

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ВОЛИНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ ЛЕСІ УКРАЇНКИ
ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГІЇ
Кафедра практичної психології та психодіагностики

На правах рукопису

ШАФРАН ДІАНА ВОЛОДИМИРІВНА

ПСИХОЛОГІЧНА ГОТОВНІСТЬ
ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ДО ВИХОДУ НА
ПЕНСІЮ

Спеціальність: 053 «Психологія»
Освітньо-професійна програма «Практична психологія (психологічне
консультування та психотерапія)»
Робота на здобуття освітнього ступеня «Магістр»

Науковий керівник:
МАГДИСЮК ЛЮДМИЛА ІВАНІВНА,
кандидат психологічних наук, доцент

РЕКОМЕНДОВАНО ДО ЗАХИСТУ
Протокол № ____
засідання кафедри практичної психології
та психодіагностики
від _____р.
Завідувач кафедри
Прізвище, ініціали _____ Магдисюк Л. І.

ЛУЦЬК – 2024

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ВОЛИНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ЛЕСІ УКРАЇНКИ
ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГІЇ

Волинський національний університет імені Лесі Українки

Факультет психології

Кафедра практичної психології та психодіагностики

Освітній ступінь «Магістр»

Спеціальність 053 Психологія

Освітня програма Практична психологія (психологічне консультування та психотерапія)

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри

« ___ » _____ 2023 року

ЗАВДАННЯ НА ВИПУСКНУ КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ (ПРОЕКТ)
СТУДЕНТУ

Шафран Діана Володимирівна

(прізвище, ім'я, по батькові)

1. Тема роботи (проекту) **Психологічна готовність військовослужбовців до виходу на пенсію.**

Керівник роботи (проекту) **Магдисюк Людмила Іванівна**, кандидат психологічних наук, доцент

2. Строк подання студентом роботи (проекту) _____

3. Мета та завдання випускної кваліфікаційної роботи (проекту) полягає у теоретико-методологічному вивченні психологічної готовності у військовослужбовців до виходу на пенсію.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати основні підходи до вивчення юридичних передумов психологічної готовності військовослужбовців до виходу на пенсію.

2. Розкрити особливості проживання середнього віку військовослужбовцями.

3. Вивчити й проаналізувати особливості професійного вигорання військовослужбовців та його профілактику.

4. Встановити на емпірико-діагностичному чинники особливостей виникнення готовності у військовослужбовців до виходу на пенсію.

5. Проаналізувати результати дослідження та на їх основі розробити програму формування психологічної готовності військовослужбовців до виходу на пенсію.

4. Дата видачі завдання _____ .2023

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів випускної Кваліфікаційної роботи (проекту)	Строк виконання етапів роботи (проекту)	Примітка
1.	На <i>першому етапі</i> дослідження, на основі попереднього знайомства з проблемою та результатів попереднього її вивчення, основна увага була зосереджена на виборі наряду дослідження, опрацюванні мети та завдань, визначенні об'єкту, предмету та методів дослідження, виборі можливих джерел інформації.	01.11.-01.12.2023	
2.	<i>Другий етап</i> дослідження був присвячений вивченню теоретико-методологічному обґрунтуванню підходів до вивчення поняття готовності військовослужбовців до виходу на пенсію	01.12.23-01.02.2024	
3.	Протягом <i>третього етапу</i> дослідження було проведено емпірико-діагностичне дослідження. Цей етап включав підготовку до проведення методичного дослідження, розробку та уточнення інструкції для респондентів, попередню його перевірку на простоту й зрозумілість та власне проведення з респондентами. На основі розробленого плану та методики дослідження було вивчено чинники які впливають на формування готовності у військовослужбовців до виходу на пенсію. Отримані при цьому результати стали підставою провести відповідні організаційні заходи щодо подальшого планування магістерської роботи (визначення завдань, розробки програми дослідження і збору матеріалу, визначення етапів дослідження, вибір методів, адекватних меті та завданням	01.02-01.05. 2024	

	дослідження, кількісного та якісного аналізу отриманих даних тощо).		
4.	Здійснити емпіричний аналіз чинників які впливають на формування готовності до виходу на пенсію	01.05-01.06. 2024	
5.	П'ятий <i>етап</i> дослідження передбачав проведення формувального експерименту розробку та апробацію тренінгової програми розвитку психологічної готовності до виходу на пенсію та активності військовослужбовців	01.06.-30.09.2024	
6.	На основі теоретичного опрацювання наукових джерел, проведеного емпіричного дослідження та аналізу результатів провести висновки та узагальнення	01.10-15.11.2024	
7.	Остаточне оформлення роботи	15.11-01.12.2024	

Студент

(підпис)

Керівник роботи
(проекту)

(підпис)

Шафран Д. В.
(прізвище та ініціали)
Магдисюк Л. І.
(прізвище та ініціали)

АНОТАЦІЯ

Шафран Діана Володимирівна – Кваліфікаційна наукова праця на правах рукопису.

Випускна кваліфікаційна робота на здобуття освітнього ступеня «Магістр» за спеціальністю 053 «Психологія» – Волинський національний університет імені Лесі Українки, Луцьк, 2024.

У вступі обґрунтована актуальність теми дослідження психологічної готовності військовослужбовців до виходу на пенсію.

У першому розділі магістерської роботи представлено результати теоретичного аналізу юридичних передумов формування психологічної готовності військовослужбовців до виходу на пенсію. Висвітлено психологічні особливості середнього віку військовослужбовців. Описано психологічні особливості професійного вигорання військовослужбовців.

Актуальний психологічний інструментарій й результати емпіричного вивчення психологічної готовності військовослужбовців до виходу на пенсію представлено у другому розділі магістерської роботи. Виявлено суттєві відмінності між отриманими результатами емпіричного дослідження військовослужбовців контрактної форми служби у Збройних Силах України (регулярна армія) та Прикордонною комендатурою швидкого реагування Державної прикордонної служби України (яку на держаному рівні віднесено до правоохоронних органів). Також, встановлено спільні чинники, які в цілому однаково впливають на військовослужбовців в силу специфіки їх роботи. Отримані емпіричні дані проаналізовано та використано на наступному етапі магістерської роботи.

У третьому розділі магістерської роботи описана комплексна тренінгова програма розвитку психологічної готовності до виходу на пенсію та активності військовослужбовців. Проведений відповідний аналіз якості апробації запропонованої програми.

Висновки магістерської роботи містять чіткий виклад теоретичних і емпіричних результатів дослідження проблеми формування психологічної

готовності військовослужбовців до виходу на пенсію. Перспективою подальшої роботи є вдосконалення комплексної програми підготовки військовослужбовців до виходу на пенсію шляхом залучення до її реалізації психологів, коучів та тренерів, а також використання передового досвіду іноземних країн та перейняття їх перевіреного прогресивного досвіду. Новизна отриманих результатів полягає в теоретичному узагальненні та розширенні існуючих напрямів дослідження описаної проблеми.

Практичне значення одержаних результатів дослідження полягає у тому, що його основні положення і висновки можуть використовуватися у діяльності військових психологів, навчальних центрах, курсах підвищення кваліфікації для військовослужбовців, тощо.

***Ключові слова:** військовослужбовець, юридичні аспекти, пільгова пенсія, середній вік, психологічна готовність, формування психологічної готовності.*

ANNOTATION

Shafran Diana Volodymyrivna – Qualification scientific work in the form of a manuscript.

Graduation qualification work for the degree of «Master» in the specialty 053 «Psychology» – Lesya Ukrainka Volyn National University, Lutsk, 2024.

The introduction substantiates the relevance of the topic of research on the psychological readiness of military personnel for retirement.

The first section of the master's thesis presents the results of a theoretical analysis of the legal prerequisites for the formation of the psychological readiness of military personnel for retirement. The psychological features of the middle age of military personnel are highlighted. The psychological features of professional burnout of military personnel are described.

The current psychological tools and the results of an empirical study of the psychological readiness of military personnel for retirement are presented in the second section of the master's thesis. Significant differences were found between the results of the empirical study of military personnel of the contract form of service in the Armed Forces of Ukraine (regular army) and the Border Commandant's Office of Rapid Response of the State Border Service of Ukraine (which is classified as law enforcement agencies). Also, common factors were identified that generally equally affect military personnel due to the specifics of their work. The obtained empirical data were analyzed and used at the next stage of the master's thesis.

The third section of the master's thesis describes a comprehensive training program for the development of psychological readiness for retirement and activity of military personnel. A corresponding analysis of the quality of the testing of the proposed program was conducted.

The conclusions of the master's thesis contain a clear statement of the theoretical and empirical results of the study of the problem of forming psychological readiness of military personnel for retirement. The prospect of further work is to improve the comprehensive program of training military personnel for retirement by involving psychologists, coaches and trainers in its implementation, as well as using

the best practices of foreign countries and adopting their proven progressive experience. The novelty of the results obtained lies in the theoretical generalization and expansion of existing areas of research on the described problem.

The practical significance of the obtained research results lies in the fact that its main provisions and conclusions can be used in the activities of military psychologists, training centers, advanced training courses for military personnel, etc.

***Key words:** serviceman, legal aspects, preferential pension, middle age, psychological readiness, formation of psychological readiness.*

ЗМІСТ

ВСТУП		10
РОЗДІЛ 1	ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ГОТОВНОСТІ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ДО ВИХОДУ НА ПЕНСІЮ	14
1.1.	Юридичні передумови психологічної готовності військовослужбовців до виходу на пенсію	14
1.2.	Психологічні особливості середнього віку військовослужбовців	18
1.3.	Психологічні особливості профілактики професійного вигорання військовослужбовців	24
РОЗДІЛ 2	ЕМПІРИЧНЕ ВИВЧЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ГОТОВНОСТІ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ДО ВИХОДУ НА ПЕНСІЮ	30
2.1.	Організація, етапи та методи дослідження психологічної готовності військовослужбовців до виходу на пенсію	30
2.2.	Емпіричне дослідження психологічної готовності військовослужбовців до виходу на пенсію	38
РОЗДІЛ 3	ПРОГРАМА РОЗВИТКУ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ГОТОВНОСТІ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ДО ВИХОДУ НА ПЕНСІЮ	57
3.1.	Комплексна програма розвитку психологічної готовності до виходу на пенсію та активності військовослужбовців.	57
3.2.	Практичні рекомендації щодо роботи психолога з військовослужбовцями	65
ВИСНОВКИ		69
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ		73
ДОДАТКИ		81

ВСТУП

Актуальність дослідження. Вихід на пенсію – це важливий етап у житті кожної людини, однак для військовослужбовців цей процес має особливе значення. Зміна професійної ідентичності, адаптація до нових соціальних умов і втрата колишніх обов'язків – це не лише соціальні чи економічні виклики, але й психологічно складний період. Військовослужбовці часто мають сильну прив'язаність до своєї професії та місця в суспільстві, що створює додаткові труднощі під час переходу на пенсію. Психологічна готовність до цього процесу безпосередньо впливає на успішність адаптації та подальше благополуччя колишніх військових. Таким чином, актуальність цього дослідження зумовлена потребою в розумінні психологічної готовності військових до виходу на пенсію та необхідністю розробки ефективних механізмів підтримки для забезпечення їхньої успішної адаптації до нових соціальних умов. Враховуючи специфіку служби в армії, включаючи високі вимоги до дисципліни, відданості та готовності до виконання надскладних завдань, підготовка військових до цивільного життя є важливою для збереження їхнього психологічного здоров'я та благополуччя після завершення служби. Цей підхід підкреслює важливість дослідження в контексті потреби соціальної адаптації, психологічної підтримки та вивчення особливостей переходу на пенсію саме для військових.

Об'єкт дослідження: готовність військовослужбовців до виходу на пенсію.

Предметом дослідження є особливості формування психологічної готовності військовослужбовців до виходу на пенсію

Метою дослідження теоретико-методологічне вивчення чинників формування готовності військовослужбовців до виходу на пенсію, можливість та необхідність системно впливати на формування готовності.

Основні завдання дослідження:

1. Проаналізувати основні підходи до вивчення поняття готовності.
2. Розкрити юридичні передумови пільгового виходу на пенсію військовослужбовцями.

3. Вивчити й проаналізувати можливість та необхідність системного впливу на формування позитивної готовності.

4. Встановити на емпірико-діагностичному рівні особливості чинників які впливають на формування готовності у військовослужбовців до їх виходу на пенсію.

5. Проаналізувати результати дослідження та на їх основі розробити програму системного впливу на формування готовності військовослужбовців до виходу на пенсію.

Теоретико-методологічна основа дослідження. На сьогоднішній день, вивченням формування психологічної готовності військовослужбовців до виходу на пенсію більшою мірою займались зарубіжні науковці, щодо вітчизняних праць, то вони достатньо нові та вивчення цієї проблематики активно розпочалося з 2014 року. Отож, над дослідженням даної теми працювали у тому числі науковці нашого університету: Л. Магдисюк, Л. Засекіна, а також інші дослідники: М. Томчук, О. Тимченко, А. Гулеватий, І. Ковальська, Л. Кокун, В.Кохан, О.Хайрулін, І.Платонов та ін.

Для досягнення мети дослідження та вирішення поставлених завдань використовувалися такі методи:

Теоретичні: юридичні передумови, аналіз, узагальнення та абстрагування, що застосовувалися для визначення теоретико-методологічних засад особливостей формування психологічної готовності військовослужбовців до виходу на пенсію.

Емпіричні: комплекс психодіагностичних методик: методика дослідження рівня суб'єктивного контролю (РСК) Дж. Роттера (адаптована НДІ ім. В. Бехтерева) [1], Оцінка рівня нервово-психічної стійкості методика «Прогноз» [1], методика Шкала реактивної та особистісної тривожності Спілберга (адаптована Ханіним) [1], тест «САН» самопочуття - активність – настроїв, анкета «Психологічна готовність особистості до виходу на пенсію» (автор Л. Магдисюк)[9].

База дослідження. Віковими критеріями є вибірка з 60 осіб/військовослужбовців які проходять військову службу за контрактною формою на даний час в Збройних Силах України та Прикордонній комендатурі швидкого реагування Державної прикордонної служби України.

Наукова новизна отриманих результатів полягає у комплексному підході до вивчення психологічної готовності військовослужбовців до виходу на пенсію в контексті сучасних соціальних, політичних та економічних реалій України. Дослідження надасть нові дані та поглибить розуміння процесу адаптації військових до цивільного життя, особливо в умовах війни та постконфліктного відновлення.

Практичне значення полягає в тому, що отримані результати можуть бути використані для вдосконалення процесу підготовки військовослужбовців до виходу на пенсію, покращення їх соціальної адаптації та психологічного здоров'я після завершення служби. На основі отриманих результатів можна розробити рекомендації, які будуть корисні не лише для практичних психологів, а й для державних установ, відповідальних за соціальний захист та реабілітацію військових. Завдяки цьому дослідженню можна розробити та впровадити нові, більш ефективні методи психологічної підтримки та соціальної адаптації для військовослужбовців. Результати, також допоможуть покращити систему соціального захисту ветеранів, знизити рівень психологічних проблем у цей перехідний період, а також забезпечити належну підтримку на рівні державних та громадських інституцій.

Апробація результатів дослідження. Основні положення магістерської роботи, її результати та висновки знайшли своє відображення в публікаціях, доповідях. Результати дослідження були представлені та таких міжнародних та всеукраїнських науково-практичних конференцій: Науково-практичний семінар з міжнародною участю: XVII «Актуальні проблеми практичної психології у Волинському регіоні» (м. Луцьк, 25-26 жовтня 2023 р.); Міжнародна науково-практична конференція «Психологічні основи здоров'я, освіти, науки та самореалізації особистості (м. Луцьк, 25–26 березня 2024 р.); XVIII Науково-

практичний семінар «Актуальні проблеми практичної психології у Волинському регіоні» (м. Луцьк, 14–27 жовтня 2024 р.).

Публікації. Основні положення дослідження, його результати та висновки відображено у 2 наукових публікаціях збірниках матеріалів міжнародних науково-практичних конференцій.

Основні положення роботи викладені у таких публікаціях:

1. Шафран Д., Магдисюк Л. Психологічна готовність військовослужбовців до виходу на пенсію. *Психологічні основи здоров'я, освіти, науки та самореалізації особистості*. Луцьк : Вежа-Друк, 2024. С. 162-164.

2. Шафран Д., Магдисюк Л. Психологічна готовність військовослужбовців до виходу на пенсію. *Актуальні проблеми практичної психології у Волинському регіоні*. Луцьк : Вежа-Друк, 2024. С. 188-191.

Структура та обсяг роботи. Робота складається з вступу, трьох розділів та додатків. Містить 12 рисунки та 6 таблиць. Список рекомендованих джерел налічує 65 найменування.

РОЗДІЛ І

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ГОТОВНОСТІ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ДО ВИХОДУ НА ПЕНСІЮ

ридичні передумови психологічної готовності військовослужбовців до виходу на пенсію

Військовослужбовці – це громадяни України, які проходять державну службу у складі Збройних сил України чи інших військових формуваннях визначених законом. Військовою службою визначається виконання державних службових обов'язків виняткового особливого характеру, що полягають у здійсненні професійної діяльності придатними до такої служби за віком та станом здоров'я, як правило громадянами України, а також інших осіб у спосіб визначений законом [3; 11; 13; 31].

Отже, військовослужбовці, проходячи один із видів державної служби наділенні усіма правами та свободами законодавчо визначеними в державі для людини та громадянина. Проте, внаслідок особливого характеру військової служби, що пов'язується із захистом Батьківщини, військовослужбовці наділяються визначеними законодавством пільгами, гарантіями та компенсаціями можливістю пільгового виходу на пенсію [13, с. 380].

Зважаючи на те, що військова служба є особливим видом державної служби, що характеризується виконанням військовослужбовцями специфічних завдань як у мирний так і воєнний час та по своїй суті має, також, ряд обмежень, які не сумісні із військовою службою, тому державою створюються певні особливі умови служби.

Серед одних із напрямів соціальної політики держави щодо військовослужбовців є створення певних особливих умов військової служби, які б давали можливість певною мірою компенсувати ризики та специфіку військової

діяльності військовослужбовців, а також бути певним мотиваційним питанням для залучення до військової служби молодих офіцерів та військовослужбовців за контрактом. З цією метою, державою запроваджено особливості відмінні від загального пенсійного забезпечення інших громадян, серед яких можна виокремити можливість пільгового виходу на пенсію [11; 14; 29].

Питання можливості пільгового виходу на пенсію дуже тісно пов'язане із наступними пенсійними виплатами, а також іншим спеціальним забезпеченням гарантованим нормативно-правовими актами держави для військовослужбовців після завершення їхньої професійної кар'єри та деталізується в спеціальних законах, якими визначаються особливості пенсійного забезпечення військовослужбовців звільнених з військової служби [11; 17].

Так, військовослужбовці, які завершили військову службу у залежності від підстав звільнення з військової частини мають можливість отримати такі види пенсійних виплат, а саме: довічну пенсію за вислугу років, пенсію по інвалідності; пенсію в разі втрати годувальника. Особливістю отримання пенсії за вислугою років є наявність стажу військової служби щонайменше 20 років

Окрім зазначеного, варто вказати про те, що згідно із законодавством, яким визначаються соціальні гарантії та права військовослужбовців – час їх проходження військової служби зараховується до загального страхового стажу, стажу роботи, стажу роботи за визначеною спеціальністю, а також до стажу державної служби мобілізованих працівників [11].

Однак, для даного виду державної служби законодавством передбачено також і особливий порядок обліку вказаного вище службового стажу. Зокрема, надаючи вагомості особливості виконання військових обов'язків за особливих обставин (особливий період), на час введеного в державі воєнного стану – військовослужбовцям зараховується до вислуги років, стажу роботи, стажу роботи за спеціальністю, а також до стажу державної служби на пільгових умовах у порядку, який визначає окремою постановою уряду та встановлює, що один місяць військової служби за три місяці рахується за таких обставин, як:

виконання бойових завдань у воєнний час; час проходження військової служби, за який військовослужбовець брав участь в так званому АТО; термін несення служби у військовому резерві під час залучення до участі в АТО, під час особистої участі у воєнних діях при захисті Батьківщини у російсько-українській війні, перебування безпосередньо в районах та у період виконання бойових завдань, які підтверджені документально; інших випадках визначених діючими н

Отже, беручи до уваги наведені вище юридичні передумови психологічної готовності військовослужбовців до виходу на пенсію, одне з ключових місць в даному питанні посідає середній вік військовослужбовця, що може становити орієнтовно від 35 до 45 років, якщо не брати до уваги вихід на пенсію у зв'язку і

Зважаючи на сучасні безпекові, соціальні та економічні проблеми України, які зумовлені рядом негативних об'єктивних і суб'єктивних чинників, на психологічну готовність військовослужбовців до виходу на пенсію в середньому віці найвагоміший вплив має ступінь успішної діяльності особистості – це її психологічна готовність [10, с.55-63].

