

explain differences in answers between truth-tellers and liars, analyzes the possibilities of concealed information tests and relevant/irrelevant questions tests as components of polygraph examiners' work. To the author's mind, the concept of salience and, in particular, differential salience, allows making a broad theoretical model to explain a variety of existing approaches in polygraph tests. These fundamental concepts are the basis for acceptable interpretations of various physiological reactions that cannot be explained only by testees' fear or threatening situations, as it takes place within traditional theories. The concept of salience allows taking into account testees' reactions caused by various factors in different of polygraph test formats. It is noted that the concept of differential salience can be used to explain efficiency of basic categories in different approaches to polygraph testing. The author concludes that polygraph examiners' professional competence depends on their mastering of different types of test questions and their interpretations.

Keywords: competence, polygraph examiner, discourse, differential salience, question, truth, lie.

Відомості про автора

Ведмідь Володимир Анатолійович, виконавчий директор Всеукраїнської асоціації поліграфологів, керівник Представництва ВАП у м. Києві, м. Київ, Україна.

Vedmid, Volodymyr Anatoliiovych, Executive Director, All-Ukrainian Association of Polygraph Examiners, Kyiv, Ukraine.

E-mail: v.vedmid@dsp.ua

УДК 159.922.27:316.33

Задорожній К.А.

ПСИХОЛОГІЧНА ПІДГОТОВКА ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ УКРАЇНИ: СУЧАСНІ НАУКОВІ ПІДХОДИ, ТЕОРІЯ, ДІАГНОСТУВАННЯ, ПРАКТИКА

Задорожній К.А. Психологічна підготовка військовослужбовців України: сучасні наукові підходи, теорія, діагностування, практика. Стаття присвячена вивченню сучасних наукових підходів до психологічної підготовки військовослужбовців України. За результатами дослідження зазначається, що психологічна підготовка військовослужбовців України, на думку сучасних науковців, повинна включати в себе систему формуально-розвивальних впливів на: професійне становлення, професійну «Я-концепцію», емоційно-вольову саморегуляцію, психологічну стійкість до екстремальних ситуацій. Важливим компонентом психологічної підготовки військовослужбовців вбачається формування та підтримка здорового способу життя. У зв'язку із збільшенням кількості військовослужбовців-жінок значна увага повинна бути приділена гендерним аспектам психологічної підготовки. Перевірка ефективності психологічної підготовки військовослужбовця повинна включати аналіз ефективності кожного специфічного компонента.

Ключові слова: військовослужбовці, Україна, психологічна підготовка, військова служба, «Я-концепція», професійне становлення.

Задорожний К.А. Психологическая подготовка военнослужащих Украины: современные научные подходы, теория, диагностирование, практика. Статья посвящена изучению современных научных подходов к психологической подготовке военнослужащих Украины. На основе результатов исследования отмечается, что психологическая подготовка военнослужащих Украины, по мнению современных ученых, должна включать в себя систему формирующе-развивающих воздействий на: профессиональное становление, профессиональную «Я-концепцию», эмоционально-волевую саморегуляцию, психологическую устойчивость к экстремальным ситуациям. Важным компонентом психологической подготовки усматривается формирование и поддержка здорового образа жизни военнослужащих. В связи с увеличением количества военнослужащих-женщин значительное внимание должно быть уделено гендерным аспектам психологической подготовки. Проверка эффективности психологической подготовки военнослужащих должна включать анализ эффективности каждого специфического компонента.

Ключевые слова: военнослужащие, Украина, психологическая подготовка, военная служба, «Я-концепция», профессиональное становление.

Постановка проблеми. Психологічна підготовка військовослужбовців є надзвичайно актуальною задля зміцнення боєздатності Збройних Сил та гарантування національної безпеки України, оскільки професійна військова діяльність значною мірою зумовлена людським фактором, психічним станом військовослужбовців.

У процесі навчально-тренувальних занять часто доводиться спостерігати, наскільки впевнено військовослужбовці поведуться під час навчання. На вогневому рубежі – зовсім інша ситуація. У деяких військовослужбовців з'являється неадекватність реакцій, знижується самоконтроль, вони стають розгубленими й скутими. Такі психічні стани суттєво знижують ефективність їх функціональної діяльності, створюють загрозу для їх життя та життя інших військових.

Саме якісна психологічна підготовка сучасного військовослужбовця дозволить зменшити вплив негативних чинників на його стан і підвищити ефективність його діяльності як військового.

