роботи несвідомо починаю змінювати спосіб дії, навіть якщо це призводить до погіршення результатів.

30. Мене, зазвичай, сильно дратує, коли «перед носом» зачиняються дверцята транспорту або ліфта, який від'їжджає.

Ключ до запитань.

Загальна шкала

1-, 2+, 3+, 4+, 5+, 6-, 13-, 14-, 16-, 17+, 22-, 24+, 25-, 27+,

7+, 9+, 10-, 11+, 18+, 20+, 21-, 28-, 29-, 30-

«Настирливість»

1-, 2+, 5+, 6-, 9+, 10, 17+, 18+, 20+, 22-,

-, 11+, 13-, 16-, 24+, 25-, 27+

«Самоконтроль»

3+, 4+, 5+, 7+, 13-, 24+, 27+, 28-,

14-, 16-, 21-, 29-, 30-