Досліджуючи психологічну готовність військовослужбовців до будь-якої діяльності, важливо керуватись системою принципів, формуванню та самоствердженню. Над дослідженням даної теми працювали Клименко В., Кокун О., Колесніченко О., Філіппов С. та ін.. На основі аналізу наукових робіт вказаних дослідників вбачається, що психологічна готовність військовослужбовців до виходу на пенсію – це внутрішня налаштованість особистості на певну поведінку з метою вирішення життєвих завдань, її установки на активну та доцільну дію [25, с.16-23]. Ціль формування психологічної готовності військовослужбовців до виходу на пенсію полягає у полегшенні адаптації до зміни виду діяльності, в налаштуваннях досягнути успіху, для чого особа має опанувати моральні, психологічні, організаторські елементи обраної діяльності.

і

д

н

.

Враховуючи, те що в нашій країні військовослужбовці мають можливість до пільгового виходу на пенсію в середньому віці, у працях Д. Едкерта з даного приводу зазначено, що саме вік є вагомим критерієм адаптації для осіб, які виходять на пенсію. Дослідник у своїх працях вказує на те, що особливу участь у готовності до виходу на пенсію відіграє присвоєння спеціального соціального статусу «пенсіонер». За загальноприйнятим соціальним сприйняттям поняття «пенсіонер» у підсвідомості розуміється: спад трудової активності, відпаданням стимулів до нового кар'єрного росту, часто втрачання в цьому сенсу, що невиключно пов'язується із гарантованим державним забезпеченням та разом з тим, усі ці ембівалентні почуття ніби закріплюються видачою спеціального документу - пенсійного посвідчення [9, с. 21-22].

Досліджуючи психологічні готовності особистості до виходу на пенсію, Л. Засекіна та Л. Магдисюк виокремлюють найбільш поширений підхід у вивченні пенсійного віку з погляду його процесу, а саме - темпоральний. Темпоральний підхід розділяє готовність до виходу на пенсію на періоди, такі як передпенсійний, або підготовчий; період самого виходу на пенсію та після-пенсійний [9, с. 22-23].

Як вказують, Л. Засекіна та Л. Магдисюк, на кожному із зазначених етапі, характерними є певні особливості, зокрема на передпенсійному періоді — відбувається планування різних активності на період перебування на пенсії, обговорення їх зі своїм близьким оточенням. На етапі безпосереднього виходу на пенсію – характерним є прийняття певних рішень, враховуються різні критерії такі як, подальша фінансова забезпеченість, сімейні чинники, особистісні та ін. На останньому етапі виходу на пенсію – відбувається адаптація до нового періоду життя. [9].

О. Тимченко, досліджуючи тематику готовності в контексті функціональних станів людини вважає, що для досягнення рівня готовності принциповими є адекватне відображення спеціальності, майстерність, навички мобілізації наявних фізичних і психічних ресурсів для здійснення діяльності. Виходячи з таких тверджень автора, психологічну готовність

в

і

35]

Таким чином, зважаючи на юридичні передумови психологічної готовності до виходу на пенсію до яких, окрім того, додаються різні вагомні соціальні та психологічні явища, з аналізу наведених вище джерел дослідників даного питання, вбачається можливість та необхідність системно впливати на формування готовності військовослужбовців до виходу на пенсію.

1.2. Психологічні особливості середнього віку військовослужбовців

Військова кар'єра вимагає непохитної відданості та самопожертви військовослужбовців, а вихід на пенсію знаменує собою значний перехід до цивільного життя.

В широкому розуміння військова кар'єра – це не просто професія, це покликання, яке вимагає непохитної відданості, стійкості та самопожертви. Чоловіки і жінки, які присвячують себе військовій службі, служінню українському народу, створюють міжособистісні зв'язки, які виходять далеко за межі службового обов'язку. Проте, коли ці військовослужбовці наближаються до моменту виходу на пенсію, перехід від життя на військовій службі до цивільного існування відкриває глибоку складність, яка виходить за рамки простого припинення виконання професійних обов'язків. Цей розділ створює підґрунтя для поглибленого вивчення багатогранного ландшафту військового виходу на пенсію, заглиблюючись у тонкощі стратегій подолання труднощів і психологічної стійкості, які застосовують військовослужбовці під час готовності до виходу на пенсію на цьому трансформаційному етапі [45].

Американські дослідники Чарльз С. Карвер, Міккі Шейер, Девід Вайнтрауб визначають копінг, як процес управління вимогами, що виникають зі складних і стресових ситуацій, незалежно від того, чи є вони внутрішніми чи зовнішніми. Науковці підкреслюють, що люди відіграють активну роль в

у

п

р

складних обставин, і воно є важливим аспектом життєстійкості та благополуччя [48, с.93].

Цікаво відзначити, що Річарда С. Лазаруса та С. Фолькман виділили три типи копінг-стратегій:

- проблемно-орієнтований копінг, сфокусований на проблемі;
- копінг, сфокусований на емоціях;
- копінг, сфокусований на сенсі.

Проблемно-орієнтоване подолання передбачає активну зміну стресової ситуації, тоді як копінг, сфокусований на емоціях, передбачає регулювання своєї емоційної реакції на стресовий фактор. Нарешті, копінг, орієнтований на сенс, передбачає пошук або створення сенсу у стресовій ситуації. Розуміння цих різних типів копіngu може допомогти військовослужбовцям ефективно справлятися зі складними ситуаціями та розвивати життєстійкість у формуванні

о Унікальні вимоги військової служби ставлять військовослужбовців в умови підвищеного стресу, особливого почуття ідентичності, сформоване опільною відданістю високій меті. Жорстка структура і дисципліна, які визначають військове життя, стають невід'ємними елементами ідентичності, а готовність до виходу на пенсію ставить перед військовослужбовцями низку викликів, які виходять далеко за межі професійної сфери.

с В основу дослідження покладено транзакційну модель стресу та копіngu – теоретичну концепцію, яка визнає стрес як динамічний процес, сформований взаємодією між людьми та їхнім та їхнім оточенням. Ця модель підкреслює важливість стратегій подолання стресу для пом'якшення його наслідків і підтверджує, що психологічна стійкість відіграє ключову роль у здатності людини орієнтуватися в складних обставинах [53, с.219-222].

Теоретичні засади слугують концептуальною лінзою, через яку можна дослідити основні конструкти дослідження: методи подолання стресу, психологічні конструкти дослідження: методи подолання, психологічну стійкість та готовність до виходу на пенсію.

о

д

Трансакційна модель стресу і подолання, розроблена Річарда С. Лазаруса та С. Фолькман, слугує загальною теоретичною основою дослідження. Згідно з цією парадигмою, стрес – це досить активний процес, спричинений взаємодією індивідів з навколишнім середовищем [59, с.150-153].

Розглядаючи трансакційну модель стресу і копінгу на основі досліджень Р. Лазаруса зауважується, вивчення стресу як особистісної реакції людини на стресову ситуацію.

Фундаментальною ідеєю зазначеної теорії є вивчення особистості, її уявлення про навколишній світ з його внутрішнім та зовнішнім середовищем, що наповнює особистісне сприйняття кожної стресової ситуації та визначення власних підходів до виходу з нього.

Отже, трансакційна модель стресу в розумінні Р. Лазаруса передбачає суб'єктивну реакцію кожного індивіда на ідентичну стресову ситуацію, їхні суб'єктивні шляхи її подолання та впливу. Тобто, одна людина на ідентичну ситуацію реагуватиме стресово, а для іншої людини така ситуація не

т Основоположними у закладенні таких різних форм сприйняття ситуацій є набуття ряду особистісних якостей з народження та в процесі життєдіяльності військовослужбовців. В даному аспекті, варті уваги умови в яких перебувала особа при народженні, в яких виховувалась, в якому оточенні формувалось її світосприйняття, як набувався життєвий досвід, формувалась емоційна складова

т Важливе місце посідає темперамент та сформований характер людини. Усе наведене та інші чинники і є тими передумовами, які визначають сприйняття стресових ситуацій та копінгу.

е Копінг-техніки визначаються як адаптивні реакції, які люди використовують для подолання стресу та підтримки психологічного благополуччя. Актуальність моделі для військового середовища впливає з визнання стресу як трансакційного процесу. Військовослужбовці стикаються з унікальними стресовими факторами і викликами протягом своєї кар'єри, серед

я

в

61].

Наближаючись до виходу на пенсію, вони стикаються з додатковими стресами, пов'язаними з переходом до цивільного життя, втратою ідентичності та невизначеністю щодо майбутнього. Транзакційна модель фокусується на тому, як люди сприймають і оцінюють стресові фактори, а також на тому, як вони мобілізують ресурси для подолання стресу, добре узгоджується з досвідом військовослужбовців під час переходу на пенсію.

Оцінка стресу, згідно з транзакційною моделлю, – це оцінка значущості і ймовірних наслідків стресової події. Ця оцінка потім використовується для розробки методів подолання стресу.

Військовослужбовці можуть використовувати копінг, сфокусований на проблемі (наприклад, пошук інформації про пенсійні виплати) або емоційно-орієнтоване подолання (наприклад, пошук соціальної підтримки), щоб впоратися зі стресами, пов'язаними з підготовкою до виходу на пенсію.

Специфічні вимоги військових часто формують методи подолання стресу. Регламентований характер військової служби може впливати на вибір способів подолання стресу, а знання того, як методи подолання взаємодіють зі стресом, є важливим для того, щоб зрозуміти, як оцінка стресу, має вирішальне значення для з'ясування шляхів, за допомогою яких військовослужбовці справляються з очікуваним стресом, пов'язаним з виходом на пенсію [55].

Згідно з транзакційною моделлю, психологічна стійкість – це здатність людини відновлюватися від нещастя. Життєстійкість визначається як здатність адаптуватися і розвиватися в умовах несприятливих обставин, а не як просто відсутність стресу. На неї впливають механізми подолання, соціальна підтримка та когнітивні оцінки. Військова підготовка наголошує на навичках формування стійкості, зокрема психологічної стійкості, адаптивності та згуртованості. Ці елементи сприяють розвитку психологічної стійкості, яка дозволяє військовослужбовцям стикатися з викликами та долати їх. Вивчення важливості психологічної стійкості в процесі готовності до виходу на пенсію дозволяє нам

дідзятися, як специфічні військові елементи впливають на здатність людей успішно справлятися з цим переходом.

Вихід на пенсію, оцінений за допомогою транзакційної моделі, є великою зміною в житті. Ця парадигма стверджує, що життєві переходи можуть бути стресовими і що механізми подолання, які використовуються під час цих переходів, впливають на загальний благополуччя. Готовність до виходу на пенсію визначається як адаптивна реакція людини на стреси, пов'язані з майбутнім переходом [43, с. 930-934].

Згідно з цією концепцією, методи подолання стресу та психологічна стійкість є важливими факторами у визначенні готовності людини до виходу на пенсію. Мета дослідження полягає в тому, щоб зрозуміти елементи, які ведуть до успішної адаптації під час цього ключового життєвого переходу готовності до

и Так, теорія психосоціального розвитку Е. Еріксона – ідентичність проти рольової плутанини (підлітковий вік) припускає, що в підлітковому віці люди борються з розвитком почуття ідентичності та мети. У контексті підготовки до виходу на пенсію люди, які наближаються до виходу на пенсію, можуть зіткнутися з подібним викликом, пов'язаним з ідентичністю, під час переходу від військової служби до цивільного життя. Вихід на пенсію означає значну зміну ідентичності, що вимагає від людей переосмислення свого «я» і мети після завершення військової кар'єри.

Генеративність проти стагнації (дорослість). За Е. Еріксоном, стадія генеративності проти стагнації припадає на період дорослості, коли люди прагнуть зробити свій внесок у добробут майбутніх поколінь і зберегти відчуття продуктивності. У контексті готовності до виходу на пенсію люди можуть розглядати вихід на пенсію як можливість займатися діяльністю, яка відповідає їхньому почуттю генеративності, наприклад, наставництвом молодших колег, волонтерство у своїх громадах або нові інтереси та хобі. Цілісність проти відчаю (пізній період життя). На пізніх стадіях розвитку, за Е. Еріксоном, люди

[

4

5

рефлексують над своїм життєвий досвід і прагнуть досягти відчуття цілісності та прийняття [48].

Вихід на пенсію є критичним момент, коли люди стикаються з екзистенційними питаннями про сенс і мету свого життя.

Ті, хто адекватно підготувався до виходу на пенсію, можуть відчувати почуття цілісності та задоволення, тоді як ті, хто відчуває себе невідготуваним, можуть боротися з почуттям відчаю і жалю.

За теорією Е. Дюваль про етапи сімейного життя вирізняють етап становлення: на етапі становлення сімейного життя люди зосереджуються на побудові своєї кар'єри, встановленні фінансової стабільності та вихованні дітей.

Наближаючись до пенсії, люди можуть вийти зі стадії створення сім'ї, змістивши свою увагу з кар'єрного росту на пенсію планування та підготовка. Готовність до виходу на пенсію стає важливою на цьому етапі, оскільки люди приймають рішення, пов'язані з заощадженнями, інвестиціями та зміною способу ж

и За Е. Дюваль, є стадія порожнього гнізда. Етап спорожнілого гнізда настає, коли діти залишають дім, і у пар з'являється більше часу і ресурсів, щоб інвестувати у свої стосунки та особисті досягнення [52, с. 184-188].

я Для людей, які наближаються до пенсії, стадія «порожнього гнізда» може збігатися з плануванням виходу на пенсію, коли вони оцінюють своє фінансове становище, обговорюють пенсійні цілі зі своїми партнерами і вносять корективи у свій спосіб життя, щоб підготуватися до переходу на пенсію.

о За теорією Е. Дюваль, стадія виходу на пенсію – це нова фаза життя, яка характеризується дозвіллям, розслабленням і реалізацією особистих інтересів. Готовність до виходу на пенсію має вирішальне значення на цьому етапі, оскільки люди повинні адаптуватися до змін у своєму повсякденному житті, соціальних мережах і фінансових ресурсах. Ті хто ефективно спланував свій вихід на пенсію, може жити повноцінним і задоволеним життям на пенсії, тоді як ті, хто не готовий, можуть зіткнутися з проблемами, адаптуючись до нової реальності виходу на пенсію.

н

і

Отже, беручи до уваги орієнтованість на середній вік військовослужбовців, які за вислугою років можуть вийти на пенсію раніше інших категорій громадян, важливий відбиток на готовність до виходу на пенсію має криза середнього віку.

1.3. Психологічні особливості професійного вигорання військовослужбовців

Вигорання – це психологічний симптом, що характеризується емоційним виснаженням, деперсоналізацією та відсутністю особистих досягнень. Вигоранням також називають психологічний синдром, який є результатом стійкої реакції на хронічні міжособистісні стресори на роботі [30, с. 58-66]

Особливо актуальною є ця проблема для військовослужбовців, які піддаються інтенсивному стресу, пов'язаному з ризиком для життя, підвищеними вимогами та емоційним навантаженням. У контексті нашої держави, де тривалий період триває зброєний конфлікт та останні три роки повномасштабна війна – вивчення причин та наслідків професійного вигорання серед військовослужбовців набуває особливої важливості [39, с.85-96].

Професійне вигорання військовослужбовців визначається як наслідок хронічного стресу, що призводить до емоційного виснаження, деперсоналізації та зниження особистісної ефективності. За моделлю Г. Фрейденберга, вигорання складається з трьох етапів:

1. Емоційне виснаження.
2. Дерепсоналізація.
3. Зниження особистісної ефективності.

Цей синдром є наслідком постійного та частого стресу на роботі та визначається як відсутність енергії та життєвих сил, що призводить до того, що людина відчуває нудьгу за своєю роботою. Іншими словами, людина відчуває тиск через внутрішні та зовнішні фактори свого робочого середовища, і цей тиск

з часом перетворюється на відчуття вигорання [57, с. 55-67]. Стрес на робочому місці може бути результатом екологічних і фізичних факторів, таких як шум, перевантаження на роботі та погане освітлення; людські фактори, такі як конфлікти з іншими людьми; і організаційні фактори, такі як навантаження та погана політика. Якщо люди не в змозі впоратися з такими умовами, вони страждатимуть від різних фізичних, психологічних і поведінкових ускладнень. Тривалий стрес може призвести до зниження задоволеності роботою та виснаження, що призводить до нудьги, байдужості, зниження ефективності, втоми, невдач і навіть знеохочення. Вигорання пов'язане не лише з психічним здоров'ям людей, але й з їх продуктивністю [65]. Це психологічний симптом, що включає емоційну втому (тобто наявність емоцій, при яких людина втратила емоційну силу і не може спілкуватися з клієнтами), деперсоналізацію (жорстоку та беземоційну поведінку по відношенню до колег, що супроводжується негативним ставленням до них), і сприйняття людей як нелюдських об'єктів), низькі особисті досягнення (що є особистими показниками військовослужбовців, які негативно сприймають свої зусилля на роботі та відчувають, що вони не просунулися у своїй службі).

Професійне вигорання є одним із факторів, які загрожують продуктивності в

і Професійне вигорання – це складний феномен, який виникає внаслідок тривалої психологічної напруги на робочому місці. Для військовослужбовців, які постійно піддаються стресу та ризику, це явище має свої специфічні особливості. Дослідження професійного вигорання у військовій сфері стало актуальним у зв'язі з наявністю сучасних конфліктів та необхідності підтримки морального і психологічного здоров'я військових.

в В зарубіжній літературі зазвичай виділяють, наступні причини професійного вигорання, а саме:

с 1. Наявність значної кількості стресових ситуацій. Військовослужбовці підлягають численним стресорам, включаючи бойові дії, втрати товаришів,
у
ж
б

постійний ризик для життя [58]. Постійна готовність до дій та недостатня підтримка з боку командування можуть призводити до емоційного виснаження.

2. Соціальна ізоляція, яка пов'язана із специфікою несення військової служби. Військова служба часто передбачає віддалення від родини та друзів, що м

о 3. Невизначеність і нестабільність, як специфічний вид державної служби, який безпосередньо пов'язаний із фактичним виконання наказів вищестоячого керівництва. Військовослужбовці часто стикаються з невизначеністю щодо своїх обов'язків, що може спричиняти додатковий психологічний тягар [43].

п Зважаючи на наявність викладених причин професійного вигорання військовослужбовців, найчастіше цей феномен завдає наступних психологічних наслідків для здоров'я військовослужбовців. Серед основних проявів виділяють:

л – Депресивні стани – військовослужбовці, які зазнали вигорання, можуть страждати від депресії, що проявляється в зниженні мотивації та загальному погіршенні емоційного стану [50].

л – Порушення соціальних взаємин, – втрата інтересу до спілкування та соціальної активності може призвести до ізоляції [65].

в – Фізичні захворювання. Дослідження свідчать, що стрес і вигорання можуть викликати фізичні проблеми, такі як серцево-судинні захворювання та порушення імунної системи та інші [55, с. 1025].

и Вітчизняний дослідник Є. Потапчук, вивчаючи питання професійного вигорання військовослужбовців надав перевагу ретельному аналізу соціально-психологічних факторів, які можуть впливати на психічне здоров'я військовослужбовців.

д За його висновком, основні фактори об'єктивного характеру, що впливають на психічне здоров'я військовослужбовців, є сукупністю факторів суб'єктивного та об'єктивного характеру.

т До суб'єктивних належать:

т а) внутрішня (психічна) поведінка військовослужбовців: уявлення про психічне здоров'я та способи його збереження, усвідомлення та оцінка життєвих

ситуацій і пов'язаних з ними ризиків, виникнення і прогресування внутрішньоособистісного конфлікту, психологічний самоменеджмент, ставлення до здоров'я та здорового способу життя, самооцінка та психічне здоров'я;

б) зовнішня (соціальна) поведінка військовослужбовців: активний спосіб життя, здорове харчування, відносини з навколишнім середовищем, дотримання правил здорового способу життя, шкідливі звички (використання та зловживання забруднювачами).

На думку науковця Є. Потапчука, до факторів об'єктивного характеру належать:

а) цивільне середовище: сім'я військового та родинне оточення, друзі та товариші; військове оточення: службовий колектив, військовий керівник, службове середовище: небезпеки для життя та здоров'я, неефективний розпорядок служби та часу відпочинку, у також як наслідок цього значні добові порушення, стресові ситуації тощо); природні компоненти (пора року, погода);

б) демографічні: вік (юність; рання дорослість; середній вік, перехідні стани між ними); соціальна належність;

в) стан здоров'я у фізичному розумінні: стан фізичного розвитку, спортивності, готовності організму до фізичних навантажень, шкала мобільності та загалом адаптаційних резервів цілісного організму, що визначають пристосування військовослужбовця до впливу різного роду факторів військової с

л Для запобігання професійному вигоранню у військових важливо реалізовувати програми психологічної підтримки. Це може включати:

ж 1. Психологічне консультування. Регулярні сесії з психологом можуть допомогти військовослужбовцям розпізнати та впоратися з симптомами вигорання [63, с.75].

2. Групи підтримки. Створення груп підтримки для обговорення проблем [та обміну досвідом може допомогти зменшити відчуття самотності та покращити психологічний клімат [46].

3. Навчання навичкам стресостійкості. Тренінги, спрямовані на розвиток навичок управління стресом, можуть підвищити стійкість військовослужбовців [57] тощо.