В умовах сьогодення, нових форм ведення військових дій, нових складних викликів, з якими зустрічаються Збройні Сили України, виникає актуальна потреба в пошуку нових підходів щодо забезпечення якості психологічної підготовки сучасного військовослужбовця.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Наукові праці сучасних військових фахівців-психологів свідчать про відсутність єдності у підходах до вивчення критеріїв оцінки ефективності формувально-розвивальних впливів на психологічний стан військовослужбовців, його рівні, етапи. Більшість авторів фокусують свої наукові розвідки на окремих специфічних компонентах.

Так, проблему мотивації військової служби розкрито у працях О.М. Гринчишиної, Ю.В. Шеремети, О.П. Шестопалової; розвідки Н.А. Агаєва та А.І. Черняка присвячені етапам професійного становлення та адаптації військовослужбовців; дослідження К.К. Платонова, С.П. Куранова, В.Ф. Перевалова, А.Я. Подоляка розкривають проблему конфліктної поведінки військовослужбовців; актуальні проблеми професійної «Я-концепції» військовослужбовців розкривали в своїх роботах В.А. Бараннік, В.М. Невмержицький, Ю.О. Овчаренко, І.Г. Ожерельєв, В.І. Осьодло, О.Р. Охременко, С.Л. Петер, Г.М. Ржевський, О.Ф. Хміляр; питання міжособистісних стосунків військовослужбовців досліджували В. Барко, О. Кітов, Г. Ложкін, О. Матеюк, В. Медведєв, Є. Потапчук, О. Сафін; питання стійкості до стресу у військових висвітлили у своїх працях О.М. Кокун, О.Р. Малхазов, О.Т. Плетка, М.С. Дворник [1; 3; 4; 5; 6; 8; 9].

Однак, психологічна підготовка військовослужбовця має бути єдиним, комплексним процесом, спрямованим на створення його оптимального психологічного стану та формування постійної внутрішньої готовності, яка сприяє реалізації найбільш досконалої техніки навіть в складних та екстремальних умовах. Відсутність комплексної, «наскрізної» інтеграції психологічної підготовки у навчально-тренувальний процес, відсутність системного оновлення процесу психологічної підготовки військовослужбовців на основі новітніх психотехнологій знижують ефективність виконання функціональних обов'язків військовослужбовців, залишають невикористаним значний їх професійний і психологічний потенціал.

Мета статті полягає у висвітленні теоретико-прикладних аспектів сучасних наукових підходів до психологічної підготовки військовослужбовців України. Завданнями дослідження є: проаналізувати теоретичні підходи щодо питання психологічної підготовки військовослужбовців України; вивчити сучасні напрямки здійснення формувально-розвивальних впливів у психологічній підготовці військовослужбовців та критерії перевірки їх ефективності.

Виклад основного матеріалу та результатів дослідження. Дослідження здійснювалось шляхом теоретичного аналізу наукових публікацій в українських та міжнародних виданнях за останні 15 років. Основна увага приділялась вивченню теоретичних засад, організації формувально-розвивальних впливів, критеріїв перевірки їх ефективності.

У науковій літературі стверджується, що надзвичайно важливою є розробка принципово нового механізму підготовки військових фахівців [8]. Водночас науковці зауважують, що підвищення психологічної компетентності командирів та військовослужбовців, оптимізація їх професійного становлення позитивно позначаються на якості проходження військової служби, навчально-виховної та тренувальної роботи [2; 8; 10].

Саме тому Г. Ржевський фокусує своє дослідження на вивченні психологічних особливостей професійного становлення фахівців військової служби. Науковець намагається з'ясувати психологічні особливості, встановити їхній вплив на темпи і якісні показники процесу професійного становлення військових фахівців.

За результатами дослідження науковець наводить своє розуміння професійного становлення молодших командирів як процесу освоєння ними особливостей службової діяльності, утвердження на посаді, формування і розвитку сукупності цінностей, важливих професійно-психологічних властивостей, практичних умінь і командирських якостей, потрібних для ефективною діяльності. Він стверджує, що у процесі професійного становлення відбувається інтеграція психічних явищ, формуються уміння практичного виконання посадових обов'язків і якостей особистості командира. Зростає їхня здатність до саморегуляції, ініціативи та самостійності, формується впевненість у собі як в командирів і часткове задоволення ходом та результатами діяльності, підвищується ефективність роботи з підлеглими, завойовується визнання й авторитет у колективі. Професійне становлення молодших командирів він рекомендує розглядати через проходження ними етапів допрофесійної підготовки, професійного навчання та професійної діяльності.

Г. Ржевський конкретизував психологічні критерії у визначенні підготовленості до діяльності (ступінь виразності в молодших командирів військової служби за контрактом знань і навичок військового фахівця-командира, який навчає й виховує підлеглих); авторитетності (ступінь пошани до молодшого

командира військової служби за контрактом і характер підпорядкування йому); службової активності (ступінь розвитку ініціативи та самостійності молодшого командира військової служби за контрактом); результату діяльності (ступінь досягнення мети); задоволення діяльністю (виразність ставлення і його модальність) та процесом свого становлення. На цій основі автор розробив методiku визначення рівнів професійного становлення.

До провідних індивідуально-психологічних детермінант становлення молодших командирів, на думку науковця, належать початковий рівень їхньої підготовленості до майбутньої діяльності і пов'язані з ним якісні характеристики мотиваційно-вольової сфери особистості.

Дослідник рекомендує використовувати такі психологічні засоби керування процесом професіоналізації військовослужбовця: навчання, виховання, інструктаж, стимулювання, наслідування, ідентифікація, референтність, самооцінювання і самоутвердження особи [8].

Важливим компонентом психологічної підготовки військовослужбовців є формування у них здорового способу життя. Ця проблематика є однією з найменш вивчених сфер соціально-психологічної роботи щодо військовослужбовців.

В. Слободяник під поняттям «здоровий спосіб життя у військовослужбовців» розуміє такі особливості діяльності військовослужбовця, які сприяють збереженню та зміцненню його здоров'я, а також гармонійній організації служби, навчання, побуту, відпочинку. Складові здорового способу життя, на думку науковця, містять різноманітні елементи, що стосуються всіх сфер здоров'я – фізичної, психічної, соціальної і духовної.

Структуру здорового способу життя військовослужбовців дослідник вбачає у таких конструктах: раціональна служба і навчально-тренувальна діяльність; самопідготовка і саморозвиток у військовослужбовців важливих особистісних якостей (сили волі, цілеспрямованості, наполегливості, активності, самодисципліни, самоконтролю); самоорганізація життєдіяльності, що ґрунтується на повноцінному розпорядку дня, який включає раціональний відпочинок, заняття фізичною культурою та спортом і профілактика захворювань; раціональне та збалансоване харчування як основа правильного розвитку всіх систем організму; повноцінний сон, який сприяє відновленню фізичних та розумових сил.

Водночас науковець наводить перелік індивідуальних характеристик особистості військовослужбовця, які можна розглядати як передумову його нездорового способу життя. А саме: нерозвинений самоконтроль, недостатня наполегливість, низька самоповага та невпевненість у собі, емоційна та психічна неврівноваженість, життєві псевдо-цінності, які допускають вживання наркотиків та алкоголю, низький рівень успішності, відсутність розуміння в сім'ї та (або) у навчальних закладах, вияви асоціальної поведінки в ранньому віці.

За результатами свого дослідження В. Слободяник зараховує до основних соціально-психологічних заходів формування ЗСЖ (здорового способу життя) військовослужбовця такі: підготовку посадових осіб як суб'єктів формування ЗСЖ підлеглого особового складу; оптимізацію повсякденного життя та службової діяльності бійця; підтримання сприятливого (здорового) соціально-психологічного клімату в навчально-тренувальних групах; організацію просвітницьких занять із бійцями; розповсюдження спеціалізованої літератури з питань дотримання здорового способу життя особистості; використання засобів масової агітації для пропаганди ЗСЖ, організацію контролю за дотриманням правил гігієни, заохочення військовослужбовців, які активно займаються фізичною культурою та спортом [11].

Важлива увага у контексті психологічної підготовки військовослужбовців, приділяється конфліктній поведінці [2; 9].

В. Санташов спрямовує своє дослідження на розкриття зв'язку конфліктної поведінки із психологічними особливостями особистості, технології виявлення психологічних особливостей військовослужбовців, схильних до конфліктної поведінки, та розробку шляхів корегування конфліктної поведінки військовослужбовців.