Таким чином, професійне вигорання військовослужбовців є серйозною проблемою, що потребує уваги з боку військових структур та суспільства. Розуміння його причин і наслідків, а також впровадження ефективних заходів з профілактики та корекції може суттєво покращити психологічне здоров'я військових та підвищити їхню ефективність у службі. Подальші дослідження у цій галузі сприятимуть розвитку наукових підходів до проблеми вигорання та забезпечать більш якісну підтримку для військовослужбовців.

Висновки до першого розділу

У першому розділі магістерської роботи наведено результати теоретичного узагальнення досліджень психологічної готовності військовослужбовців до виходу на пенсію.

Результатом проведеного теоретичного дослідження стало виокремлення сучасних основних підходів як українських так і зарубіжних науковців, щодо аналізу методологічних засад дослідження та формування психологічної готовності військовослужбовців до виходу на пенсію. В ході роботи, нами проаналізовано особливості впливу об'єктивних та суб'єктивних чинників, зовнішніх та внутрішніх обставин, кризи середнього віку, наслідків професійного вигорання на формування психологічної готовності військовослужбовців до виходу на пенсію.

Важливо відзначити, що пропри високу стресовість професії військовослужбовців – в ході теоретичного дослідження, вбачається можливість формування та розвитку позитивної готовності у військовослужбовців до виходу на пенсію.

Використовуючи різні наукові підходи зарубіжних та вітчизняних дослідників-науковців – нами досліджено та узагальнено особливості формування позитивної готовності та профілактики негативних факторів, які

накладаються на пільговий вік виходу на пенсію військовослужбовців (криза середнього віку, професійне вигорання тощо). На основі цього ми плануємо емпіричне вивчення готовності військовослужбовців до виходу на пенсію.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ВИВЧЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ГОТОВНОСТІ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ДО ВИХОДУ НА ПЕНСІЮ

2.1. Організація, етапи та методи дослідження психологічної готовності військовослужбовців до виходу на пенсію

Використовуючи метод теоретичного аналізу юридичних передумов, аналізу найбільш вагомих на нашу думку факторів впливу на формування психологічної готовності військовослужбовців до виходу на пенсію, досліджений у першому розділі, дозволило визначити план для емпіричного дослідження даного питання. Таким чином, програма емпіричного дослідження психологічної готовності військовослужбовців до виходу на пенсію включає такі етапи:

Теоретико-аналітичний етап: на основі аналізу факторів, які впливають на формування психологічної готовності військовослужбовців до виходу на пенсію в психологічній науці були визначені мета і завдання дослідження.

Організаційний етап: на даному етапі емпіричного дослідження нами було обрано методики, які на нашу думку дозволять найбільш детально дослідити психологічні чинники які мають значний вплив на формування готовності військовослужбовців до виходу на пенсію, необхідних для проведення емпіричного дослідження.

Етап реалізації емпіричного дослідження: складався з проведення психодіагностичного опитування респондентів. На даному етапі було підготовлені бланки методик, що містили анонімну анкету (коротку інформаційну довідку про опитуваного), військове звання, повних років, загальну вислугу років військової служби, а також стислі інструкції для військовослужбовців та сам процес тестування.

Підсумковий етап: складався з обробки та систематизації отриманих результатів досліджень, формулювання висновків і оформлення результатів у вигляді цілісної наукової роботи.

Вибірку нашого дослідження склали 60 військовослужбовців віком від 23 до 55 років. Особливий інтерес для нашого дослідження становило опитування військовослужбовців більш молодого віку, які на час опитування виконували бойове завдання на «Харківському оперативному напрямку» у складі Прикордонної комендатури швидкого реагування Державної прикордонної служби України, однак мали меншу вислугу років в сукупності та опитування військовослужбовців Збройних Сил України військової частини, де проходять військову підготовку спец призначенці. Усі військовослужбовці, які сформували вибірку у певний період часу несення військової служби перебували у зоні активних бойових дій при захисті Батьківщини у російсько-українській війні, або ж приймали участь у війні за часів анти-терористичної операції. Отож, вище викладений матеріал послугував основою для розробки психодіагностичної програми нашого дослідження. Дослідження проводилось на початку вересня 2024 року безпосередньо на місцях несення військової служби опитуваних.

Даний вибір досліджуваних, обумовлений прагненням дослідити чинники, які значущо впливають формування готовності у військовослужбовців до виходу на пенсію. Очікується, що отримані результати нададуть можливість впровадження ефективних заходів для вчасного, ефективного коригування чи адаптаційного спрямування військовослужбовців передпенсійного віку – за для формування позитивних готовності до виходу на пенсію. Це сприятиме підготовці військовослужбовців до кардинальних змін у трудовій активності, бачення себе в цивільному житті, ефективній адаптації до (певною мірою відстороненості) цивільного життя, також покращить їх соціальне, побутове, сімейне благополуччя.

Для проведення дослідження нами було надано перевагу наступним психодіагностичним методикам, які спрямовані на аналіз особистісного профілю військовослужбовців, а саме:

1. Методика дослідження рівня суб'єктивного контролю (РСК) Дж. Роттера (адаптована НДІ імені В. Бехтерева) [1].
2. Оцінка рівня нервово-психічної стійкості методика «Прогноз». [1].
3. Опитувальник Спілберга «Шкала реактивної та ситуативної тривожності» [1].
4. Опитувальник САН (самопочуття, активність, настрої) [1].
5. Анкета «Психологічна готовність особистості до виходу на пенсію» (автор Л. Магдисюк) [9, с. 172-175].

Вказані діагностичні опитувальники можуть використовуватися для роботи з обраною нами віковою категорією та безпосередньо з військовослужбовцями. Дані вікові обмеження описані в інформації для застосування методик їх розробниками та науковцями, які безпосередньо досліджувати аналогічну вибірку респондентів.

На початку нашого дослідження було обрано можливість проведення обраних для дослідження методик як з військовослужбовцями офіцерського так із військовослужбовцями рядового складу. Цікавість такої вибірки зумовлена інтересом дослідження досліджуваних шкал в осіб, які в силу службових обов'язків віддають накази та відповідальні за підлеглих військовослужбовців та військовослужбовців, які відповідальні лише за ефективне виконання доведеного наказу.

Таким чином, важливим у нашому дослідженні було дослідити чинники, які впливають на військовослужбовців за офіцерським званням, віком та безпосереднім перебуванням у постійній стресовій обстановці в зоні виконання бойового завдання та у військовій частині віддаленій від зони бойових дій. Зважаючи на неведене нами у першій частині теоретичного аналізу, існують різні чинники, які впливають на формування психологічної готовності військовослужбовців до виходу на пенсію, за таких обставин ми всесторонньо досліджуватимемо і емоційну, і поведінкову сферу осіб які несуть військову службу тривалий період.

Отже, з метою визначення рівня суб'єктивного контролю нами використовувалась методика дослідження рівня суб'єктивного контролю (РСК) Дж. Роттера (адаптована НДІ імені В. Бехтерєва).

Опитувальник був розроблений його автором Джуліаном Роттером, як методика діагностування локалізації контролю щодо значущих подій особою, тобто визначає рівень особистісної відповідальності. В основі цієї методики є розділення двох локусів контролю інтернального (внутрішнього) та екстернального (зовнішнього).

Інтернальний тип особистості – полягає в тому, що військовослужбовець вважає, що усі значущі події в його житті залежать від його особистісної поведінки, якостей та відповідальності у тому числі від освіченості, наполегливості, здібностей тощо. Тоді як, екстернальний тип – навпаки схиляється до думки про те, що його успішність чи досягнення переважною більшістю залежать від зовнішніх факторів, які не залежать від його зусиль, а саме: везіння, збігу обставин, випадковостей чи навпаки не везіння і таке інше.

Методика складається із тексту опитувальника на 44 питання, що розмежовують 7 шкал: загальної інтернальності, інтернальності в області досягнень, невдач, сімейних відносинах, службових відносинах, міжособистісних відносинах та шкалу інтернальності стосовно здоров'я і хвороб

Розробник методики вбачає, що локус контролю, характерний для особистості, є універсальним щодо різних подій чи ситуацій, з якими йому доводиться зіштовхуватись в житті. Характерний тип контролю визначає поведінку індивіда як при невдачах, так і при успіхах, причому типова оцінка ситуацій чи обставин, стосується усіх сфер життєдіяльності.

Опрацювання даної методики складається із двох етапів: підрахунку сирих барів за показниками запропонованими автором, та наступним етапом – переведенням сирих барів у стіни. Стіни визначені за 10-ти бальною шкалою оцінювання, створюючи можливість порівняння різних аналізів. За методикою нормою вважається показник стіна на рівні 5, а 6 і більше є ознакою

інтернального типу суб'єктивного контролю, менше 4 – це екстернальний тип контролю.

Оцінка рівня нервово-психічної стійкості методика «Прогноз», розроблена автором з метою визначення рівня нервово-психічної стійкості і дозволяє виявити у військовослужбовців окремі ознаки особистісних порушень, оцінити ймовірність виникнення нервово-психічних зривів, а також визначити ймовірну здатність військовослужбовців витримувати стресові ситуації. Основна мета цієї методики – виявити рівень нервово-психічної стійкості (НПС).

Структура методики складається з двох основних шкал, а саме шкала достовірності та шкала нервово-психічної стійкості. Відповідно і підрахунок результатів оцінювання проводиться в два етапи. Перший етап оцінювання - це визначення від'ємних відповідей за певним переліком питань, за результатом якого, якщо сума балів становить 10 і більше – вважається що результати не достовірні та подальше опрацювання шкали нервово-психічної стійкості не проводиться. Для опрацювання другої шкали нервово-психічної стійкості виконується арифметичне додавання позитивних і негативних балів.

В процесі оцінювання респонденти відповідають на запропоновані 84 запитання опитувальника відповідями «так» чи «ні», що дозволяє визначити їх реакції на різні життєві ситуації та стресори. Опитування середньому займає не більше 20 хвилин.

Оцінка результатів проводиться в два етапи:

– для шкали надійності, якщо сума балів становить 10 і більше, результати вважаються недостовірними, і оцінка за шкалою НПС не проводиться.

– для шкали нервово-психічної стійкості результати підраховуються шляхом простого додавання позитивних і негативних відповідей. Отримані бали оцінюються за 10-бальною шкалою: 1 – незадовільна стійкість, 10 – висока нервово-психічна стійкість. Зокрема, якщо отримано бали:

– 1-3 – це низька нервово-психічна стійкість, що вказує на високу чутливість до стресу, можливі ознаки тривожності та емоційної нестабільності.

– 4-6 – це середня нервово-психічна стійкість. Респонденти можуть мати певні труднощі в стресових ситуаціях, але здатні знайти механізми для подолання труднощів.

– 7-10 – є висока нервово-психічна стійкість. Особи з такими показниками зазвичай добре адаптуються до стресу, мають хороші механізми саморегуляції та справляються з труднощами.

Інтерпретація результатів за даною методикою наступна. Низькі показники можуть свідчити про необхідність психологічної підтримки або втручання, щоб допомогти респонденту впоратися зі стресом та покращити його психічний стан. Середні показники можуть вказувати на те, що респонденти потребують додаткової уваги та підтримки, але мають потенціал для покращення. Високі показники є позитивним сигналом, що свідчить про хорошу психічну адаптацію та здатність справлятися з труднощами.

Загалом, результати за цією методикою допомагають визначити, які респонденти потребують додаткової психологічної підтримки, а також можуть стати основою для розробки індивідуальних програм психокорекції.

В емпіричному дослідженні на було використано **методику Опитувальник Спілберга «Шкала реактивної та ситуативної тривожності»**, для дослідження рівня реактивної та особистісної тривожності військовослужбовців на даний момент. Дана методика є досить популярним інструментом для вимірювання рівня тривожності у військовослужбовців. Беручи до уваги мету нашого дослідження, виключний інтерес для нас становили показники рівня реактивної тривожності у військовослужбовців, оскільки нас цікавить їх ситуативні реакції на стресові події чи обставини, тому в емпіричному аналізі ми беремо до уваги показники рівня реактивної тривожності військовослужбовців.

Опитувальник містить ряд тверджень, з якими респонденту потрібно погодитися або не погодитися. Відповіді оцінюються за шкалою, наприклад, від 1 (абсолютно не згоден) до 4 (абсолютно згоден). Тривалість виконання даної методики зазвичай не перевищує 15-20 хвилин. Обробка результатів

опитувальника виконується за арифметичним додаванням отриманих балів, а отже вищі бали свідчать про більш високий рівень тривожності, тоді як нижчі – про її відсутність.

Реактивна тривожність: вказує на те, як людина реагує на стресові ситуації в даний момент. Підрахунок результатів здійснюється за такими показниками:

– низький рівень тривожності: 20-35 балів.

– середній рівень тривожності: 36-45 балів.

– високий рівень тривожності: 46 і більше балів. Високий бал може вказувати на потребу у підтримці або втручанні в певних стресових обставинах.

Отже, дана методика є ефективним інструментом для оцінки тривожності, що дозволяє психологам і спеціалістам у сфері психічного здоров'я формувати план корекційної роботи на основі отриманих даних.

Також, нами була використана методика **Опитувальник «САН»** – самопочуття-активність-настрій. Це психодіагностичний інструмент, який використовується для оцінки загального самопочуття, рівня активності та емоційного настрою військовослужбовців. Методика дозволяє швидко отримати інформацію про психоемоційний стан респондента, що може бути корисно в різних сферах, зокрема під час несення військової служби.

Структура даного тесту, як уже зазначалось вище, складається з 3-х шкал:

1) самопочуття (С) – оцінює фізичне та емоційне самопочуття респондента. Питання можуть включати запити про загальний стан здоров'я, енергійність та рівень стресу;

2) активність (А) – вимірює рівень фізичної та розумової активності. Це може бути пов'язано з відчуттям втоми, здатністю виконувати повсякденні завдання та бажанням займатися діяльністю;

3) настрої (Н) – відображає емоційний фон особи. Питання з цієї шкали допомагають виявити позитивні та негативні емоції, що переживаються респондентом.

Після обробки відповідей проводиться підрахунок балів за кожною шкалою. Результати можуть бути представлені у вигляді середнього значення або сумарного балу для кожної з трьох шкал.

Таким чином, Опитувальник САН є простим і ефективним способом оцінки загального психоемоційного стану військовослужбовців, особливо у воєнний час, коли військовослужбовці значною мірою обмежені з часом для відпочинку, тому додаткові навантаження задля опитувань можуть призвести до формального підходу до самого процесу дослідження. Отримані результати окремої категорії діляться на 10. Нормальні оцінки стану перебувають в діапазоні 5,0 – 5,5 балів, добуті результати показників менше 4 є свідченням порушення стану досліджуваного.

Маючи на меті дослідження загального рівня психологічної готовності військовослужбовців до виходу на пенсію, нами було використано **Анкета «Психологічна готовність особистості до виходу на пенсію»** автор **Л. Магдисюк** [9, с. 172-175]. За допомогою даної методики очікувалось проаналізувати визначений рівень наявної психологічної готовності військовослужбовців до виходу на пенсію. Дана анкета складається із 40 запитань, сформованих за трьома групами: емоційно-вольової, когнітивного, мотиваційного та кононативного компоненту.

До запропонованих анкетною питань пропонувалось 3 варіанти відповідей, які за результатом їх вибору респондентом оцінювались від 3-х до 1-го балу, що в підсумку дало можливість встановити рівні психологічної готовності, а саме: 1) дуже низький рівень: 0-17 балів, 2) низький рівень: 18-34 балів, 3) нижче середнього: 35-50 балів, 4) середній: 51-68 балів, 5) вище середнього: 69-85 балів, 6) високий: 86-102 бали, 7) дуже високий: 103-120 балів.

Перелік використаних у даному дослідженні методик наведено в Додатках А, Б, В, Д, Е.

2.2. Емпіричне дослідження психологічної готовності військовослужбовців до виходу на пенсію

В результаті опрацювання емпіричних даних, нами було отримано кількісні та якісні показники, що є цікавими для порівняння між двома категоріями військовослужбовців за контрактною формою з різних силових державних структур, а саме: військовослужбовців військової частини (номер якої не підлягає розголошенню) Збройних Сил України та Прикордонної комендатури швидкого реагування Державної прикордонної служби України, співробітники якої фактично є військовослужбовцями, однак юридично відносяться до правоохоронних органів, а не до Збройних Сил.

Дослідивши отримані дані інтерпретація показників рівня особистісної відповідальності за методикою визначення рівня суб'єктивного контролю (РСК) Джуліана Роттера (адаптованої НДІ імені В. Бехтерева) нами отримано наступні показники, а саме: за кількісним показником серед військовослужбовців ЗСУ – 33,30% (10) респондентів мають низький рівень суб'єктивного контролю, 43,30% (13) – мають високий рівень суб'єктивного контролю, решта – 23,30% (7) – мають середній рівень суб'єктивного контролю.

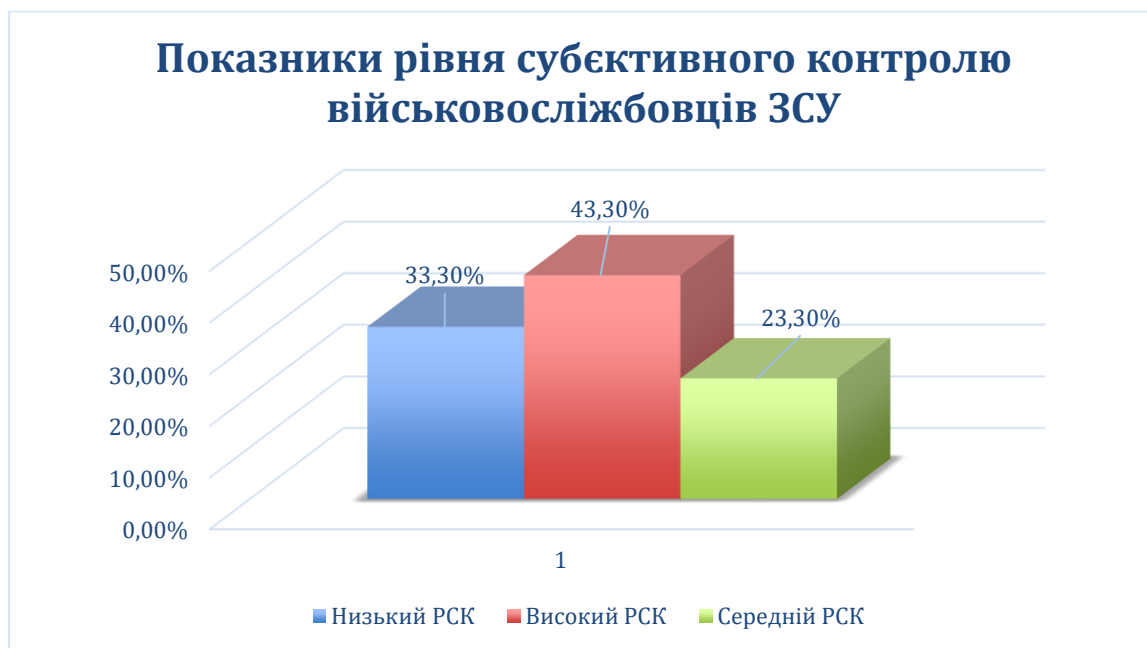


Рис. 2.1. Відсоткове співвідношення отриманих результатів військовослужбовців ЗСУ за методикою визначення рівня суб'єктивного контролю (РСК) Дж. Роттера (адаптована НДІ імені В. Бехтерева), %

За вказаною методикою, було діагностовано локалізацію особистісного контролю над важливими подіями в житті індивіда, зокрема його рівень особистісної відповідальності за власне життя, події, вчинки.

В основі рівня особистісного контролю виокремлюють два основні локуси контролю інтернальний та екстернальний – відповідно індивідів інтернального та екстернального типу.

Таблиця 2.1

Співвідношення кількісних показників військовослужбовців ЗСУ за методикою дослідження рівня суб'єктивного контролю (РСК) Дж. Роттера (адаптована НДІ імені В. Бехтерєва)

Рівні суб'єктивного контролю	Відповідний бал	Кількість досліджуваних
Високий рівень інтернальності	6 і більше	43
Середній рівень (не визначений тип)	5	7
Високий рівень екстернальності	менше 4	13

Отже, серед респондентів військовослужбовців Збройних Сил України (надалі скорочено – ЗСУ), за результатом аналізу кількісних показників наведених у таблиці 2.1 – переважає інтернальний тип – високий рівень суб'єктивного контролю над важливими подіями в житті. Відповідно інтернали – це особистості, які переконані, що важливі події в житті відбуваються з їх волі, є результатом їх дій, вони здатні впливати та керувати значущими подіями, а тому інтернали свідомо беруть відповідальність за своє життя на себе та за своє майбутнє. Варто вказати, що значний відсоток респондентів ЗСУ – відноситься до екстернального типу особистості, маючи низький показник за шкалою загальної інтернальності, а тому відносяться до екстернального типу суб'єктивного контролю. Екстернали, в свою чергу, характеризуються тим, що

схильні не вбачати взаємозв'язку між власними діями та значущими для них подіями, такими, що не можуть контролювати даний зв'язок та схильні вважати, що переважна частина значимих подій і їх діяльності є випадковостями, збігами або впливом інших людей.