Дослідник зауважує, що зміст та сутність зв'язків конфліктної поведінки із психологічними особливостями особистості військовослужбовця потребує подальшого уточнення у контексті конкретних соціально-психологічних умов. Зазначаючи при цьому, що, загалом, конфліктна поведінка військовослужбовців строкової служби детермінується характером, темпераментом та здібностями особистості. Зокрема, він стверджує, що сила нервової системи пов'язана з психофізичною можливістю тривалого застосування конфліктної поведінки; рухливість нервової системи зумовлює інтенсивність та швидкість переходу до конфліктної поведінки; глибока інертність нервової системи суттєво знижує конфліктну активність військовослужбовця; неврівноваженість нервової системи прямо пов'язана із загостренням конфліктної поведінки.

Конфліктна поведінка у військовому колективі, на думку науковця, спрямована на залякування інших військовослужбовців, посилюється прагненням перемоги у конфлікті за будь-яку ціну, намаганням ініціювати конфлікт заради власних інтересів, схильністю до необґрунтованих погроз та

різких оцінок. Крім того, ескалація міжособистісних конфліктів виникає в разі деструктивно-конфліктної поведінки військовослужбовців та зумовлена конфліктогенними рисами характеру, конфліктними уміньми та навичками.

За результатами дослідження В. Санташова, тільки зміни рис характеру призводять до зниження конфліктної поведінки військовослужбовця. Саме тому він рекомендує розробляти програми психологічної корекції конфліктної поведінки військовослужбовців із впровадженням міні-лекцій, психологічних ігор, індивідуальних завдань творчого характеру, ігрових спортивних занять [9].

Водночас Є. Катаєв наголошує на необхідності формування професійної «Я-концепції» особистості військовослужбовців, більш адекватного їх професійного «Я-образу», самоусвідомлення, сформованості концептосфери особистості, орієнтованості на результат діяльності.

Науковець наводить професійно значущі психодіагностичні маркери задля організації досліджень щодо професійної «Я-концепції» особистості військовослужбовців: самоставлення (рівень самоповаги, аутосимпатії); самооцінка; спрямованість особистості (спрямованість на Я, взаємодію та на діяльність); професійна мотивація (внутрішня, зовнішня позитивна та зовнішня негативна мотивація); наявність професійних смислів, ступінь сформованості концептосфери особистості, особливості життєвих позицій особистості (смыслжиттєвих орієнтацій особистості на процес та результат діяльності); ставлення особистості (до себе, цілей, минулого, майбутнього, керівників); мотивація на військову службу та професійне вдосконалення; рівень професійних знань; виконання посадових обов'язків та рівень загальної оцінки військовослужбовців.

Він зазначає, що наслідками психокорегуючих впливів повинні стати: зміна актуалізації смислів особистості військовослужбовців; більша усвідомленість часових аспектів власного і професійного життя; ускладнення професійної смислової сфери військовослужбовців; формування нової системи професійних та особистісних смислів, значне збільшення професійної концептосфери особистості військовослужбовців; покращення позитивного ставлення військовослужбовців до майбутнього, поява життєво-смислової перспективи; оптимізація рівня самооцінки від завищеної до адекватної; зміна спрямованості особистості від спрямованості на себе до спрямованості на діяльність, покращення ефективності діяльності в цілому [5].

Важливим моментом психологічної підготовки військовослужбовців вбачається й формування психологічної стійкості військовослужбовців до екстремальних ситуацій [1; 3; 7; 12]. Процес адаптації військовослужбовців до екстремальних чинників є процесом вироблення оптимальної стратегії професійної діяльності, спрямованої на формування психологічної стійкості військовослужбовців до екстремальних ситуацій, активізація та відновлення адаптаційних резервів організму [7].

С. Лисюк ставить собі за мету дослідити ефективність психологічних методів забезпечення психологічної стійкості військовослужбовців до екстремальних ситуацій. Він намагається визначити критерії оцінки, показники і рівні ефективності методів забезпечення психологічної стійкості військовослужбовців в екстремальних ситуаціях військової діяльності.

Науковець розглядає психологічну стійкість як конкретний комплексний прояв необхідних для військовослужбовця компонентів психіки, що мають певну напруженість у певний момент часу. Він виділяє такі компоненти психологічної стійкості: емоційний, вольовий і особистісно-професійний. Науковець рекомендує при проведенні психокоректувальних заходів здійснювати не корекцію посттравматичного синдрому в цілому, а конкретних і цілісних негативних психічних станів, які виникають у процесі його формування.

Основним змістом психологічної підготовки щодо забезпечення стресостійкості військовослужбовців, на його думку, має бути: освоєння психологічних навичок і умінь саморегуляції в процесі виконання службових обов'язків, формування умінь нейтралізації негативних наслідків психотравмуючих ситуацій, створення правильних особових настановлень, навчання поведінковим і аутогенним методам релаксації. Застосовуючи при цьому такі групи методів забезпечення психологічної стійкості: психологічні, соціально-психологічні, педагогічні, аутопсихологічні, оскільки вони підвищують психологічну стійкість і є основою оптимізації військової діяльності в екстремальних ситуаціях [7].

Реаліями сучасної військової служби є суттєве збільшення кількості жінок-військовослужбовців [6]. І в цьому контексті О.С. Кальчук зазначає, що психологічні особливості діяльності військовослужбовців-жінок, їх мотивація ще недостатньо досліджені та висвітлені у науковій психологічній літературі. Це знижує ефективність та залишає невикористаним значний професійний і психологічний потенціал військовослужбовців-жінок на військовій службі. На її думку, дослідження психологічних особливостей мотивації професійної діяльності військовослужбовців-жінок та розробка психотехнологій її удосконалення набувають важливого наукового значення. Саме тому дослідниця і ставить собі за мету виявлення структурних та динамічних особливостей мотивації професійної діяльності військовослужбовців-жінок, визначення психологічних умов її формування.

Теоретично мотивація професійної діяльності розглядається О.С. Кальчук як ієрархічна динамічна система мотиваційних утворень, що регулюють військово-професійну діяльність військовослужбовця-жінки. Структура мотивації професійної діяльності визначалася нею на трьох рівнях: базовому – на якому формуються розрізнені мотиви різних аспектів професійної діяльності військовослужбовця-жінки; середньому – на якому окремі мотиви об'єднуються у певні мотиваційні комплекси, вищому – на якому розвиток особистості військовослужбовця-жінки набуває військово-професійної спрямованості. Середній рівень – рівень мотиваційних комплексів відображає зміст мотивації різних аспектів професійної діяльності. За результатами проведеного дослідження авторка виділила мотиваційні комплекси професійного спілкування, професійної кар'єри та професійної діяльності. Динаміку мотивації професійної діяльності військовослужбовця-жінки вона відобразила у переході від одного провідного мотиву або мотиваційного комплексу до іншого, у формуванні мотиваційних комплексів з провідних мотивів і подальшому переході до військово-професійної спрямованості особистості.

З метою діагностики, виявлення специфіки мотивації військовослужбовців-жінок авторка розробила систему критеріїв і показників: об'єктивні критерії – ефективність професійної діяльності військовослужбовця-жінки; та суб'єктивні – індивідуально-психологічні особливості мотивації особистості.

Авторка пропонує такі рекомендації щодо підтримки та розвитку мотивації до професійної військової діяльності:

- розвивати практику навчання керівного складу формам і методам створення психологічних умов, необхідних для корегування мотивації військовослужбовців-жінок у підпорядкованих органах (підрозділах);

- надати більш чіткого мотиваційного характеру заняттям з професійної підготовки військовослужбовців-жінок шляхом включення до навчальних програм тем, присвячених професійній самореалізації та професійному саморозвитку в умовах прикордонного відомства;

- удосконалювати практику застосування різних видів стимулювання професійної діяльності військовослужбовців-жінок;

- урахувати виявлені нами типи мотивації професійної діяльності у жінок при професійному психологічному відборі кандидатів;

- запровадити практику діагностування мотиваційних особливостей військовослужбовців-жінок та консультування керівників підрозділів з організації індивідуальної роботи з ними;

- урахувати в індивідуальній роботі з військовослужбовцями-жінками особливості перебігу динамічних змін у їхній мотивації професійної діяльності та її зв'язок з процесом професійного становлення;

- запровадити мотиваційний тренінг або окремі його елементи до практичної діяльності психологічного супроводу військовослужбовців [4].

Висновки. Психологічна підготовка військовослужбовців України, на думку сучасних науковців, повинна включати в себе систему формувально-розвивальних впливів на:

- професійне становлення та процеси професійної самоідентифікації особистості;
- професійну «Я-концепцію» військовослужбовця;
- ціннісно-сміслову та мотиваційну сферу;
- навчання емоційній та вольовій саморегуляції, психологічній стійкості до екстремальних ситуацій.

Важливим компонентом психологічної підготовки військовослужбовця є формування та підтримка здорового способу життя.

Значна увага повинна бути приділена гендерним аспектам психологічної підготовки військовослужбовців.