Варто окремо зазначити, що серед респондентів військовослужбовців ЗСУ 23,30% опитуваних відносяться до середнього рівня суб'єктивного контролю, отже відносяться до категорії «норми». Це особи, які можуть усвідомлювати, що частково контролюють свою ситуацію, але також визначають вплив зовнішніх факторів. Середній рівень суб'єктивного контролю вказує на збалансоване сприйняття відповідальності, а також на готовність до співпраці, але також певну залежність від обставин.

В порівнянні якісних та кількісних показників отриманих за результатами обробки методики рівня суб'єктивного контролю (РСК) Дж. Роттера (адаптована НДІ імені В. Бехтерева) серед респондентів Прикордонна комендатури швидкого реагування Державної прикордонної служби України (скорочено ПКШР) рівень суб'єктивного контролю військовослужбовців вказаного правоохоронного органу суттєво відрізняється, зокрема:

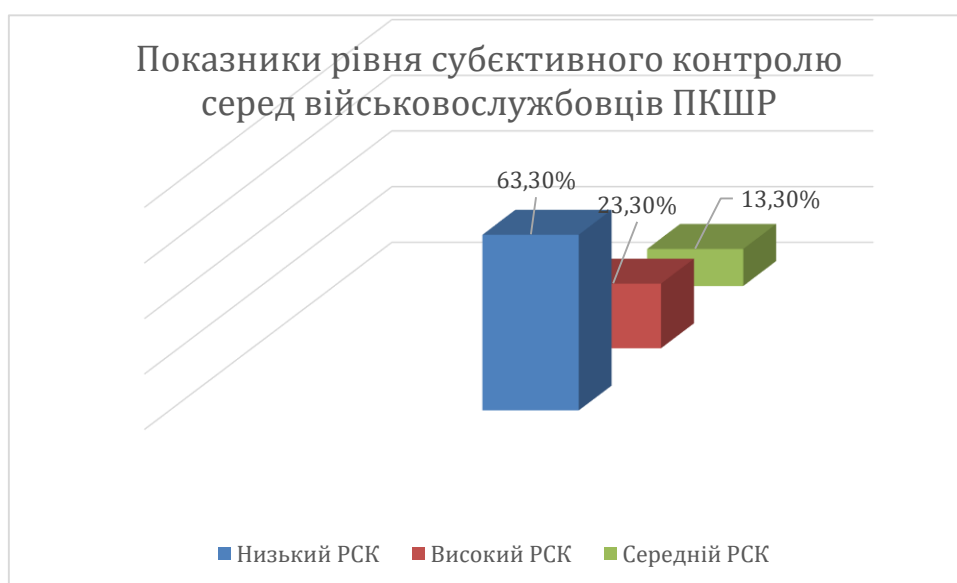


Рис. 2.2. Відсоткове співвідношення отриманих результатів військовослужбовців ПКШР за методикою визначення рівня суб'єктивного контролю (РСК) Дж. Роттера (адаптована НДІ імені В. Бехтерева), %

Дослідивши отримані данні інтерпретації показників рівня особистісної відповідальності військовослужбовців ПКШР за методикою визначення рівня суб'єктивного контролю (РСК) Джуліана Роттера (адаптованої НДІ імені В. Бехтерева) нами отримано наступні показники, а саме: 63,30% (19) респондентів мають низький рівень суб'єктивного контролю, 23,30% (7) – мають високий рівень суб'єктивного контролю, решта – 13,30% (4) – мають середній рівень суб'єктивного контролю.

Таблиця 2.2

Співвідношення кількісних показників військовослужбовців ПКШР за методикою дослідження рівня суб'єктивного контролю (РСК) Дж. Роттера (адаптована НДІ імені В. Бехтерева)

Рівні суб'єктивного контролю	Відповідний бал	Кількість досліджуваних
Високий рівень інтернальності	6 і більше	7
Середній рівень (не визначений тип)	5	4
Високий рівень екстернальності	менше 4	19

Отже, згідно даної методики серед респондентів ПКШР виявлено більшу кількість військовослужбовців, які відносяться до екстернального типу – 19 (63,3%) та зазвичай характеризуються нижчим рівнем суб'єктивного контролю. Це може проявлятися у таких аспектах, як залежність від зовнішніх обставин. Екстернали вважають, що їхнє життя в основному визначається зовнішніми силами, такими як випадок, дії інших людей або обставини. Вони можуть відчувати, що не мають влади над своїми рішеннями та наслідками своїх дій. Серед військовослужбовців ПКШР лише 4 осіб серед респондентів мають середній рівень суб'єктивного контролю, мають схильність до адаптації, а також 7 респондентів мають інтернальний тип суб'єктивного контролю.

Варто також зазначити, що для екстерналів характерна також, відсутність належної впевненості в собі. Військовослужбовці ПКШР можуть сумніватися у своїх здібностях і часто шукають підтвердження своїх дій у інших, що знижує їхню мотивацію до самостійності. Дана категорія зазвичай має схильність до стресу. Оскільки екстернали вважають, що контроль над ситуацією в них обмежений, вони можуть бути більш вразливими до стресових ситуацій та мати труднощі в адаптації до змін.

Варті уваги, також порівняльні показники шкали інтернальності в області досягнень серед військовослужбовців респондентів загалом та в розрізі даного співвідношення між офіцерським та солдатським складом.



Рис. 2.3. Відсоткове співвідношення отриманих результатів військовослужбовців в цілому за шкалою інтернальності в області досягнень за методикою визначення рівня суб'єктивного контролю (РСК) Дж. Роттера (адаптована НДІ імені В. Бехтерєва), %

Таким чином, розподіл показників за шкалою інтернальності серед військовослужбовців свідчить про те, що в цілому 40% з них мають високу інтернальність, що може бути позитивним фактором для досягнення результатів у військовій службі. Однак, також важливо враховувати значну частку (40%) осіб з низькою інтернальністю, що може вимагати уваги у вигляді психологічної підтримки та мотиваційних заходів для підвищення їхнього рівня активності та

відповідальності. Середній рівень у 20% може свідчити про потенціал для розвитку, але також вимагає оцінки індивідуальних потреб цих військовослужбовців.

Що стосується показників шкали інтернальності в області досягнень серед військовослужбовців офіцерського та солдатського складу, показники розділились наступним чином:

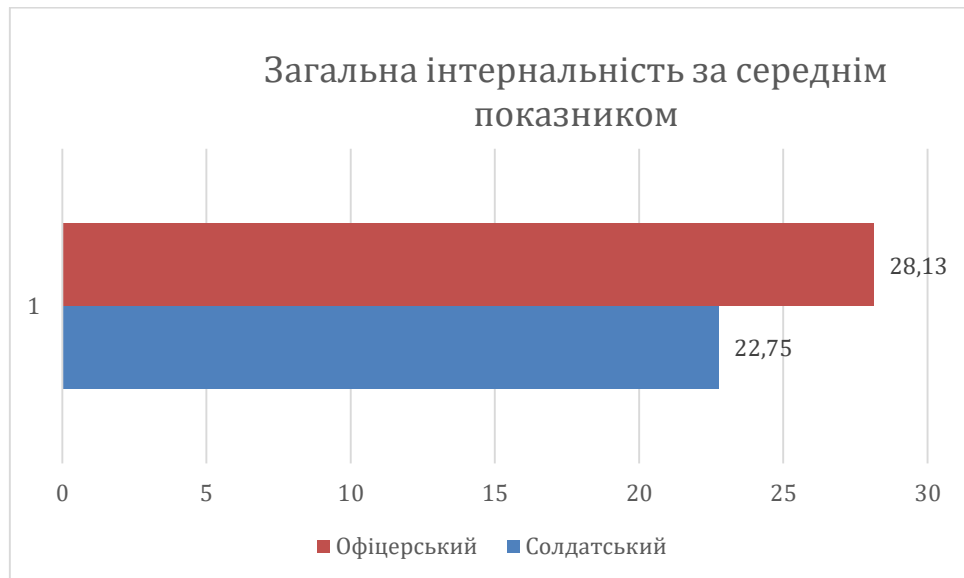


Рис. 2.4. Середнє співвідношення отриманих результатів військовослужбовців за шкалою інтернальності в області досягнень серед осіб офіцерського та солдатського складу за методикою визначення рівня суб'єктивного контролю (РСК) Дж. Роттера (адаптована НДІ імені В. Бехтерева)

Високий рівень інтернальності в області досягнень серед офіцерів 55%, свідчить про те, що більшість офіцерів вважають, що їхні досягнення залежать від їхніх особистих зусиль, рішень та здібностей. Це може свідчити про їхню активну позицію у виконанні службових обов'язків та прагнення до професійного розвитку. Значення психологічні особливості в тому, що офіцери можуть бути більш впевненими у своїх рішеннях, більш готовими приймати відповідальність за результати своєї роботи. Це сприяє лідерству та ініціативності.



Рис. 2.5. Відсоткове співвідношення отриманих результатів військовослужбовців за шкалою інтернальності в області досягнень серед осіб офіцерського та солдатського складу за методикою визначення рівня суб'єктивного контролю (РСК) Дж. Роттера (адаптована НДІ імені В. Бехтерева), %

Таким чином, офіцери з високим рівнем інтернальності можуть позитивно впливати на мотивацію своїх підлеглих, формуючи у них віру в те, що їхні дії мають значення. Це може підвищувати загальний моральний дух у частині.

Солдатський склад (45%) – відноситься до змішаного рівня інтернальності в області досягнень. Близько 45% солдатів можуть мати більш низький або змішаний рівень інтернальності. Це може свідчити про те, що вони частіше відчують, що їхні досягнення залежать від зовнішніх факторів, таких як удача або команди. Солдати можуть відчувати більшу залежність від обставин і менше вірити у свою здатність впливати на результати своїх дій. Крім того, низька інтернальність серед солдатів може вплинути на їхню мотивацію і активність у виконанні завдань. Це може свідчити про потребу в підтримці та навчанні, яке допоможе їм зрозуміти важливість особистих зусиль.

Розподіл показників шкали інтернальності в області досягнень між офіцерським (55%) і солдатським (45%) складами свідчить про потенціал для розвитку у військовій службі. Офіцери, з їхньою більшою впевненістю в

особистій відповідальності, можуть служити прикладом для солдатів, які, в свою чергу, потребують підтримки у формуванні власного почуття контролю.

Отже, аналіз отриманих даних показує суттєві відмінності в рівнях суб'єктивного контролю (РСК) між військовослужбовцями Збройних Сил України (ЗСУ) та Прикордонниками комендатури швидкого реагування (ПКШР). У ПКШР 63,30% респондентів мають низький рівень суб'єктивного контролю, що свідчить про високу залежність від зовнішніх обставин та сприйняття власного впливу на події як обмеженого. Це може вказувати на відчуття безсилля перед труднощами, характерними для бойової обстановки. У той час як у ЗСУ цей показник становить 33,30%, що може вказувати на вищий рівень впевненості в собі та контролі над ситуацією. Показник середнього РСК в ЗСУ становить 23,30%, тоді як у ПКШР – 13,30%. Це свідчить про те, що менша частка військовослужбовців ПКШР здатна реалізувати баланс між внутрішніми і зовнішніми факторами впливу, що може відображати більше стресу та менш стабільний психологічний стан у порівнянні з ЗСУ. Лише 23,30% респондентів ПКШР демонструють високий рівень суб'єктивного контролю, що свідчить про певну обмеженість у здатності приймати активні рішення і управляти життєвими ситуаціями. У ЗСУ цей показник значно вищий – 43,30%, що вказує на більш позитивний настрій щодо власної здатності впливати на події.

Отримані результати вказують на важливість підвищення рівня суб'єктивного контролю серед військовослужбовців ПКШР. Низькі показники РСК можуть бути пов'язані з високими рівнями стресу та емоційного вигорання, що є характерними для військовослужбовців під час більш тривалого перебування на військовій службі. Для покращення психологічного стану та підвищення готовності до адаптації у складних умовах важливо впроваджувати програми психологічної підтримки та тренінги, спрямовані на розвиток навичок контролю над власними емоціями і сприйняттям обставин.

Важливо також враховувати, що підвищення рівня суб'єктивного контролю може позитивно вплинути на загальну ефективність виконання бойових завдань, адже військовослужбовці, які вважають себе здатними

впливати на свою ситуацію, зазвичай демонструють вищу мотивацію та продуктивність.

Продовженням нашого дослідження є освітлення отриманих результатів за методикою «Визначення рівня нервово-психічної стійкості» Прогноз. Варто вказати, що першим етапом інтерпретації є аналіз «шкали відвертості», так як саме з отриманих показників першого етапу підрахунку залежатиме результативність подальших підрахунків. За результатами підрахунку показників першого етапу даної методики було отримано такі показники: серед військовослужбовців ЗСУ – усі респонденти на першому етапі інтерпретації сумарно отримали менше 10 балів, що свідчить про надійність отриманих відомостей за підрахунком наступного етапу методики. Разом з тим, серед військовослужбовців ПКШР – 5 осіб на першому етапі отримали 10 і більше балів, тому подальший обрахунок результатів не здійснювався.

Таким чином, на етапі аналізу отриманих відомостей показників за Оцінкою рівня нервово-психічної стійкості методика «Прогноз», було встановлено, що переважна більшість усіх опитаних респондентів серед військовослужбовців ЗСУ і ПКШР за 10-ти бальною шкалою набрали більше від встановленої межі балів, що свідчить про високий рівень нервово-психічної стійкості.

Аналізуючи данні зі всієї вибірки військовослужбовців дослідження наведені в *Таб.2.3*, ми отримали наступні відомості:

– низький рівень НПС мають лише 5 (8%) осіб. Військовослужбовці з низьким рівнем НПС мають труднощі в управлінні стресовими ситуаціями. Вони можуть панікувати або втрачають контроль над собою в критичних умовах, що може призводити до небезпечних ситуацій. Військовослужбовці з низьким рівнем НПС мають значні труднощі в адаптації до нових умов і змін. Це може вплинути на їхню здатність виконувати завдання в динамічному середовищі.

– середній рівень НСП – 13 (22%) осіб Військовослужбовці з середнім рівнем НПС можуть справлятися з помірними стресовими ситуаціями, проте можуть відчувати труднощі в умовах високого тиску. Це може впливати на їхню

здатність приймати рішення в критичних моментах. Середній рівень НПС може свідчити про обмежену здатність адаптуватися до змін у середовищі. Це може ускладнити виконання завдань в умовах, що швидко змінюються.

Таблиця 2.3

Кількісні показники за результатами Оцінки рівня нервово-психічної стійкості методика «Прогноз»

Первинні показники	43 і більше	37-42	33-36	29-32	23-28	19-22	15-18	11-14	9-10	8 і менше
Результати за 10-бальною шкалою	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Група НПС	1 низький НПС			2 середній НПС			3 високий НПС			
Кількість респондентів, які набрали відповідну кількість балів	0	1	4	3	1	9	14	18	7	5

– високий рівень НПС мають 42 (70%) особи. Військовослужбовці з високим рівнем НПС здатні ефективно управляти стресовими ситуаціями. Це критично важливо в умовах бойових дій або кризових ситуацій, де необхідно швидко реагувати та приймати рішення. Військовослужбовці з високою НПС здатні підтримувати позитивну атмосферу в команді, що сприяє кращій координації дій і підвищенню ефективності виконання завдань. Високий рівень НПС свідчить про здатність адаптуватися до змін і нових умов. Це важливо для військових, які можуть зіткнутися з непередбачуваними ситуаціями.

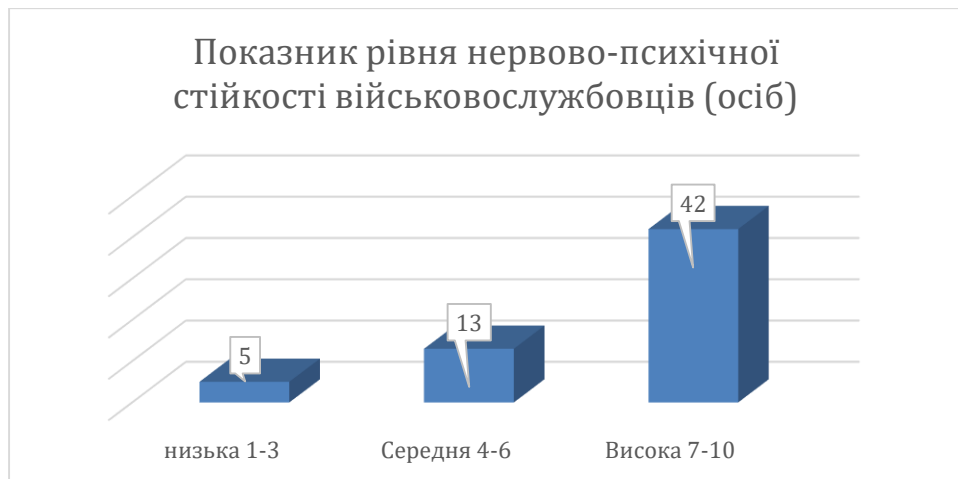


Рис. 2.6. Кількісне співвідношення груп нервово-психічної стійкості військовослужбовців за Оцінкою рівня нервово-психічної стійкості методика «Прогноз»

Відсоткове співвідношення отриманих показників наведено у наступних діаграмах.

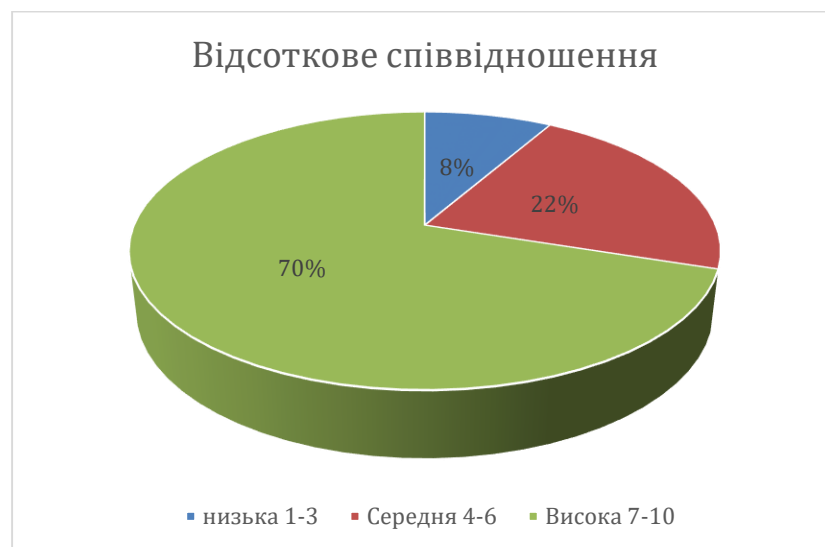


Рис. 2.7. Відсоткове співвідношення груп нервово-психічної стійкості військовослужбовців за Оцінкою рівня нервово-психічної стійкості методика «Прогноз», %.

Таким чином, 70% здатність виконувати завдання, зберігати емоційну стабільність і підтримувати ефективність у складних умовах, 22% – військових мають різні рівні готовності до справляння зі стресом і адаптації до складних умов та лише 8% – мають серйозні труднощі в управлінні стресом, що потребує термінового втручання для запобігання негативним наслідкам.

Аналізуючи отримані показники рівня реактивної тривожності у військовослужбовців за методикою **Опитувальник Спілберга «Шкала реактивної та ситуативної тривожності»**, нами було взяти для аналізу лише показники реактивної тривожності респондентів, оскільки саме рівень реактивної тривожності відображає емоційний стан людини в конкретний момент часу і вказує на її готовність до реагування на стресові ситуації.

Таблиця 2.4

Кількісні показники за результатами методики Опитувальник Спілберга «Шкала реактивної та ситуативної тривожності» серед військовослужбовців вибірки

Рівень реактивної тривожності	Показник, балів	Кількість досліджуваних
Низький	20–35	19
Середній	36–45	35
Високий	46 і більше	6

Отже, як вбачається табл.2.4 – серед респондентів переважає середній рівень реактивної тривожності 35 військовослужбовців. Середній рівень реактивної тривожності у військовослужбовців є індикатором їхньої здатності справлятися зі стресом. Він може мати як позитивний, так і негативний вплив на їхню психологічну готовність та ефективність виконання службових обов'язків. Важливо забезпечити підтримку військовослужбовців для управління рівнем тривожності, щоб максимізувати їхню продуктивність та зберегти психологічне здоров'я. Значний кількісний показник серед респондентів зайняв низький рівень реактивної тривожності – 19 осіб. Низький рівень реактивної тривожності може бути ознакою здатності до спокійного реагування на стрес, що позитивно впливає на їхню продуктивність і взаємодію з колегами. Проте важливо стежити за тим, щоб ця відсутність тривоги не призводила до недооцінки ризиків чи недостатньої готовності до реагування на загрози. Забезпечення належної підготовки та навчання є критично важливим для підтримки ефективності

військовослужбовців, навіть у випадку низького рівня тривожності. Високий рівень реактивної тривожності виявлено у 6 осіб. Високий рівень реактивної тривожності може бути показником підвищеної чутливості до стресу, що, з одного боку, може сприяти обережності та мотивувати до вдосконалення. З іншого боку, такий рівень тривожності може призвести до зниження продуктивності, емоційного дискомфорту та фізичних проблем.