Перевірка ефективності психологічної підготовки військовослужбовця повинна здійснюватись за інтегративним (включаючи аналіз ефективності кожного специфічного компонента) та системним підходами.

Перспективи подальших досліджень можуть бути пов'язані з розробками інноваційних психотехнологій щодо підготовки військовослужбовців, з урахуванням сучасних умов ведення військових операцій.

Список використаних джерел

1. Вус В. Терапевтичний потенціал малих груп у збереженні психічного здоров'я учасників бойових дій на сході України: аксіологічний підхід. *Наукові студії із соціальної та політичної психології*. 2019. (43(46)), 95-106. URL: [https://doi.org/10.33120/ssj.vi43\(46\).28](https://doi.org/10.33120/ssj.vi43(46).28)
2. Гаврюшенко В.В. Спонукальна, когнітивна та регулятивна сторони взаємодії офіцерів у проблемних міжособистісних ситуаціях. *Збірник наукових праць*. №57. Серія: педагогічні та психологічні науки / гол. ред. Романишина Л.М. Хмельницький : Видавництво НАДПСУ, 2011.С. 45-48.

3. Dvornyk M. Evaluation of the Ukrainian-Language E-Course «Socio-Psychological Support of Adaptation of Veterans». *Mental Health: Global Challenges Journal*. 2019. 1(1), 25-26. URL:<https://doi.org/10.32437/mhgcj.v1i1.12>
4. Кальчук О.С. Мотивація до професійної діяльності військовослужбовців-жінок у Державній прикордонній службі України: дис. ... канд. психол. наук: 19.00.09 /Національна академія Державної прикордонної служби України імені Богдана Хмельницького. Хмельницький, 2009. 185 с.
5. Катаєв Є. Основні результати дослідження професійної «Я-концепції» військовослужбовців контрактної служби. *Вісник Національної академії оборони України*. 2009. № 1, С. 34-42.
6. Кучмеев О. Організація військовими психологами роботи з попередження проблемної міжособистісної взаємодії у військових колективах, де проходять службу жінки-військовослужбовці. *Актуальні проблеми психології. Психологія навчання. Генетична психологія. Медична психологія* / за ред. С.Д. Максименка. Київ: Інформаційно-аналітичне агентство, 2009. Т. X, вип. 15. С. 28-39.
7. Лисюк С. Заходи психологічної реабілітації військовослужбовців, які виконували свої обов'язки в екстремальних умовах. *Вісник національного університету оборони України : зб. наук. праць* / редактор Стасюк В.В. Київ: НУОУ, 2011. №2 (21). С. 152–155.
8. Ржевський Г. Методика організації психологічного супроводження професійного становлення молодших командирів військової служби за контрактом. *Збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка АПН України* / За ред. С.Д. Максименка. Київ: Гнозис, 2007. Т. X, ч. 1. С. 132-144.
9. Санташов В. Психологічні особливості поведінки конфліктної особистості військовослужбовця строкової служби. *Збірник наукових праць Інституту психології ім. Г.С. Костюка АПН України*. / За ред. С.Д. Максименка. Київ: Гнозис, 2007. Т. IX. Ч. 7. С. 228–233.
10. Сірий А. Розвиток мотивації військово-професійної діяльності у військовослужбовців контрактної служби. *Збірник наукових праць*. №54. Серія: педагогічні та психологічні науки / Нац. академія Держ. прикордон. служби України імені Б. Хмельницького. Хмельницький: Вид-во НАДПСУ. 2010. С. 125-141.
11. Слободяник В. Методика формування здорового способу життя у курсантів вищих навчальних закладів системи МНС. *Особистість в екстремальних умовах* : матеріали науково-практичного семінару 29 лютого 2008 р. / ред. кол. : Козяр М. М. [та ін.]. Львів : ЛДУ БЖД. 2008. С. 86-93.
12. Tytarenko T. Psychological Health Restoration as a Way of Socio-Psychological Rehabilitation of a Person. *Mental Health: Global Challenges Journal*. 2018. 1(1), P. 81-82. URL:<https://doi.org/10.32437/mhgcj.v1i1.33>