Показники рівня реактивної тривожності відрізняються в порівнянні між військовослужбовцями ДПСУ та ЗСУ, дані наведено у діаграмах нижче.

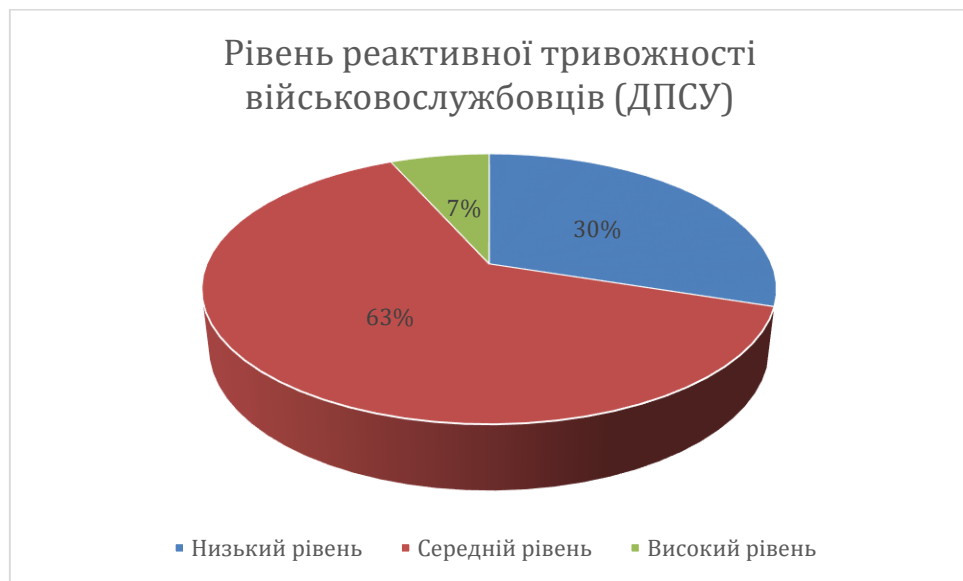


Рис. 2.8. Відсоткове співвідношення рівня реактивної тривожності за методикою Опитувальник Спілберга «Шкала реактивної та ситуативної тривожності» серед військовослужбовців ДПСУ, %

З отриманих показників вбачається, що військовослужбовці ДПСУ часто здатні підтримувати баланс між емоційним станом і виконанням службових обов'язків. Вони можуть ефективно справлятися з тиском, не втрачаючи при цьому ясності мислення – такі тенденції присутні у 63%, у даній вибірці 30% здатні залишатися спокійними під час стресу та у 7% високий рівень реактивної тривожності може заважати швидкій адаптації до нових умов, оскільки військовослужбовці можуть відчувати надмірний стрес при змінах у середовищі або обов'язках.

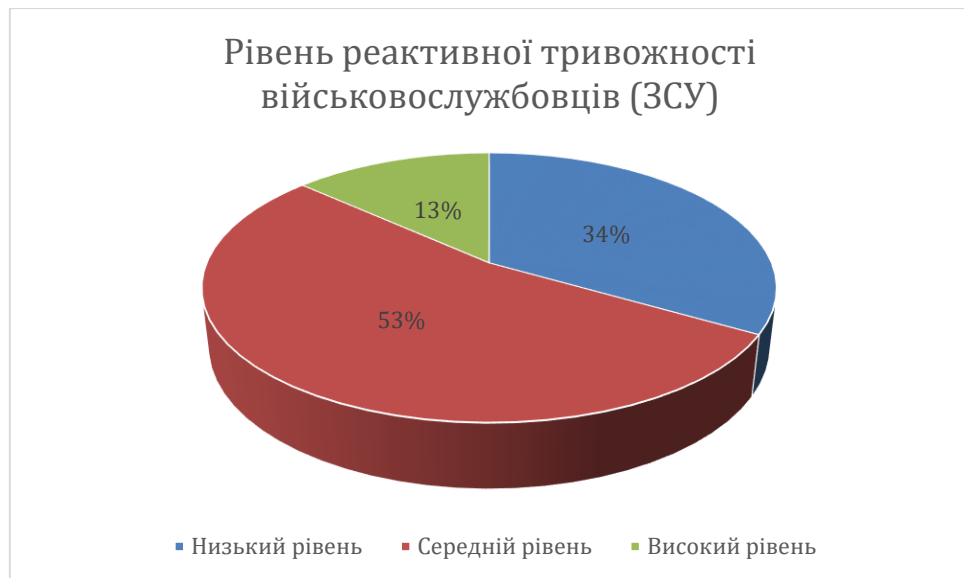


Рис. 2.9. Відсоткове співвідношення рівня реактивної тривожності за методикою Опитувальник Спілберга «Шкала реактивної та ситуативної тривожності» серед військовослужбовців ЗСУ, %

За вказаною діаграмою спостерігається високий рівень реактивної тривожності майже у 2 рази більший ніж у військовослужбовців ДПСУ та становить 13%, низький рівень реактивної тривожності більший на 4% та становить 34% від вибірки, а показники середнього рівня навпаки менші на 10% та становлять – 53%.

Різницю у відсоткових показниках наведено в наступній діаграмі.

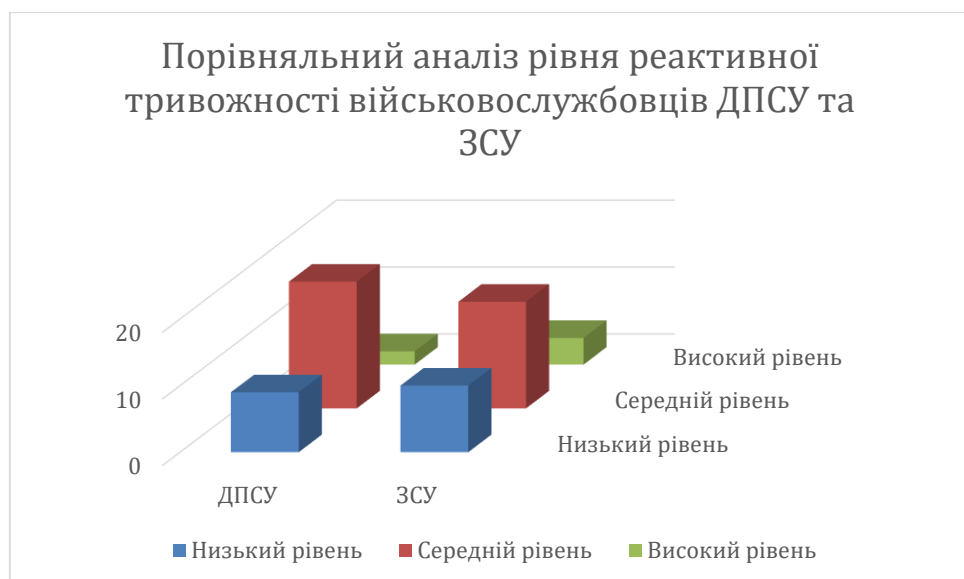


Рис. 2.10. Відсоткове співвідношення різниці рівня реактивної тривожності за методикою Опитувальник Спілберга «Шкала реактивної та ситуативної тривожності» серед військовослужбовців ЗСУ та ДПСУ, %

Таким чином, рівень реактивної тривожності є важливим індикатором психологічного стану військовослужбовців. Його аналіз дозволяє виявити осіб, які можуть мати труднощі в умовах стресу, і вчасно забезпечити їм необхідну підтримку. Важливо пам'ятати, що реактивна тривожність може коливатися в залежності від обставин.

Аналізуючи отримані дані за методикою **Опитувальника «САН»** співвідношення показників самопочуття – активності – настрою у військовослужбовців нашого дослідження було встановлено, що співвідношення шкал у військовослужбовців ЗСУ та ПКШР є фактично однаковими, тому отриманні відомості не будуть досліджуватись за поділом вибірки.



Рис. 2.11. Відсоткове співвідношення середніх показників Опитувальника «САН» військовослужбовців ЗСУ та ДПСУ, %

За отриманою інтерпретації Опитувальника «САН» середній показник «самопочуття» у військовослужбовців при нормі 5 становить – 5,26 балів, майже аналогічний середній показник «настрою» – 5,39. Таким чином, можна констатувати, що військовослужбовці вибірки перебувають у нормальному самопочутті та настрої.

Разом з тим, у військовослужбовців відзначається тенденція до значного відхилення від норми за показником «активність», що інтерпретацією склала

3,33 при нормі 5,0. Показник низької активності у військовослужбовців може свідчити про зниження енергії, мотивації та загальної готовності до виконання завдань військової служби. Низька активність для військовослужбовців має багато негативних наслідків, таких як: вплив на адаптацію до стресових ситуацій, зменшення здатності військовослужбовців справлятися з новими або стресовими ситуаціями, що є критично важливим у військовій службі.

Нами було досліджено співвідношення показника низької активності серед військовослужбовців офіцерського та солдатського складу та виявлено наступне.

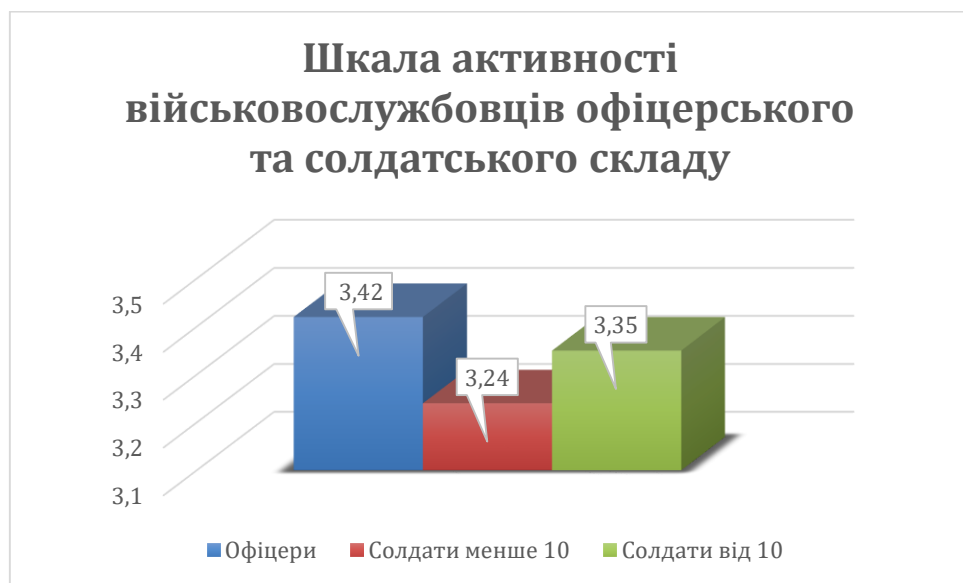


Рис. 2.12. Співвідношення середніх показників активності за методикою Опитувальника «САН» військовослужбовців офіцерського та солдатського складу, %

В результаті порівняння показників за шкалою активності серед військовослужбовців офіцерського та солдатського складу встановлено, що показники активності в офіцерів вищі ніж у солдатів, разом з тим показник активності у військовослужбовців солдатського складу відрізняється за віковими показниками: солдати з вислугою років до 10 років мають найнижчий показник активності у порівнянні з солдатами з вислугою років більше 10 років.

На підставі отриманих показників, можна дійти висновку, що специфіка несення військової служби пов'язана із виконанням наказів вищестоящого командування та відповідна обмеженість у прийнятті власних рішень значним чином впливає на активність військовослужбовців.

Висновки до другого розділу

Провівши емпіричне дослідження нами виявлено, рівень суб'єктивного контролю залежить від типу діяльності військовослужбовців, що знайшло своє підтвердження в порівнянні результатів досліджень військовослужбовців прикордонної служби та військовослужбовців армії. Так, військовослужбовці прикордонної служби часто працюють в умовах постійного стресу, де їхні дії залежать від зовнішніх факторів, таких як зміни в ситуації на кордоні, політична ситуація та дії інших осіб. Це формує у них відчуття, що вони не контролюють події, що відбуваються навколо, що робить їх екстерналами. В свою чергу військовослужбовці ЗСУ, навпаки, мають більш структуроване та контрольоване середовище, що дозволяє їм відчувати більшу відповідальність за свої дії, а тому успіхи або невдачі сприймаються ними як наслідок власних зусиль, що характерно для інтерналів.

Дослідивши рівень нервово-психічної стійкості було встановлено, що більшість військовослужбовців є стійкими до стресових ситуацій. Високий рівень нервово-психічної стійкості військовослужбовців має значний вплив на формування їхньої готовності до виконання завдань у складних і стресових ситуаціях. Військовослужбовці з високим рівнем нервово-психічної стійкості легше адаптуються до змін, швидше реагують на нові виклики та ефективніше впораються з непередбачуваними ситуаціями. Такі військовослужбовці краще справляються зі стресом, що дозволяє їм зберігати ясність думки, концентруватися на завданні та ухвалювати обґрунтовані рішення під тиском. Також, висока нервово-психічна стійкість сприяє емоційній стійкості, що зменшує ризик виникнення емоційних розладів, депресії або тривоги, які можуть негативно вплинути на готовність.

Дослідивши показники реактивної тривожності встановлено, що переважна більшість військовослужбовців мають середній рівень. Середній рівень реактивної тривожності у військовослужбовців також має важливе значення для їхньої психологічної готовності і загального функціонування в стресових ситуаціях, адже, військовослужбовці з середнім рівнем реактивної

тривожності можуть адекватно реагувати на стресові ситуації, не втрачаючи контроль над емоціями. Вони здатні справлятися з тиском, об'єктивно оцінити ситуацію, що сприяє ухваленню обґрунтованих рішень без зайвої паніки або бездіяльності. Середній рівень тривожності може стимулювати військовослужбовців до особистісного і професійного зростання, оскільки вони усвідомлюють потребу в покращенні своїх навичок управління стресом.

Крім того, в ході емпіричного дослідження знайшло своє підтвердження вплив специфіки військової служби на формування активності військовослужбовців, більшість з яких мають нижчий рівень від норми.

Отже, необхідність запровадження спеціальної програми для підготовки військовослужбовців до виходу на пенсію знайшла своє підтвердження у низькому рівні активності військовослужбовців, які внаслідок довготривалого перебування на службі відчують брак мотивації до виконання завдань, що може призводити до пасивності та меншої продуктивності в роботі. Низька активність може ускладнити процес адаптації до стресових умов служби, оскільки військовослужбовці можуть бути менш здатні до швидкого реагування на виклики.

РОЗДІЛ 3

ПРОГРАМА РОЗВИТКУ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ГОТОВНОСТІ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ДО ВИХОДУ НА ПЕНСІЮ.

3.1. Комплексна програма розвитку психологічної готовності до виходу на пенсію та активності військовослужбовців.

Готовність до виходу на пенсію – це складний психологічний і соціальний процес, що включає кілька ключових аспектів, зокрема:

– психологічний аспект, полягає в тому, що готовність до пенсії часто пов'язана з емоційним сприйняттям цього переходу. Для багатьох військовослужбовців пенсія може бути як бажаним звільненням від служби, так і джерелом стресу та тривоги. Важливо, щоб особа відчувала, що вона підготовлена до цього етапу життя, могла знайти нові цілі та інтереси, що заповнять звільнений час.

– соціальний аспект включає, у тому числі, адаптацію. Адаптація – це ще один важливий компонент готовності. Військовослужбовці, які звикли до суворого режиму і командної роботи, можуть стикатися з труднощами в соціальному житті після виходу на пенсію. Важливо підтримувати соціальні зв'язки та взаємодію з іншими, що допомагає у формуванні нового кола спілкування та підтримки.

Крім зазначеного, військовослужбовці повинні бути впевнені в наявності достатніх ресурсів для забезпечення своїх потреб, що включає не лише базові витрати, але й можливість займатися улюбленими хобі, подорожувати, займатись новим видом діяльності – це відносимо до економічного аспекту готовності до виходу на пенсію.

Не менш важливою є адаптація до нових ролей у цивільному житті. Вихід на пенсію може призвести до зміни соціального статусу та ролі в суспільстві. Військовослужбовці можуть відчувати труднощі з адаптацією до нових

обов'язків, наприклад, бути більш активними в сімейному житті або брати участь у волонтерських проектах.

Беручи до уваги екзистанційний підхід, важливим аспектом є формування нових цілей і планів військовослужбовців до подальшого життя. Готовність також передбачає наявність нової мети, яку військовослужбовець ставить перед собою після виходу на пенсію. Це можуть бути плани на навчання, кар'єру в цивільному секторі, заняття спортом або хобі, які допоможуть зберегти активність і стимулюватимуть до особистісного розвитку.

У сучасних умовах військовослужбовці стикаються з численними викликами, які супроводжують вихід на пенсію. Психологічна готовність до цього процесу є важливою складовою успішної адаптації. Програма, яка пропонується нами, має на меті підвищення психологічної готовності та активності військовослужбовців, що наближаються до завершення служби.

Мета програми. Формування позитивного ставлення до виходу на пенсію. Підвищення рівня активності та залученості до нових соціальних і професійних ролей. Зменшення рівня тривожності та стресу у військовослужбовців. Розвиток нових навичок і можливостей для реалізації в цивільному житті.

Основні етапи програми:

I. Діагностика готовності та активності

– Використання психодіагностичних методик (Роттера, Оцінка рівня нервово-психічної стійкості (методика «Прогноз»), САН) для оцінки рівня суб'єктивного контролю, нервово-психічної стійкості, активності та тривожності.

– Проведення інтерв'ю для виявлення особистих цілей, побоювань і очікувань щодо виходу на пенсію.

II. Інформаційна кампанія

– Проведення семінарів і тренінгів на теми адаптації до пенсії, управління стресом і розвитку нових навичок.

– Надання інформації про можливості навчання, волонтерства та працевлаштування у цивільному секторі.

III. Психологічна підтримка

- Організація групових і індивідуальних консультацій з психологами, які спеціалізуються на переході до пенсії.
- Розробка програм підтримки, що включають обмін досвідом між військовослужбовцями, які вже пройшли через цей процес.

IV. Розвиток активності

- Створення спортивних та культурних заходів, що заохочують фізичну активність і соціальну інтеграцію.
- Проведення майстер-класів з нових хобі або професій, які можуть бути цікавими для військовослужбовців.

V. Моніторинг і оцінка

- Регулярна оцінка ефективності програми через повторне використання діагностичних методик.
- Збір зворотного зв'язку від учасників програми для внесення корективів у подальші етапи.

VI. Очікувані результати

- Підвищення рівня психологічної готовності до виходу на пенсію.
- Зростання активності у соціальному і професійному житті.
- Зменшення рівня тривожності та стресу серед військовослужбовців.
- Формування нових соціальних зв'язків і підтримки.
- Комплексна програма розвитку психологічної готовності та активності військовослужбовців може суттєво полегшити процес адаптації до пенсії. Забезпечуючи належну підтримку та ресурси, програма має потенціал для позитивного впливу на якість життя військовослужбовців у період після служби.

Важливість запровадження запропонованої нами комплексної програми зумовлено отриманими результатами проведеного емпіричного дослідження та встановлення низької активністю за методикою САН серед усіх військовослужбовців вибірки, адже низька активність може викликати:

- зниження мотивації. Коли особа не має енергії або бажання діяти, їй складно знайти нові інтереси чи цілі, що є важливим для позитивного сприйняття пенсії;

- психологічний дискомфорт. Невпевненість у своїй здатності адаптуватися до нового життя може призвести до почуття тривоги та депресії;

- відсутність соціальних зв'язків. Ізоляція від колективу може обмежити можливості для соціалізації, що критично важливо в нових обставинах життя;

- негативні емоції. Постійна низька активність може призводити до відчуття безнадійності, що заважає особі бачити позитивні аспекти змін;

Таким чином, оскільки психологічна готовність до виходу на пенсію тісно пов'язана з рівнем активності військовослужбовців, і її недостатність може суттєво ускладнити процес адаптації до нового етапу життя, а тому підвищення активностей військовослужбовців має гостру необхідність в психологічній корекції.

Для більш поглибленого вивчення суб'єктивного відношення військовослужбовців до майбутнього виходу на пенсію, з респондентами було проведено методику Анкета «Психологічної готовності особистості до виходу на пенсію» (автор Л. Магдисюк) [9, с. 172-175], результати яких наведено в таблиці 3.1.

Отже, серед респондентів було встановлено, що 50% військовослужбовців мають високий рівень психологічної готовності до виходу на пенсію, 24% – дуже високий рівень, 16% – вище середнього, 7% – середній, 3% – нижче середнього, щодо низького та дуже низького рівнів такі показники відсутні серед опитуваних.

Таким чином, респондентам із показниками нижче середнього, середнього, та вище середнього рівнями готовності до виходу на пенсію, а всього 8 осіб (26%) – рекомендовано участь у розробленій нами тренінговій програмі розвитку психологічної готовності до виходу на пенсію та активності військовослужбовців.

Таблиця 3.1

**Відсоткові показники рівнів готовності до виходу на пенсію серед
військових ПКШР ДПСУ за результатами методики Анкета
«Психологічної готовності особистості до виходу на пенсію»**

(автор Л. Магдисюк)

Рівні психологічної готовності	Сумарний показник	Кількість досліджуваних
Дуже низький	0-17	-
Низький	18-34	-
Нижче середнього	35-50	3%
Середній	51-68	7%
Вище середнього	69-85	16%
Високий	86-102	50%
Дуже високий	103-120	24%

Однак, зважаючи на активну фазу воєнних дій в нашій країні, апробація розробленої програми реалізуватись з військовослужбовцями Прикордонної комендатури швидкого реагування ДПСУ реалізована не була, так як відсутня ротация підрозділу, відтак можливість апробації тренінгу можлива буде лише після переміщення відділу в тилу частину країни.

Таким чином, з метою підвищення активності, формування готовності та позитивного відношення військовослужбовців до майбутнього виходу на пенсію, нами було розроблено, тренінгову програму, що базується на зниженні рівня тривожності та підвищенні активності військовослужбовців із залученням їх до групової взаємодії і використання психологічних засобів.

За таких обставин, ми сформували наступні завдання тренінгової програми розвитку психологічної готовності до виходу на пенсію та активності військовослужбовців:

1. Визначення готовності до виходу на пенсію:

- а) Оцінити рівень готовності учасників до змін у житті після служби.

б) Визначити особисті очікування та побоювання щодо виходу на пенсію.

2. Підвищення самоусвідомлення:

а) Розвинути у військовослужбовців усвідомлення власних сильних і слабких сторін.

б) Поглибити розуміння своїх емоцій і їх впливу на готовність до змін.

3. Розвиток навичок управління стресом:

а) Ознайомити учасників із методами релаксації та стрес-менеджменту.

б) Надати інструменти для зниження тривожності та емоційного напруження.

4. Стимулювання активності:

а) Підвищити мотивацію до фізичної активності та соціальної інтеграції.

б) Сприяти розвитку інтересів і нових хобі, що можуть допомогти в адаптації.

5. Соціальна інтеграція та підтримка:

а) Створити мережу підтримки серед учасників для подальшої взаємодопомоги.

б) Розвинути навички комунікації та співпраці в нових соціальних умовах.

6. Планування майбутнього:

а) Допомогти учасникам розробити особисті плани дій на найближчі роки.

б) Створити стратегії для досягнення нових цілей і подолання можливих перешкод.

7. Забезпечення психологічної підтримки:

а) Надати учасникам знання про ресурси і підтримку, доступні після виходу на пенсію.

б) Сприяти формуванню позитивного мислення щодо змін у житті.

Беручи за основу особливості військової служби нашої вибірки, їх психо-емоційний стан та результати отримані в емпіричному дослідженні, для розробки тренінгової програми, нами використовували такі методи і прийоми роботи:

1. Психоедукація на заплановані теми.
2. Малюнкові та ігрові види арт-терапії.

3. Вправи ігрової терапії.
4. Візуалізація.
5. Робота в групах та/або парах.

Зазначені методи детальніше розписані в таблиці 3.2.

Таблиця 3.2

**Тематичне планування тренінгової програми розвитку психологічної
готовності до виходу на пенсію та активності військовослужбовців**

День	Завдання	Зміст	Методи	Час
1	Оцінка ризиків	Учасники оцінюють можливі ризики у різних ситуаціях та обирають найкращі варіанти дій.	Дискусія, індивідуальна робота	30 хвилин
	Групове обговорення ситуацій	Обговорення реальних ситуацій, в яких потрібно приймати рішення.	Групова дискусія	30 хвилин
	Рольові ігри	Учасники виконують різні ролі для розв'язання конфліктних ситуацій.	Рольові ігри	30 хвилин
	Підсумок дня	Рефлексія на пройдений матеріал	Коло зворотного зв'язку	30 хвилин
2	Метод «Мозковий штурм»	Генерація ідей для вирішення конкретних проблем.	Мозковий штурм, групова робота	30 хвилин
	Аналіз кейсів	Розбір успішних та неуспішних кейсів прийняття рішень.	Аналіз, групова дискусія	30 хвилин
	Вправа «Дерево рішень»	Візуалізація можливих рішень та їх наслідків у вигляді дерева.	Візуалізація, малювання	30 хвилин
	Підсумок дня	Обговорення отриманих результатів	Коло зворотного зв'язку	30 хвилин

Продовж. табл. 3.2

3	Інтерактивна гра «Проблема і рішення»	Учасники працюють у групах над вирішенням практичних завдань, пов'язаних із прийняттям рішень.	Ігрові методи, групова робота	30 хвилин
	Вправа на усвідомлення цінностей	Визначення своїх цінностей та їх вплив на прийняття рішень.	Рефлексія, індивідуальна робота	30 хвилин
	Техніка «6 капелюхів мислення»	Використання різних підходів до аналізу проблеми для прийняття обґрунтованих рішень.	Групова дискусія, рольові ігри	30 хвилин
	Підсумок дня	Рефлексія на пройдений матеріал	Коло зворотного зв'язку	30 хвилин
4	Стимулювання активності	Обговорення важливості фізичної активності	Вправи на свіжому повітрі	30 хвилин
	Виявлення нових інтересів	Інтерактивна вправа «Хобі та захоплення»	Брейнстормінг, мозковий штурм	30 хвилин
	Групова дискусія «Активність у житті»	Обговорення шляхів підвищення активності	Дискусія, групова робота	30 хвилин
	Підсумок дня	Обговорення отриманих результатів	Коло зворотного зв'язку	30 хвилин
5	Симуляція прийняття рішень	Моделювання реальних ситуацій, в яких потрібно приймати рішення у стислий термін.	Симуляції, рольові ігри	30 хвилин
	Вправа «Слабкі та сильні сторони»	Аналіз сильних і слабких сторін різних варіантів рішень.	Групова дискусія, індивідуальна робота	30 хвилин
	Обговорення «Етичні рішення»	Дискусія про етичні аспекти прийняття рішень у військовій службі.	Групова дискусія	30 хвилин

Продовж. табл. 3.2

	Завершення програми	Оцінка прогресу, обмін контактами	Рефлексія, фідбек	30 хвилин
	Соціальна інтеграція	Створення мережі підтримки	Групові ігри, рольові ігри	30 хвилин

Вбачаємо, що ця програма забезпечує учасників різноманітними методами та активності для розвитку психологічної готовності та активності, оптимізуючи тривалість занять до 3 годин на день. Також, розроблена нами програма дозволяє максимально ефективно використовувати час в роботі з військовослужбовцями, щоб не перенавантажувати їх, дозволить сформувати нові бачення подальшого продуктивного життя в цивільному житті, фокусування на активності, прийняття нових екзистенцій. Більш детально етапи програми розписані нами в Додатку Ж.

3.2. Практичні рекомендації щодо роботи психолога з військовослужбовцями

Використання іноземного досвіду у психологічній підготовці військовослужбовців до виходу на пенсію є важливим аспектом, що може значно поліпшити ефективність підготовки та адаптації військових до нових умов життя. Ось кілька ключових аспектів, чому це важливо:

1. Вивчення кращих практик. Іноземні армії мають різні програми і підходи до підготовки військовослужбовців до виходу на пенсію. Аналіз таких програм може допомогти виявити ефективні методи, які сприяють зменшенню стресу, покращенню психологічного стану та адаптації до цивільного життя.

2. Адаптація до нових реалій. Військовослужбовці часто стикаються з проблемами адаптації після завершення служби. Вивчення досвіду інших країн може допомогти у розробці спеціалізованих програм підтримки, які враховують культурні та соціальні особливості, з якими стикаються демобілізовані військові.

3. Розвиток нових навичок. Іноземні програми можуть включати в себе навчання новим навичкам, які допоможуть військовослужбовцям знайти себе в цивільному житті. Це може бути підготовка до працевлаштування, розвиток підприємницьких навичок або підвищення фінансової грамотності.

4. Психологічна підтримка. У багатьох країнах існують програми психологічної підтримки для військових, які завершили службу. Вивчення цих програм може допомогти розробити ефективні механізми психологічної підтримки, що сприятиме зменшенню ризиків розвитку психологічних розладів.

5. Формування спільноти. Використання досвіду інших країн може сприяти формуванню спільноти підтримки серед демобілізованих військовослужбовців. Залучення ветеранів до програм, що вже функціонують за кордоном, може сприяти створенню мережі підтримки, де військові можуть обмінюватися досвідом та допомагати одне одному.

6. Оцінка ефективності. Запозичення іноземного досвіду також дозволяє оцінити ефективність існуючих програм підготовки. Знання про те, що працює в інших країнах, може допомогти вносити корективи та удосконалювати місцеві ініціативи.

Отже, використання іноземного досвіду у психологічній підготовці військовослужбовців до виходу на пенсію може стати важливим ресурсом для вдосконалення національних програм. Це дозволяє розробити більш комплексний та адаптований підхід до підтримки військових у період переходу до цивільного життя, що в свою чергу позитивно вплине на їхнє психоемоційне благополуччя та соціальну адаптацію.

З цією метою, варто взяти до уваги наведені нижче іноземні програми, які спрямовані на психологічну підготовку військовослужбовців до виходу на пенсію та їх адаптацію до цивільного життя:

1. Transition Assistance Program (TAP), США. Ця програма призначена для підтримки військовослужбовців, які виходять на пенсію або демобілізуються. TAP включає навчання з питань кар'єрного розвитку, фінансового управління,

психологічної підтримки, а також допомоги в пошуку роботи. Програма розроблена так, щоб забезпечити інтеграцію військових у цивільне життя.

2. Veterans Affairs (VA) Services, США. Служба у справах ветеранів США надає широкий спектр послуг, включаючи психологічну підтримку, лікування PTSD (посттравматичний стресовий розлад), а також програми реабілітації та інтеграції. Вони активно співпрацюють з місцевими організаціями для забезпечення ветеранів всебічною підтримкою.

3. Veteran's Transition Program, Канада. Ця програма фокусується на підготовці ветеранів до цивільного життя, включаючи тренінги з пошуку роботи, менторство та психологічну підтримку. Вона надає ветеранам можливість обговорити свої переживання та отримати поради від інших ветеранів, які вже пройшли цей процес.

4. Veterans' Employment Through Technology Education Courses (VET TEC), США. Ця програма пропонує ветеранам можливість навчатися новим технологіям та отримувати навички, які користуються попитом на ринку праці. Вона покриває витрати на навчання у технічних школах та коледжах, що допомагає ветеранам знайти нову кар'єру в технологічних галузях.

5. Australian Defence Force Transition Program, Австралія. Програма спрямована на підтримку військовослужбовців під час переходу до цивільного життя. Вона включає в себе коучинг, навчання навичкам, які користуються попитом на ринку праці, та доступ до психологічної підтримки.

6. British Armed Forces Resettlement Programme, Британія. Ця програма допомагає військовослужбовцям знайти роботу після служби. Вона пропонує тренінги з кар'єрного розвитку, психологічну підтримку та доступ до ресурсів, що сприяють адаптації.

7. Military Transition Program, Норвегія. Норвегія має спеціалізовану програму, яка включає в себе психосоціальну підтримку, тренінги з адаптації та можливість навчання для військових, які виходять на пенсію. Вона зосереджена на особистісному розвитку та інтеграції в цивільне суспільство.

Таким чином, наведені вище програми демонструють різні підходи до підготовки військовослужбовців до виходу на пенсію, враховуючи їхні психологічні потреби, професійні навички та соціальну адаптацію

Ці та інші програми не лише надають інформаційні ресурси та тренінги, але й забезпечують психологічну підтримку, яка є критично важливою для подолання стресу, пов'язаного з виходом на пенсію. Залучення ветеранів до активних процесів навчання, менторства та соціальної інтеграції сприяє розвитку їхньої самосвідомості, навичок і впевненості у власних силах.

Запозичення успішних моделей з інших країн може допомогти удосконалити національні програми, забезпечуючи військовослужбовців всебічною підтримкою, необхідною для успішної адаптації до нових умов життя. Це, у свою чергу, сприятиме підвищенню їхньої психологічної готовності, зменшенню рівня тривожності та збільшенню загального добробуту, що позитивно позначиться на їхньому майбутньому в цивільному житті.

Висновок до третього розділу.

Дослідивши аспекти формування психологічної готовності військовослужбовців до виходу на пенсію у третьому розділі нашого дослідження, було розроблено та запропоновано п'ятиденну тренінгову програму розвитку психологічної готовності до виходу на пенсію та активності військовослужбовців. Основними методами та прийомами програми взято: психоедукацію на заплановані теми тренінгової програми, малюнкові та ігрові види арттерапії, вправи ігрової терапії, візуалізація, також запропонована робота в групах та/або парах.

Також, з метою нагального вирішенні існуючої проблеми та ефективного запровадження дієвих інституцій щодо адаптації військовослужбовців до якісного цивільного життя, нами пропонуються практичні рекомендації щодо роботи психолога для корекції психологічної готовності військовослужбовців до виходу на пенсію та використання іноземного досвіду. За основу таких рекомендацій пропонується використання передового іноземного досвіду

розвинених країн, які мають десятилітній досвід участі в різного роду воєнних діях.

ВИСНОВКИ

Психологічна готовність військовослужбовців до виходу на пенсію – це складний психологічний стан, який характеризується здатністю особи адаптуватися до змін, що виникають після завершення служби в армії та переходу до цивільного життя. Вона включає в себе низку когнітивних, емоційних, мотиваційних і поведінкових факторів, які визначають, як військовослужбовець переживатиме цей важливий етап життя, як пристосовуватиметься до нових умов, а також наскільки ефективно він здатний реалізувати свої ресурси та можливості в нових соціальних та професійних контекстах.

Юридичними передумовами дострокового виходу на пенсію військовослужбовці є можливість пільгового виходу на пенсію, що припадає на середній вік та супроводжується різними внутрішніми та зовнішніми викликами.

Як показує проведений дослідженням аналіз, важливу роль у готовності до виходу на пенсію відіграє усвідомлення змін у соціальному статусі, зокрема перехід до статусу «пенсіонера», що може викликати стрес та невизначеність.

Зазначено, що психологічна готовність має бути сформована за допомогою системної підтримки, яка включає різноманітні підходи та методи.

Таким чином, питання психологічної готовності військовослужбовців до виходу на пенсію є важливим аспектом соціальної політики, який потребує постійної уваги як з боку держави, так і з боку військових установ. Врахування як соціальних, так і психологічних аспектів пенсійного переходу допоможе забезпечити ефективну адаптацію військовослужбовців та полегшить їхній перехід до цивільного життя, зберігаючи їхню соціальну активність та психологічне благополуччя.

Необхідність системного впливу на формування позитивної готовності до виходу на пенсію, знайшла своє підтвердження на основі теоретичних пошуків та аналізу сучасних наукових джерел. У контексті завдань дослідження, вивчено й проаналізовано особливості військової кар'єри, яка є надзвичайно вимогливою,

вимагаючи від військовослужбовців непохитної відданості та здатності долати численні стресові ситуації. Однак, процес переходу від активної служби до цивільного життя, особливо під час виходу на пенсію, є складним і багатограним викликом. Такий перехід часто супроводжується не лише професійними змінами, але й суттєвими психологічними трансформаціями, пов'язаними з втратою професійної ідентичності, адаптацією до нових соціальних та економічних реалій.

Методи копінгу, такі як проблемно-орієнтований, емоційно орієнтований та сенсовий копінг, відіграють важливу роль у здатності індивідів справлятися зі стресами, що виникають під час цього періоду. Військові часто стикаються з унікальними стресовими факторами, і тому важливо розуміти, як ці фактори взаємодіють з їхньою особистістю, життєвим досвідом і темпераментом.

Психологічна стійкість, що визначається як здатність адаптуватися до змін і долати труднощі, є важливим чинником успішної адаптації до життя після служби.

Також важливо враховувати теоретичні підходи, такі як теорія психосоціального розвитку Еріксона та теорія етапів сімейного життя Е. Дюваля, оскільки вони дають змогу розглянути вихід на пенсію як частину загального життєвого шляху особистості. У цьому контексті, успішна адаптація до пенсійного переходу може залежати від того, як військовослужбовці переживають кризу середнього віку та як вони переглядають своє місце в суспільстві та свої життєві цілі після завершення кар'єри.

Знайшло своє підтвердження, вплив професійного вигорання на формування готовності військовослужбовців до виходу на пенсію. Оскільки, причини професійного вигорання військовослужбовців полягають у постійному впливі стресових факторів, таких як бойові дії, загроза життю, втрата товаришів, а також соціальна ізоляція, яка часто супроводжує військову службу. Військовослужбовці мають обмежений контакт з родиною та друзями, що може сприяти розвитку депресії та почуття самотності. Крім того, невизначеність

щодо виконання завдань та нестабільність служби можуть додавати додатковий психологічний тягар.

Дослідженням на емпірично-діагностичному рівні особливостей чинників як впливають на формування готовності до виходу на пенсію було встановлено що військовослужбовці контрактної форми служби мають усвідомлене ставлення до військової служби є психічно готовими до можливих викликів, адже більшою мірою, військовослужбовці мають низький та середній рівень реактивної тривожності, високу нервово-психічну стійкість, однак переважна більшість військовослужбовців має суттєво знижений показник активності.

На основі емпіричних даних встановлених дослідженням та їх детального аналізу, на основі вивченої теоретичної складової, нами розроблена комплексна програма розвитку психологічної готовності до виходу на пенсію та активності військовослужбовців.

При створенні комплексної програми, ми опиралися вже на існуючі способи психологічної роботи з військовослужбовцями, міжнародні та державні протоколи й рекомендації. Саме тому використовували комплексний підхід до формування позитивної готовності військовослужбовців до виходу на пенсію, враховуючи результати теоретико-емпіричних досліджень. Для забезпечення ефективності комплексної програми, ми вирішили організувати її у формі п'ятиденного тренінгу, з метою залучення учасників до групової роботи, звертаючи увагу, на момент їх готовності працювати у групі.

Апробація комплексної програми для військових з метою формування позитивної готовності до виходу на пенсію та підвищення активності дозволить не лише здійснити заплановану психоедукаційну й корекційну роботу, але й підвищити рівень самомотивації, самооцінки серед військових.

Отож, вбачаємо, що запропонована нами комплексна програма ефективна при роботі із військовослужбовцями, які переходять на новий етап цивільного життя. Перспективу подальшого дослідження вбачаємо у її вдосконаленні згідно вимог часу та міжнародних рекомендацій. Зокрема, плануємо залучення до

роботи у програмі побратимів з місць дислокації, командирів і рідних військовослужбовців.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Агаєв Н., Кокун О., Пішко І., Лозінська Н. та ін. *Збірник методик для діагностики негативних психічних станів військовослужбовців: метод. посіб.* Київ: НДЦ ГП ЗСУ, 2016. 234 с.
2. Агаєв Н. А., Кокун О. М., Пішко І. О., Лозінська Н. С., Корня Л. В. *Психологічне вивчення особового складу Збройних Сил України: метод. посіб.* Київ: ФОП Маслаков, 2019. 288 с.
3. Афанасенко В. С., Бурківський О. Ю., Дуб Е. П. та ін. *Зміст та організація військово-соціальної роботи у підрозділі: навч. посіб.* Харків: ХВУ, 2003. С. 324–330.
4. Борисенко В. П. *Основи психології: навч. посіб.* Київ: Кондор, 2004. 288 с.
5. Дзюба Т. М., Коваленко О. Г. *Психологія дорослості з основами геронтопсихології: навч. посіб. / за ред. В. Ф. Моргуна.* Київ: Слово, 2013. 264 с.
6. Горелов І. Ю. *Психологічна готовність працівників ОВС до застосування вогнепально-силового впливу: автореф. дис. ... канд. психол. наук: 19.00.09.* Харків, 2008. 19 с.
7. Журавель А. П. *Психологічний супровід оперативно-службової діяльності особового складу підрозділів охорони державного кордону: автореф. дис. канд. психол. наук: 19.00.09 – психологія діяльності в особливих умовах / Журавель А. П.; Нац. акад. Держ. прикордон. служби України ім. Богдана Хмельницького.* Хмельницький, 2006. 20 с.
8. Засекіна Л. В. *Психологічна готовність особистості до пенсії в період пізньої зрілості: психолінгвістичний вимір. Психологічні перспективи.* Луцьк, 2012. Вип. 20. С. 286–292.
9. Засекіна Л. В., Магдисюк Л. І. *Психологічна готовність особистості до виходу на пенсію: монографія.* Луцьк: ПП Іванюк В. П., 2018. С. 22–40.
10. Забродський М. М. *Вікова психологія: навч. посіб.* Київ: МАУП, 1998. 92 с.

11. Закон України «Про військовий обов'язок і військову службу» від 25 березня 1992 року № 2232-ХІІ. *Відомості Верховної Ради України*. 1992. № 27. Ст. 379. – Дата доступу: 12 жовтня 2024 року, URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2232-12>.

12. Закон України «Про соціальний і правовий захист військовослужбовців та членів їх сімей» від 20 грудня 1991 року № 2011-ХІІ. *Відомості Верховної Ради України*. 1992. № 9. Ст. 125. Дата доступу: 12 жовтня 2024 року, URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2011-12>.

13. Закон України «Про пенсійне забезпечення осіб, звільнених з військової служби, та деяких інших осіб» від 9 квітня 1992 року № 2262-ХІІ. *Відомості Верховної Ради України*. 1992. № 27. Ст. 380. Дата доступу: 23 жовтня 2024 року, URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2262-12>.