Spysok vykorystanykh dzherel

1. Vus V. Terapevtychnyi potentsial malykh hrup u zberezhenni psykhychnoho zdorovia uchasykyv boiovykh dii na skhodi Ukrainy: aksiolohichni pidkhyd. *Naukovi studii iz sotsialnoi ta politychnoi psykholohii*. 2019. (43(46), 95-106. URL: [https://doi.org/10.33120/ssj.vi43\(46\).28](https://doi.org/10.33120/ssj.vi43(46).28)
2. Havriushenko V.V. Sponukalna, kohnityvna ta rehulyatyvna storony vzaemodii ofitseriv u problemnykh mizhosobystisnykh sytuatsiakh. *Zbirnyk naukovykh prats*. №57. Seriya: pedahohichni ta psykholohichni nauky / hol. red. Romanyshyna L.M. Khmelnytskyi : Vydavnytstvo NADPSU, 2011.S. 45-48.
3. Dvornyk M. Evaluation of the Ukrainian-Language E-Course «Socio-Psychological Support of Adaptation of Veterans». *Mental Health: Global Challenges Journal*. 2019. 1(1), 25-26. URL:<https://doi.org/10.32437/mhgcj.v1i1.12>
4. Kalchuk O.S. Motyvatsiia do profesiinnoi diialnosti viiskovosluzhbovtiv-zhinok u Derzhavnii prykordonnii sluzhbi Ukrainy: dys. ... kand. psykhol. nauk: 19.00.09 /Natsionalna akademiia Derzhavnoi prykordonnoi sluzhby Ukrainy imeni Bohdana Khmelnytskoho. Khmelnytskyi, 2009. 185 s.
5. Kataiev Ye. Osnovni rezultaty doslidzhennia profesiinnoi «Ja-kontseptsii» viiskovosluzhbovtiv kontraktnoi sluzhby. *Visnyk Natsionalnoi akademii oborony Ukrainy*. 2009. № 1, S. 34-42.
6. Kuchmieiev O. Orhanizatsiia viiskovymy psykholohamy roboty z poperedzhennia problemnoi mizhosobystisnoi vzaemodii u viiskovykh kolektyvakh, de prokhodiat sluzhbu zhinky-viiskovosluzhbovtiv. *Aktualni problemy psykholohii. Psykholohiia navchannia. Henetychna psykholohiia. Medychna psykholohiia* / za red. S.D. Maksymenka. Kyiv: Informatsiino-analitychne ahentstvo, 2009. T. X, vyp. 15. S. 28-39.
7. Lysiuk S. Zakhody psykholohichnoi reabilitatsii viiskovosluzhbovtiv, yaki vykonuvaly svoi oboviazky v ekstremalnykh umovakh. *Visnyk natsionalnoho universytetu oborony Ukrainy : zb. nauk. prats* / redaktor Stasiuk V.V. Kyiv: NUOU, 2011. №2 (21). S. 152–155.
8. Rzhavskiy H. Metodyka orhanizatsii psykholohichnoho suprovodzhennia profesiinoho stanovlennia molodshykh komandyriv viiskovoi sluzhby za kontraktom. *Zbirnyk naukovykh prats Instytutu psykholohii imeni H. S. Kostiuka APN Ukrainy* / Za red. S.D. Maksymenka. Kyiv: Hnozis, 2007. T. Kh, ch. 1. S. 132-144.
9. Santashov V. Psykholohichni osoblyvosti povedinky konfliktnoi osobystosti viiskovosluzhbovtiv strokovoi sluzhby. *Zbirnyk naukovykh prats Instytutu psykholohii im. H.S. Kostiuka APN Ukrainy*. / Za red. S.D. Maksymenka. Kyiv: Hnozis, 2007. T. IKh. Ch. 7. S. 228–233.
10. Siryi A. Rozvytok motyvatsii viiskovo-profesiinnoi diialnosti u viiskovosluzhbovtiv kontraktnoi sluzhby. *Zbirnyk naukovykh prats*. №54. Seriya: pedahohichni ta psykholohichni nauky / Nats. akademiia Derzh. prykordon. sluzhby Ukrainy imeni B. Khmelnytskoho. Khmelnytskyi: Vyd-vo NADPSU. 2010. S. 125-141.
11. SloboDIanyk V. Metodyka formuvannia zdorovoho sposobu zhyttia u kursantiv vyshchykh navchalnykh zakladiv systemy MNS. *Osobystist v ekstremalnykh umovakh* : materialy naukovykh-praktychnoho seminaru 29 liutoho 2008 r. / red. kol. : Koziar M. M. [ta in.]. Lviv : LDU BZhD. 2008. S. 86-93.
12. Tytarenko T. Psychological Health Restoration as a Way of Socio-Psychological Rehabilitation of a Person. *Mental Health: Global Challenges Journal*. 2018. 1(1), P. 81-82. URL:<https://doi.org/10.32437/mhgcj.v1i1.33>