14. Іваненко В. М. Психологічні умови запобігання травматизму та загибелі військовослужбовців Державної прикордонної служби України: автореф. дис. ... канд. психол. наук: 19.00.09 – психологія діяльності в особливих умовах. Хмельницький, 2005. 20 с.

15. Інструкція щодо роботи з Системою психологічної діагностики «ЛІДЕР-1» / колектив авторів. Київ: Соціально-психологічний центр Збройних Сил України, 2012. 59 с.

16. Каргіна Н. В. Ресурси та чинники психологічного благополуччя особистості: дис. ... канд. психол. наук: 19.00.01. Одеса, 2018. 270 с.

17. Кабінет Міністрів України. Постанова від 17 липня 1992 року № 393 «Про порядок обчислення вислуги років, призначення та виплати пенсій і грошової допомоги особам, які мають право на пенсію відповідно до Закону України «Про пенсійне забезпечення осіб, звільнених з військової служби, та деяких інших осіб», крім військовослужбовців строкової служби і членів їх сімей та прирівняних до них осіб». Дата доступу: 18 вересня 2024 року, URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/393-92-%D0%BF>.

18. Клименко В. В., Криворучко П. П. Психологічна робота в повсякденних умовах: реалії та перспективи. *Зб. наук. пр. Військ. гуманіт. ін-ту Нац. акад. оборони України*. Київ, 2001. № 3. С. 23–24.

19. Клименко В. В. Психологічні умови запобігання травматизму та загибелі військовослужбовців Державної прикордонної служби України: автореф. дис. ... канд. психол. наук: 19.00.09 – психологія діяльності в особливих умовах. Хмельницький, 2005. 20 с.

20. Кокун О. М. Оптимізація адаптаційних можливостей людини: психофізіологічний аспект забезпечення діяльності: монографія. Київ: Міленіум, 2004. 265 с.

21. Кокун О. М. Зміст та структура психологічної готовності фахівців до екстремальних видів діяльності. *Проблеми екстремальної та кризової психології: збірник наук. праць*. 2010. Вип. 7. С. 182–190.

22. Кокун О. М., Агаєв Н. А., Пішко І. О., Лозінська Н. С., Корня Л. В. Психологічне вивчення особового складу Збройних Сил України: метод. посіб. Київ: ФОП Маслаков, 2019. 288 с.

23. Кокун О. М., Лозінська Н. С., Пішко І. О. Практикум з формування стресостійкості військовослужбовців до раптових змін бойової обстановки / за ред. В. М. Мороза. Київ: НДЦ ГП ЗС України, 2020. 70 с.

24. Кокун О. М., Пішко І. О., Лозінська Н. С. Особливості динаміки рівня військово-професійної адаптивності військовослужбовців залежно від терміну виконання завдань в районі АТО. *Особистісні та ситуативні детермінанти здоров'я*. Вінниця, 2018. С. 90–94.

25. Колесніченко О. С. Психологічна готовність працівників МНС України до професійної діяльності в екстремальних умовах: автореф. дис. ... канд. психол. наук: 19.00.09. Харків, 2011. 23 с.

26. Кохан В. Г. Діяльність військового керівника по збереженню психічного здоров'я військовослужбовців: дис. ... канд. психол. наук: 19.00.09 / В. Г. Кохан; Нац. акад. держ. прикордон. служби України ім. Богдана Хмельницького. Хмельницький, 2003. 190 с.

27. Кохан В. Г., Потапчук Є. М. Психічне здоров'я військовослужбовця: навч. посіб. Хмельницький: Вид-во Нац. акад. ДПС України, 2004. 116 с.
28. Корольчук М. С. Психофізіологія працездатності корабельних спеціалістів в екстремальних умовах: дис. ... д-ра психол. наук: 19.00.02 / М. С. Корольчук; Ін-т психології ім. Г. С. Костюка АПН України. Київ, 1996. 343 с.
29. Лисенко Д. П. Психологічні особливості розвитку довіри в системі взаємин «командир – підлеглий» у бойових умовах: дис. ... доктора філософії: 053 – психологія; 05 – соц. та поведінкові науки. Київ, 2021. 251 с.
30. Москалець В. П., Колтунович Т. А. Психологічне вигорання – реальність чи вигадка? *Практична психологія і соціальна робота*. 2012. № 1. С. 58–66.
31. Олійник В. В. Особливості корекції психологічної напруженості у прикордонників: дис. ... канд. психол. наук: 19.00.09 / В. В. Олійник; Нац. акад. Держ. прикордон. служби України ім. Богдана Хмельницького. Хмельницький, 2005. 185 с.
32. Поліщук М. М. Організаційні умови застосування технології психологічного впливу в системі владних відносин: автореф. дис. ... канд. психол. наук: 19.00.05 – соціальна психологія / М. М. Поліщук; Ін-т психології ім. Г. С. Костюка АПН України. Київ, 2004. – 20 с.
33. Томчук М. І. Методологічні основи виховання воїнів Збройних Сил України. Київ: Варта, 1997. 88 с.
34. Тимченко О. В. Психогенії в екстремальних умовах. Бойова психічна травма та методи її корекції: метод. посіб. Харківський військовий університет. Харків, 1995. 91 с.
35. Тимченко О.В. Проблема психологічної готовності військового фахівця до екстреної дії в стані емоційного стресу: Автореф. дис. ... кандидата психологічних наук: 19.00.10 / О.В. Тимченко. Харків: ХУВС МВС України, 1995. 24 с.
36. Філіппов С. О. Психологічні особливості професійної діяльності офіцерів-оперативників Державної прикордонної служби України: автореф. дис.

... канд. психол. наук: 19.00.09 – психологія праці в особливих умовах / С. О. Філіппов; Нац. акад. Держ. прикордон. служби України ім. Богдана Хмельницького. Хмельницький, 2004. 17 с.

37. Хайрулін О. М. Динаміка емпіричного дослідження психологічної профілактики професійного вигорання військовослужбовців державної прикордонної служби України. *Вісник Національної академії Державної прикордонної служби України*. 2013. Вип. 1. Режим доступу: http://www.nbu.gov.ua/e-journals/Vnadps/2013_1/13hompstu.pdf

38. Хайрулін О. М. Концептуальні засади системи психологічної профілактики професійного вигорання військовослужбовців Державної прикордонної служби України. *Збірник наукових праць № 66. Серія: Педагогічні та психологічні науки*. Хмельницький: Видавництво НАДПСУ, 2013. С. 252–256.

39. Хайрулін О. М. Проблема професійного вигорання в умовах професійної діяльності персоналу Державної прикордонної служби України: теорія і практика дослідження. *Актуальні проблеми психології: збірник наук. праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України*. Т. 1. Київ: А.С.К., 2013. Вип. 37. С. 85–96.

40. Хайрулін О. М. Професійна психологічна деформація персоналу органів охорони державного кордону: її сутність, умови розвитку та шляхи попередження. *Науковий вісник Державної прикордонної служби № 3*. Хмельницький: Вид-во НАДПСУ, 2006. С. 63–69.

41. Хайрулін О. М. Психологічна профілактика професійного вигорання військовослужбовців Державної прикордонної служби України: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук за спеціальністю 19.00.09 – «Психологія діяльності в особливих умовах». Національний університет цивільного захисту України. Харків, 2013. 22 с.

42. Хайрулін О. М. Феномен професійного вигорання військовослужбовців Державної прикордонної служби України: природа та передумови розвитку. *Науковий вісник Державної прикордонної служби № 1*. Хмельницький: Вид-во НАДПСУ, 2007. С. 24–29.

43. Adler, A. B., Bliese, P. D., McGurk, D., Hoge, C. W., & Castro, C. A. Battlemind Debriefing and Battlemind Training as Early Interventions with Soldiers Returning from Iraq: Randomization by Platoon. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*. 2009. Vol. 77, № 5. P. 928–940.
44. Beardslee, W. R., & Podorefsky, D. Resilient Adolescents Whose Parents Have Serious Affective and Other Psychiatric Disorders: Importance of Self-Understanding and Relationships. *American Journal of Psychiatry*. 2011. Vol. 148, № 12. P. 1531–1536.
45. Brown, G. W. Traumatic Stress. *Brit. J. Psychiatr.* 1985. Vol. 147. P. 612–622.
46. Bryan, C. J., Ray-Sannerud, B., & Heron, E. A. Psychological Flexibility as a Dimension of Resilience for Posttraumatic Stress, Depression, and Risk for Suicidal Ideation among Air Force Personnel. *Journal of Contextual Behavioral Science*. 2015. Vol. 4, № 4. P. 263–268.
47. Carver, C. S. You Want to Measure Coping but Your Protocol's Too Long: Consider the Brief COPE. *International Journal of Behavioral Medicine*. 1997. Vol. 4, № 1. P. 92–100.
48. Carver, C. S., Scheier, M. F., & Weintraub, J. K. Coping: A Transactional Approach. *Handbook of Stress: Theoretical and Clinical Aspects*. 1989. P. 264–283.
49. Castro, C. A., & McGurk, D. The Intensity of Combat and Behavioral Health Status. 2007. Vol. 13, № 4. P. 6–23. <https://doi.org/10.1177/1534765607309950>
50. Connor, K. M., & Davidson, J. R. Development of a New Resilience Scale: The Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC). *Depression and Anxiety*. – 2003. Vol. 18, № 2. P. 76–82.
51. Denton, M., Spencer, B., & Alpass, F. Determinants of Retirement Planning and Saving: Evidence from New Zealand. *Journal of Aging Studies*. 2008. Vol. 22, № 4. P. 409–417. [DOI: 10.1016/j.jaging.2008.02.006].
52. DeVoe, E. R., & Ross, A. The Parenting Cycle of Deployment. *Military Medicine*. 2012. Vol. 177, № 2. P. 184–190.

53. Folkman, S., & Lazarus, R. S. An Analysis of Coping in a Middle-Aged Community Sample. *Journal of Health and Social Behavior*. 1980. Vol. 21, № 3. P. 219–239.
54. Griffith, J. The Transition to Civilian Life: Military Personnel and the Stress of Leaving. *Journal of Human Behavior in the Social Environment*. 2015. Vol. 25, № 4. P. 385–392.
55. Hoge, C. W., Auchterlonie, J. L., & Milliken, C. S. Mental Health Problems, Use of Mental Health Services, and Attrition from Military Service after Returning from Deployment to Iraq or Afghanistan. *JAMA*. – 2006. Vol. 295, № 9. P. 1023–1032.
56. Isaacs, K., Mota, N. P., Tsai, J., Harpaz-Rotem, I., Cook, J. M., Kirwin, P. D., Pietrzak, R. H. Psychological Resilience in US Military Veterans: A 2-Year, Nationally Representative Prospective Cohort Study. *Journal of Psychiatric Research*. 2017. Vol. 84. P. 301–309.
57. Johnson, D. R., & Brems, C. Resilient Families of Soldiers Deployed to a Combat Zone: A Structural Equation Model. *Journal of Family Social Work*. 2017. Vol. 20, № 1. P. 50–67.
58. Keane, T. M. The Epidemiology of Posttraumatic Stress Disorder: Some Comments and Concerns. *Ptsd Research Quarterly*. 1990. Vol. 1, № 3. P. 46–61.
59. Lazarus, R. S. Cognitive and Coping Processes in Emotion. *Stress and Coping*. N.Y.: Columbia Univ. Press, 1977. P. 144–157.
60. Lazarus, R. S. Psychological Stress and the Coping Process. N.Y.: McGraw-Hill, 1966. 324 p.
61. Lester, P., Harms, P. D., Herian, M. N., & Beal, S. J. The Comprehensive Soldier Fitness Program Evaluation. *Joint Mental Health Advisory Team (J-MHAT) VII Report, Office of the Surgeon Multinational Force-Iraq, Office of the Surgeon General United States Army Medical Command*. 2011.
62. Lester, P., McBride, S., Bliese, P. D., & Adler, A. B. Bringing Science to Bear: An Empirical Assessment of the Comprehensive Soldier Fitness Program. *American Psychologist*. 2011. Vol. 66, № 1. P. 77–81.

63. Lester, P., McBride, S., Bliese, P. D., Adler, A. B., & Jex, S. M. Psychological Health of Military Personnel Deployed in Support of the Operations in Iraq and Afghanistan: A Comprehensive Review. *Journal of Applied Psychology*. 2011. Vol. 96, № 6. P. 979–998.

64. Lester, P., Mogil, C., Saltzman, W., Woodward, K., Nash, W., Leskin, G., & Beardslee, W. Families Overcoming Under Stress: Implementing Family-Centered Prevention for Military Families Facing Wartime Deployments and Combat Operational Stress. *Military Medicine*. 2011. Vol. 176, № 1. P. 19–25.

65. Manierre, M. J., & Bourdeau, B. The Role of Family Resilience in Adjusting to Deployment. *Journal of Family Social Work*. 2017. Vol. 20.

ДОДАТКИ

Додаток А

Методика дослідження рівня суб'єктивного контролю (РСК)

Дж. Роттера (адаптована НДІ імені В. Бехтєрева)

Методика дозволяє порівняно швидко й ефективно оцінити сформований у респондента рівень суб'єктивного контролю над різними життєвими ситуаціями.

Методика містить 7 шкал у вигляді переліку з 44 тверджень.

Респондент послідовно читає твердження та висловлює своє ставлення до кожного пункту, використовуючи семибальну шкалу оцінок від – 3 («повністю не згоден») до +3 («повністю згоден»). Бали заносяться респондентом у реєстраційний бланк.

Тестування може проводитися як індивідуально, так і в групі. В останньому випадку необхідно вжити заходів, що виключають вплив на відповіді інших учасників.

Інструкція: «Вам буде запропоновано 44 твердження. Уважно прочитайте кожне з них і зробіть позначку в реєстраційному бланку, в клітинці, з відповідним номером твердження. Виберіть варіант відповіді, який Вам найбільш підходить:

- 3 – не згоден повністю;
- 2 – не згоден частково;
- 1 – скоріше не згоден, ніж згоден;
- 0 – важко відповісти;
- +1 – скоріше згоден, ніж не згоден;
- +2 – згоден частково;
- +3 – згоден повністю.

Відповідайте швидко, довго не замислюйтеся».

Текст опитувальника

1. Просування по службі залежить більш за все від вдалого збігу обставин, ніж від здібностей і зусиль людини.
2. Більшість розлучень відбувається через те, що люди не захотіли пристосуватися одна до одної.
3. Хвороба – справа випадку: якщо судилося захворіти, то нічого не вдієш.
4. Люди стають самотніми через те, що самі не виявляють інтересу та дружелюбності до оточуючих.
5. Здійснення моїх бажань часто залежить від везіння.
6. Марно робити зусилля для того, щоб завоювати симпатії інших людей.
7. Зовнішні обставини: батьки й добробут – впливають на сімейне щастя не менше, ніж стосунки подружжя.
8. Я відчуваю, що мало впливаю на те, що відбувається зі мною.
9. Як правило, керівництво виявляється більш ефективним, коли повністю контролює дії підлеглих, а не покладається на їх самостійність.
10. Мої оцінки в школі частіше залежали від випадкових обставин (наприклад, від настрою вчителя), ніж від моїх власних зусиль.
11. Коли я будую плани, то вірю, що зможу здійснити їх.
12. Те, що багатьом здається удачею чи везінням, насправді є результатом довгих цілеспрямованих зусиль.
13. Думаю, що правильний спосіб життя може більше допомогти здоров'ю, ніж лікарі та ліки.
14. Якщо люди не підходять один одному, то як би вони не старалися налагодити сімейне життя, вони не зможуть.
15. Те хороше, що я роблю, зазвичай буває належним чином оцінено іншими.
16. Діти виростають такими, якими їх виховують батьки.
17. Успіх у моїх діях обумовлений моїми власними зусиллями.
18. Я намагаюся не планувати далеко вперед, бо багато залежить від того, як складуться обставини.
19. Мої оцінки в школі більше залежали від моїх знань і підготовленості.

20. У сімейних конфліктах я частіше відчуваю провину за собою, ніж за протилежною стороною.
21. Життя більшості людей залежить від збігу обставин.
22. Я віддаю перевагу такому керівництву, при якому можна самостійно визначати, що та як робити.
23. Думаю, що мій спосіб життя жодною мірою не є причиною моїх хвороб.
24. Як правило, невдалий збіг обставин заважає людям добитися успіху у своїй справі.
25. Врешті-решт за погане управління організацією відповідальні самі люди, які в ній працюють.
26. Я часто відчуваю, що нічого не можу змінити в обставинах, що склалися в сім'ї.
27. Якщо я захочу, то зможу прихилити до себе майже будь-кого.
28. На підростаюче покоління впливає так багато різних обставин, що зусилля батьків щодо їх виховання часто виявляються марними.
29. Те, що зі мною трапляється, – це справа моїх власних рук.
30. Важко зрозуміти, чому керівники діють так, а не інакше.
31. Людина, яка не домоглася успіху в своїй роботі, швидше за все не проявила достатніх зусиль.
32. Частіше я можу добитися від членів моєї сім'ї того, чого хочу.
33. У неприємностях і невдачах, які були в моєму житті, частіше винні інші, ніж я сам.
34. Дитину завжди можна вберегти від простуди, якщо за ним стежити та правильно одягати.
35. У складних обставинах я вважаю за краще почекати, поки проблеми вирішаться самі собою.
36. Успіх є результатом наполегливої роботи та мало залежить від випадку або везіння.
37. Я відчуваю, що від мене більше, ніж від кого б то не було, залежить щастя моєї сім'ї.

38. Мені завжди було важко зрозуміти, чому я подобаюсь одним людям і не подобаюсь іншим.

39. Я завжди віддаю перевагу прийняти рішення та діяти самостійно, а не сподіватися на допомогу інших або долю.

40. На жаль, заслуги людини часто залишаються невизнаними, не дивлячись на всі її старання.

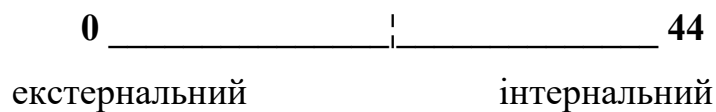
41. У сімейному житті бувають такі ситуації, які неможливо вирішити навіть при найбільшому бажанні.

42. Здібні люди, які не зуміли реалізувати себе, свої здібності, повинні звинувачувати в цьому тільки самих себе.

43. Багато моїх успіхів можливі тільки завдяки допомозі інших людей.

44. Більшість невдач у моєму житті сталося від невміння або ліні та мало залежало від везіння чи невезіння.

Інтерпретація результатів:



У цілому, чим більша величина інтернальності, тим менша екстернальність.

Локус контролю, характерний для людини є універсальним стосовно будь-яких типів подій і ситуацій, з якими їй доводиться стикатися. Один і той же тип контролю проявляється як у разі невдач, так і в разі досягнень, причому, це спостерігається в різноманітних сферах життєдіяльності суб'єкта.

При **високому рівні екстернальності** люди майже не бачать зв'язку між своїми діями і важливими для них подіями життя. Вони не вважають себе здатними контролювати розвиток подій і вважають, що більшість їх є результатом випадку чи вчинок інших людей. Тому «екстернали» емоційно нестійкі, схильні до неформального спілкування і поведінки, слабкокомунікабельні, у них поганий самоконтроль і висока напруженість.

Високий рівень інтернальності відповідає високому рівню суб'єктивного контролю над будь-якими значущими випадками. Люди, які

мають такий локус контролю, вважають, що більшість важливих подій в їхньому житті результат їхніх власних дій, що вони можуть ними керувати і відчують відповідальність і за ці події, і за те, як складається їхнє життя в цілому. «інтерналі» з високими показниками суб'єктивного контролю мають емоційну стабільність, вони впertі, рішучі, відрізняються комунікабельністю, значним самоконтролем і стриманістю.

Таблиця А.1

Для певного рівня локусу контролю користуються такими межами шкали інтернальності

Показник інтернальності (Іо)	Рівень локусу контролю
0 – 11	Високий рівень екстернальності
12 – 32	Середній рівень (не визначений тип)
33 – 44	Високий рівень інтернальності

Середній рівень (не визначений тип) властивий для більшості людей.

Особливості їхнього суб'єктивного контролю можуть дещо змінюватися залежно від того, здається людині ситуація складною чи простою, приємною чи неприємною тощо. Хоча їхня поведінка і психологічне почуття відповідальності за неї залежать від конкретних соціальних ситуацій, усе ж можна і в них встановити перевагу того чи іншого локусу контролю.

Таким чином, суб'єктивний локус контролю пов'язаний з відчуттям людиною своєї сили, відповідальності за те, що відбувається із самоповагою, із соціальною зрілістю і самостійністю особистості.

Додаток Б

Оцінка рівня нервово-психічної стійкості методика «Прогноз»

Методика містить 84 запитання, на кожне з яких пропонується дати відповідь «так» або «ні». Результат анкетування визначається за 10 – бальною шкалою, згідно з якою робиться висновок про групу нервово-психічної стійкості. Обстеження може проводитися як індивідуально, так і в складі групи.

Загальний час обстеження – 20 хвилин.

Методика має дві шкали: шкалу надійності і шкалу нервово-психічної стійкості.

Обробка результатів починається з першої шкали (шкала надійності). Якщо сума балів за нею складає 10 і більше, то оцінка за другою шкалою не проводиться, результати обстеження вважаються недостовірними.

Показник другої шкали (нервово-психічна стійкість) отримують простим додаванням позитивних і негативних відповідей, що співпадають з ключем. На основі результатів отримуємо оцінку за 10 бальною шкалою, відповідно, починаючи від показника «1», це незадовільна нервово-психічна стійкість, а «10» – висока нервово-психічна стійкість.

Таблиця Б.1

Шкали (нервово-психічна стійкість)

Первинні показники	43 і більше	37-42	33-36	29-32	23-28	19-22	15-18	11-14	9-10	8 і менше
Результати за 10-бальною шкалою	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Інструкція: Уважно прочитавши, дайте відповіді «так» або «ні» на запропоновані Вам запитання. Будь-яка Ваша відповідь буде правильною.

Стимульний матеріал:

Іноді мені в голову приходять такі негарні думки, що краще про них нікому не розповідати.

1. В дитинстві у мене була така компанія, що всі старались завжди й в усьому стояти один за одного.
2. Іноді у мене бувають приступи сміху або плачу, які я ніяк не можу подолати.
3. Бували випадки, що я не стримував своїх обіцянок.
4. В мене часто болить голова.
5. Іноколи я говорю неправду.
6. Раз на тиждень я без усякої видимої причини раптово почуваю жар в усьому тілі.
7. Буває, що я говорю про речі, в котрих не розбираюсь.
8. Буває, що я серджусь.
9. Тепер мені важко надіятись на те, що я чого-небудь досягну в житті.
10. Буває, що я відкладаю на завтра те, що можна зробити сьогодні.
11. Я охоче приймаю участь у всіх зборах та інших суспільних заходах.
12. Сама важка боротьба для мене – боротьба із самим собою.
13. М'язові судоми та посіпування в мене бувають дуже рідко.
14. Я доволі байдужий до того, що зі мною буде.
15. Іноді, коли я погано себе почуваю, я буваю роздратованим.
16. В гостях я поведжуся за столом краще, ніж вдома.
17. 18. Якщо мені не загрожує штраф і машин поблизу немає, я можу перейти вулицю як мені хочеться, а не в установленому місці.
18. Я вважаю, що життя в моїй сім'ї таке ж гарне, як і у більшості моїх знайомих.
19. Мені часто кажуть, що я гарячкуватий.
20. Запори в мене бувають рідко.
21. У грі я переважно хочу виграти.
22. Останні декілька років більшу частину часу я почуваю себе добре.
23. Зараз моя вага постійна (я не повнію і не худну).

24. Мені приємно мати серед знайомих значних людей, це немовби надає мені ваги в своїх очах.

25. Я був би досить спокійним, якби у кого-небудь із моєї сім'ї були неприємності через порушення закону.

26. З моїм розумом щось негаразд.

27. Мене турбують сексуальні (статеві) питання.

28. Коли я намагаюсь щось сказати, то часто помічаю, що в мене тремтять руки.

29. Рухи в мене такі ж рухливі й проворні, як і раніше.

30. Серед моїх знайомих є люди, котрі мені не подобаються.

31. Думаю, що я людина приречена.

32. Я сварюсь із членами моєї сім'ї дуже рідко.

33. Буває, що я з ким-небудь трохи пліткую.

34. Часто я бачу сни, про які краще нікому не розповідати.

35. Бувало, що в обговоренні деяких питань я особливо не задумувався і згоджувався з думкою інших.

36. В школі я опановував матеріал повільніше, ніж інші.

37. Моя зовнішність мене взагалі влаштовує.

38. Я дуже впевнений в собі.

39. Раз на тиждень або частіше я буваю дуже збудженим або схвильованим.

40. Хтось керує моїми думками.

41. Я кожен день випиваю незвично багато води.

42. Буває, що невічливий або навіть неприємний жарт викликає в мене сміх.

43. Найщасливішим я буваю на самоті.

44. Хтось намагається впливати на мої думки.

45. Я любив казки Андерсена.

46. Навіть серед людей я звичайно почуваю себе самотнім.

47. Мене дратує, коли мене підганяють.

48. Мене легко привести до зняковіння.
49. Я легко втрачаю терпіння.
50. Мені часто хочеться вмерти.
51. Бувало, що я кидав почату справу, тому що боявся що не справлюсь з нею.
52. Майже кожен день трапляється що-небудь, що лякає мене.
53. До питань релігії я відношусь байдуже.
54. Ознаки поганого настрою бувають в мене рідко.
55. Я заслуговую суворої догани за свої вчинки.
56. В мене були дуже незвичайні містичні переживання.
57. Мої переконання й погляди непохитні.
58. В мене бувають періоди, коли через хвилювання я втрачав сон.
59. Я людина нервова й легко збуджувана.
60. Мені здається, що нюх в мене такий, як у інших (не гірший).
61. Все в мене виходить погано, не так як потрібно.
62. Я майже завжди відчуваю сухість у роті.
63. Більшу частину часу я почуваю себе стомленим.
64. Іноді я почуваю, що близький до нервового зриву.
65. Мене дуже дратує те, що я забуваю, куди кладу речі.
66. Я дуже уважно відношусь до того, як одягаюсь.
67. Пригодницькі розповіді мені подобаються більше, ніж розповіді про кохання.
68. Мені дуже важко пристосуватись до нових умов життя, роботи. Перехід до нових умов життя, роботи, навчання здається мені нестерпно важким.
69. Мені здається, що у стосунках зі мною особливо часто поводяться несправедливо.
70. Я часто почуваю себе несправедливо ображеним.
71. Моя думка не завжди співпадає з думкою оточуючих.
72. Я часто відчуваю стомлення від життя і мені не хочеться жити.
73. На мене частіше звертають увагу, ніж на інших.

74. В мене бувають головні болі й запаморочення через переживання.
75. Часто в мене бувають періоди, коли мені нікого не хочеться бачити.
76. Мені важко прокинутись в призначений час.
77. Якщо в моїх негараздах хтось винен, я не залишаю його без покарання.
78. В дитинстві я був вередливим, подразливим.
79. Мені відомі випадки, коли мої родичі лікувались у невропатологів, психіатрів.
80. Іноді я приймаю валеріану, кодеїн, еленіум й інші заспокійливі засоби.
81. В мене є засуджені родичі.
82. В мене бували приводи в міліцію.
83. Я залишався в школі на другий рік.

Таблиця Б.2

Ключ

Найменування шкали	Зміст відповідей	Порядкові номери запитань відповідно до шкали
Шкала відвертості	Ні(-)	1, 4, 6, 8, 9, 11, 16, 17, 18, 22, 25, 31, 34, 36, 43
Шкала нервово-психічної неврівноваженості	Так (+)	3, 5, 7, 10, 15, 20, 26, 27, 29, 32, 35, 37, 40, 41, 42, 44, 45, 47, 48, 49, 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
	Ні(-)	2, 12, 13, 14, 19, 21, 23, 24, 28, 30, 33, 38, 39, 46, 54, 55, 58, 61, 68

Якщо в обстежуваного за шкалою відвертості відзначається більше ніж 10 балів, використовувати й аналізувати дані не рекомендується, а причини невідвертості потрібно шукати в процесі бесіди. Показник за шкалою нервово-психічної нестійкості одержують шляхом додавання кількості плюсів, виявлених за трафаретом для позитивних відповідей, а кількість мінусів – за трафаретом для негативних відповідей. Результат оцінюється за таблицею.

Додаток В**Опитувальник Спілберга Шкала ситуативної тривожності**

Інструкція. Прочитайте уважно кожне з приведених запитань і закресліть ту цифру справа, в залежності від того як Ви себе відчуваєте в даний момент.

Над запитанням довго не задумуйтесь, оскільки правильних або неправильних відповідей немає.

Опитувальник призначений для оцінки реактивної та особистісної тривожності. Особистісна тривожність розглядається авторами як відносно стійка індивідуальна якість особистості, яка характеризує ступінь її занепокоєння, турботи, емоційної напруги внаслідок дії стресових факторів.

Реактивна тривожність – це стан спеціаліста, який характеризує ступінь його занепокоєння, турботи, емоційної напруги та розвивається за конкретною стресовою ситуацією. Якщо особистісна тривожність є стійкою індивідуальною характеристикою, то стан реактивної тривожності може бути достатньо динамічним і за часом, і за ступенем вираженості.

Опитувальник Ч. Спілбергера складається з 40 питань-суджень, з котрих 1-20 призначені для оцінки реактивної тривожності (шкала «Як ви себе відчуваєте в даний момент?») та 21-40 – для визначення особистісної тривожності (шкала «Як Ви себе відчуваєте звичайно?»). На кожне запитання можливі 4 відповіді за ступенем інтенсивності (зовсім ні, мабуть так, вірно, цілком вірно) – для шкали реактивної тривожності, та 4 відповіді за частотою (майже ніколи, іноді, часто, майже завжди) – для шкали особистісної тривожності.

1. Я спокійний.
2. Мені нічого не загрожує.
3. Я напружений.
4. Я відчуваю співчуття.
5. Я відчуваю себе вільно.
6. Я прикро вражений.
7. Мене хвилюють можливі негаразди.
8. Я відчуваю себе відпочившим.

9. Я насторожений.
10. Я відчуваю внутрішнє задоволення.
11. Я впевнений у собі.
12. Я нервую.
13. Я не знаходжу собі місця.
14. Я напружений (накручений в собі).
15. Я не відчуваю напруги і скованості.
16. Я задоволений.
17. Я заклопотаний.
18. Я занадто збуджений і мені ніяково.
19. Мені радісно.
20. Мені приємно.
21. Я відчуваю задоволення.
22. Я швидко втомлююсь.
23. Я легко можу заплакати.
24. Я хотів би бути таким же щасливим, як і інші.
25. Буває, що я програю через те, що недостатньо швидко приймаю рішення.
26. Я почуваю себе бадьорим.
27. Я спокійний, холоднокровний і зібраний.
28. Очікувані труднощі дуже непокоять мене.
29. Я занадто переживаю через дрібниці.
30. Я буваю повністю щасливий.
31. Я приймаю все занадто близько до серця.
32. Мені не дістає впевненості у собі.
33. Я почуваю себе в безпеці.
34. Я стараюсь обходити критичні ситуації і труднощі.
35. У мене буває хандра.
36. Я задоволений.
37. Всякі дрібниці відволікають та хвилюють мене.

38. Я так сильно переживаю свої розчарування, що потім довго не можу про них забути.
39. Я врівноважена людина.
40. Мене охоплює сильне занепокоєння, коли я думаю про свої справи та турботи.

Показник результату за кожною шкалою може знаходитись в діапазоні від 20 до 80 балів. Чим він більший, тим вищий рівень тривожності (реактивної або особистісної). Оцінка рівнів реактивної та особистісної тривожності за результатами показників здійснюється в таких межах: до 30 балів – низький рівень тривожності, від 31-45 балів – середній, більше 45 балів – високий рівень тривожності.

Додаток Д

Методика і діагностика самопочуття, активності і настрою САН

Ця методика призначена для самоконтролю і самооцінки самопочуття, активності та настрою.

Шкала САН складається з індексів (3 2 1 0 1 2 3) і розташована між тридцятьма парами слів протилежного значення, що відображують рухливість, швидкість і темп протікання функцій (активність), силу, здоров'я, стомлюваність (самопочуття), а також характеристики емоційного стану (настрій). Перевагами тесту є його стислість і можливість кількаразового використання впродовж певного часу.

Інструкція. Слід співвіднести свій стан з ознаками за багатоступінчастою шкалою. Ви маєте вибрати і позначити цифру, що найбільш точно позначає Ваш стан на даний момент.

Таблиця Д.1

БЛАНК

	Самопочуття добре		Погане
	Почуваюся сильним		Слабкий
	Пасивний		Активний
	Малорухливий		Рухливий
	Веселий		Сумний
	Хороший настрій		Поганий
	Працездатний		Малопрацездатний
	Повний сил		Знесилений
	Повільний		Швидкий
	Бездіяльний		Діяльний
	Щасливий		Нещасний
	Життєрадісний		Смутний
	Напружений		Розслаблений
	Здоровий		Хворий

	Безучасний		Захоплений
	Байдужий		Схвильований
	Сповнений віри		Зневірений
	Радісний		Засмучений
	Добре відпочив		Стомлений
	Свіжий		Знесилений
	Сонний		Збуджений
	Бажання відпочити		Працювати
	Спокійний		Схвильований
	Оптимістичний		Песимістичний
	Витривалий		Маловитривалий
	Бадьорий		Млявий
	Розмірковувати важко		Легко
	Неуважний		Уважний
	Сповнений надій		Розчарований
	Задоволений		Незадоволений

Обробка та інтерпретація. При обробці ці цифри перекодовуються в такий спосіб. Негативні стани за шкалою САН приймаються за 1 бал, наступний за ним за 2 бали і так далі. Слід ураховувати те, – що полюси шкали постійно змінюються. Позитивні стани завжди одержують високі бали, а негативні низькі. За цими балами розраховується середнє арифметичне як загалом, так і окремо за активністю, самопочуттям і настроєм.

При оцінці функціонального стану важливі значення окремих показників та їхнє співвідношення. Наприклад, у відпочившої людини оцінки активності, настрою і самопочуття приблизно однакові. У міру наростання втоми співвідношення між ними змінюється за рахунок відносного зниження самопочуття й активності в порівнянні з настроєм.

Ключ.

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.

Анкета
«Психологічна готовність особистості до виходу на пенсію»
(автор Л. Магдисюк)

Ваш вік –

Стать – чол., жін.

Сімейний стан – одружений, розлучений, вдівець

Місце проживання – місто, село

Освіта – вища, середня спеціальна, середня (школа)

Професія, посада –

1. Як Ви оцінюєте Ваш рівень психологічної готовності до виходу на пенсію?
 - а) високий
 - б) низький
 - в) важко сказати
2. Чи потрібна Вам психологічна допомога, підтримка в адаптаційний період?
 - а) так
 - б) ні
 - в) важко сказати
3. Чи зверталися Ви раніше до психолога з особистих питань?
 - а) так
 - б) ні
 - в) важко сказати
4. Чи плануєте Ви свій день?
 - а) так
 - б) ні
 - в) іноді
5. Чи прагнете Ви шукати в людях позитивні якості та орієнтуватися на них?
 - а) так
 - б) ні
 - в) не завжди
6. Чи знаєте Ви, як використати позитивні якості, наявні у навколишніх, у спільній справі, діяльності?
 - а) так
 - б) ні
 - в) не завжди
7. Чи часто у Вас виникають конфліктні ситуації?
 - а) так
 - б) ні
 - в) іноді
8. Чи співпрацюєте, товаришуєте Ви з членами Вашого колективу?
 - а) так
 - б) ні
 - в) не завжди
9. Чи готові Ви брати на себе відповідальність за конкретну ситуацію?
 - а) так
 - б) ні
 - в) іноді
10. Чи часто Ви любите бути наодинці?
 - а) так
 - б) ні
 - в) іноді
11. Чи ознайомлені Ви з основними законами Конституції України?
 - а) так
 - б) ні
 - в) частково
12. Наскільки чітко Ви розумієте Пенсійну реформу в Україні?
 - а) розумію чітко
 - б) недостатньо розумію
 - в) не розумію
13. Чи володієте Ви інформацією про пенсійну реформу в інших країнах?
 - а) так
 - б) ні
 - в) частково
14. Чи володієте Ви необхідними знаннями, які допоможуть Вам правильно оформити пенсію?
 - а) так
 - б) ні
 - в) частково
15. Чи знаєте Ви про фізіологічні, психологічні зміни, які відбуваються з

**ТРЕНІНГОВА ПРОГРАМА РОЗВИТКУ ПСИХОЛОГІЧНОЇ
ГОТОВНОСТІ ДО ВИХОДУ НА ПЕНСІЮ ТА АКТИВНОСТІ
ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ**

(П'ятиденна тренінгова програма розвитку психологічної готовності до виходу на пенсію та активності військовослужбовців)

Загальна інформація.

Тривалість: 5 днів (по 6 годин на день)

Форма: Інтерактивні тренінги, групові обговорення, рольові ігри, практичні заняття

Цільова аудиторія: Військовослужбовці, які наближаються до виходу на пенсію

День 1: Вступ до програми та визначення готовності

09:00 - 09:30 – Вступна частина.

- Знайомство учасників.
- Ознайомлення з програмою тренінгу та цілями.

09:30 - 10:30 – Поняття готовності

- Теоретичне обговорення поняття готовності до виходу на пенсію.
- Вправа: «Мої очікування та побоювання».

10:30 - 10:45 – Перерва

10:45 - 12:15 – Діагностика готовності

- Проведення психодіагностичних методик (опитувальники).
- Аналіз отриманих результатів у групах.

12:15 - 13:00 – Визначення цілей

- Вправа: «Мої цілі на найближчий рік».
- Групове обговорення.

13:00 - 14:00 – Обідня перерва

14:00 - 15:30 – Стратегії подолання стресу

- Теоретичний блок про стрес і його вплив.
- Практика: методи релаксації та дихальні техніки.

15:30 - 16:30 – Психологічна підтримка

- Розробка індивідуального плану підтримки.
- Групове обговорення можливостей підтримки один одного.

День 2: Самооцінка та емоційна готовність**09:00 - 09:30 – Вступ до другого дня**

- Короткий огляд попереднього дня.

09:30 - 10:30 – Самооцінка та самоусвідомлення

- Вправа: «Мої сильні сторони та слабкості».
- Групове обговорення.

10:30 - 10:45 – Перерва**10:45 - 12:15 – Емоційна готовність**

- Теоретичний блок про емоції та їх роль у готовності.
- Вправа: «Керування емоціями».

12:15 - 13:00 – Робота з емоціями

- Групове обговорення: «Емоції, які я переживаю перед виходом на пенсію».

13:00 - 14:00 – Обідня перерва**14:00 - 15:30 – Методи зниження тривожності**

- Практика: медитації та релаксаційні техніки.

15:30 - 16:30 – Підсумки дня

- Обговорення отриманих знань і досвіду.
- Вправа: «Мої емоційні ресурси».

День 3: Активність та соціальна інтеграція**09:00 - 09:30 – Вступ до третього дня**

- Короткий огляд попереднього дня.

09:30 - 10:30 – Розвиток активності

- Вправа: «Чим я можу займатися після служби?».
- Обговорення можливостей волонтерства, навчання та працевлаштування.

10:30 - 10:45 – Перерва

10:45 - 12:15 – Соціальна інтеграція

- Теоретичний блок про важливість соціальних зв'язків.
- Групова діяльність: «Створення мережі підтримки».

12:15 - 13:00 – Рольові ігри

– Сценарії ситуацій, з якими можуть зіткнутися військовослужбовці після виходу на пенсію.

- Обговорення та аналіз поведінки.

13:00 - 14:00 – Обідня перерва**14:00 - 15:30 – Підтримка активності**

- Спільні фізичні вправи або заняття спортом (йога, групові ігри).
- Обговорення важливості фізичної активності.

15:30 - 16:30 – Підсумки дня

- Обговорення отриманих знань і досвіду.

День 4: Планування майбутнього та мотивація**09:00 - 09:30 – Вступ до четвертого дня**

- Короткий огляд попереднього дня.

09:30 - 10:30 – Стратегії планування

- Вправа: «Мій план на наступні 5 років».
- Обговорення цілей та способів їх досягнення.

10:30 - 10:45 – Перерва**10:45 - 12:15 – Мотивація**

- Теоретичний блок про мотивацію та її важливість.
- Вправа: «Мої джерела мотивації».

12:15 - 13:00 – Психологічні бар'єри

- Обговорення можливих перешкод у досягненні цілей.
- Вправа: «Як їх подолати».

13:00 - 14:00 – Обід**14:00 - 15:30 – Розробка особистого плану**

- Робота в групах: створення особистого плану дій.
- Презентація планів у групі.

15:30 - 16:30 – Підсумки дня

– Обговорення отриманих знань і досвіду.

День 5: Завершення програми та інтеграція знань

09:00 - 09:30 – Вступ до п'ятого дня

– Короткий огляд попередніх днів.

09:30 - 10:30 – Обговорення прогресу

– Вправа: «Що я отримав від цього тренінгу?».

– Обговорення змін у сприйнятті готовності.

10:30 - 10:45 – Перерва

10:45 - 12:15 – Завершення особистого плану

– Підготовка фінальної версії особистого плану дій.

– Підготовка до презентації.

12:15 - 13:00 – Презентація планів

– Учасники представляють свої особисті плани дій.

– Обговорення та підтримка від групи.

13:00 - 14:00 – Обідня перерва

14:00 - 15:30 – Підтримка один одного

– Вправа: «Моя мережа підтримки».

– Обговорення способів підтримки один одного у майбутньому.

15:30 - 16:30 – Заклучна частина

– Підсумок програми, обговорення ключових моментів.

Вручення сертифікатів учасникам.

Очікувані результати:

– Підвищення рівня психологічної готовності до виходу на пенсію.

– Зростання активності у соціальному житті та бажання реалізувати нові цілі.

– Розвиток навичок самопідтримки та управління стресом.

– Створення мережі підтримки серед учасників.