Zadorozhniy, K.A. Psychological training of Ukrainian servicemen: modern scientific approaches, theory, assessment, practice. The character of today's military service necessitates the development of a fundamental new mechanism for training military personnel. The role of military personnel's psychological training is extremely important for enhancing the combat capability of the Armed Forces and strengthening the national security of Ukraine. The article deals with the theoretical and applied aspects of modern scientific approaches to Ukrainian service men's psychological training. Having analyzed relevant Ukrainian and foreign publications over the last 15 years, the author focuses on the theoretical principles and effectiveness criteria of servicemen's psychological training. It is noted that the psychological training of Ukrainian military personnel should aim at developing service men's professionalism, professional self-concept, emotional and motivational self-regulation, and stress resistance. A healthy lifestyle is an important component of service men's psychological training. Because of the increasing number of women servicemen, considerable attention should be paid to gender aspects of service men's psychological training. The effectiveness of servicemen's psychological training is determined by the effectiveness of each of the training's component.

Key words: servicemen, Ukraine, psychological training, military operations

Відомості про автора

Задорожній Костянтин Анатолійович, викладач кафедри службово-бойової діяльності підрозділів Національної гвардії України Національної Академії Національної Гвардії України, м. Київ, Україна.

Zadorozhniy, Kostiantyn Anatoliiovych, Lecturer, Department of Service and Combat Activities of the National Guard of Ukraine, National Academy of the National Guard of Ukraine, Kyiv, Ukraine.

E-mail: zadorozhnykostya@gmail.com

ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0002-5278-9627>

УДК 159.9:37.091.12(043.3)

Карамушка Л.М., Заїка І.В.

МОЖЛИВОСТІ ВИКОРИСТАННЯ ПРОГРАМИ «МАЙНДФУЛНЕС» НА РІВНІ ОСОБИСТОСТІ ТА НА РІВНІ ОРГАНІЗАЦІЇ

Карамушка Л.М., Заїка І.В. Можливості використання програми «Майндфулнес» на рівні особистості та на рівні організації. У статті розкрито сутність програми «Майндфулнес» та її основні складові. Проаналізовано можливості її використання на рівні особистості (індивідуально-особистісний рівень аналізу) та на організаційному рівні (організаційний рівень аналізу). Розкрито особливості використання цієї програми для психологічної підготовки персоналу освітніх організацій до подолання особистісної напруженості. Представлено загальний дизайн програми (використання інформаційних повідомлень для оволодіння базовими поняття програми; реалізація практик усвідомленості; застосування домашніх завдань для оволодіння вміннями контролювати негативні розумові процеси, глибшого розуміння себе).

Ключові слова: програма «Майндфулнес»; особистісний рівень використання програми «Майндфулнес»; організаційний рівень використання програми «Майндфулнес»; психологічна підготовка для подолання особистісної напруженості.

Карамушка Л.Н., Заїка И.В. Возможности использования программы «Майндфулнес» на уровне личности и на уровне организации. В статье раскрыта сущность программы «Майндфулнес» и ее основные составляющие. Проанализированы возможности ее использования на уровне личности (индивидуально-личностный уровень анализа) и на организационном уровне (организационный уровень анализа). Раскрыты особенности использования этой программы для психологической подготовки персонала образовательных организаций к преодолению личностной напряженности. Представлен общий дизайн программы (использование информационных сообщений для овладения базовыми понятиями программы, реализация практик осознанности, применение домашних заданий для овладения умениями контролировать негативные умственные процессы, более глубокого понимания себя).

Ключевые слова: программа «Майндфулнес»; личностный уровень использования программы «Майндфулнес»; организационный уровень использования программы «Майндфулнес»; психологическая подготовка для преодоления личностной напряженности.

Постановка проблеми. Діяльність сучасної людини та організації здійснюється в умовах підвищеної напруженості, що обумовлено економічною кризою, складністю завдань професійної діяльності, конкурентністю зовнішнього організаційного та внутрішнього організаційного середовища, необхідністю поєднання різних «векторів» життєдіяльності тощо. Це потребує розробки та впровадження різних програм психологічної підтримки особистості та організації. Однією із таких програм може виступати програма «Майндфулнес».

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Аналіз літератури показує, що програма «Майндфулнес» здебільшого використовується в рамках медичної та клінічної психології, насамперед,