

туального виховання, яка спроможна забезпечити формування в молоді активного життєстверджуючого менталітету і перетворення культури правової поведінки в невід'ємну властивість особистості.

#### ЛІТЕРАТУРА

1. Бандурка А. М. Юридическая психология : [монографія] / Бандурка А. М., Бочарова С. П., Землянская Е. В. – Харьков : Титул, 2006. – 750 с.
2. Землянська О. В. Особистість як об'єкт судово-психологічної експертизи : [монографія / за загальною редакцією д-ра юрид. наук, проф. О. М. Бандурки]. – Харків : Вид-во Нац. ун-ту внутр. справ, 2004. – 367 с.
3. Землянська О. В. Особистість та методи її дослідження при проведенні судово-психологічної експертизи : монографія / Землянська О. В. – Харків : Титул, 2007. – 244 с.

#### УДК 159.9:62

*Злотніков А.Л., к. психол. н., старший науковий співробітник, старший науковий співробітник науково-дослідної лабораторії НЦ ПС ХУПС;*

*Приходько Д.П., к. психол. н., доцент, доцент кафедри психології та педагогіки ХУПС*

### **АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ БЕЗПЕКИ ВІЙСЬКОВИХ ЛЬОТЧИКІВ ЯК ФАХІВЦІВ ЕКСТРЕМАЛЬНИХ ВИДІВ ДІЯЛЬНОСТІ ПРИ ПІДГОТОВЦІ ТА ВИКОНАННІ БОЙОВИХ ЗАВДАНЬ**

Основним завданням статті є розгляд психологічної надійності професійної діяльності військовослужбовців Повітряних Сил (ПС) при виконанні бойових завдань, вивчення рівня їх психологічної стійкості та формування оптимального рівня психологічної готовності у період підготовки до бойових та навчальних завдань. Розкрито основні завдання створеної науковцями ХУПС комплексної методики для визначення рівня психологічної стійкості та її прогнозування у період підготовки до польотів. Надані приклади методики саморегуляції, гетеротренінгу, аутотренінгу та рекомендації щодо формування у військовослужбовців ПС необхідних знань, умінь та навичок рефлексії, контролю та регуляції своїх психічних станів, оптимізації психологічної готовності при підготовці до діяльності в особливих та екстремальних умовах.

*Ключові слова:* військовослужбовець, особливі та екстремальні умови, аутотренінг, саморегуляція, миротворець.

Основная задача статьи – рассмотрение психологической надежности профессиональной деятельности военнослужащих Воздушных Сил (ВС) при выполнении боевых задач, изучение уровня их психологической устойчивости и формирования оптимального уровня психологической готовности в период подготовки к боевым и учебным задачам. Раскрыты основные задачи созданной учеными ХУВС комплексной методики для определения уровня психологической устойчивости и ее прогнозирования в период подготовки к полетам. Представлены примеры методики саморегуляции, гетеротренинга, аутотренинга и рекомендации по формированию у военнослужащих ВС необходимых знаний, умений и навыков рефлексии, контроля и регуляции своих психических состояний, оптимизации психологической готовности при подготовке к деятельности в особых и экстремальных условиях.

*Ключевые слова:* военнослужащий, особые и экстремальные условия, аутотренинг, саморегуляция, миротворец.

**Постановка проблеми.** На сьогодні у багатьох регіонах світу відзначається зростання кризових ситуацій, результатом яких, як правило, є різні за масштабами воєнні конфлікти. Вони вже перетворилися в постійні супутники розвитку міжнародних відносин, впливають на них і створюють серйозну загрозу національній безпеці країн. Реалії сьогодення є такими, що тенденції виникнення воєнних конфліктів у деяких регіонах світу не тільки не зменшуються, а навпаки – зростають. Збройні конфлікти набувають якісно нового наповнення як за змістом бойових дій, кількісно-якісними показниками, так і за типом суперечок, які вирішуються. При цьому на першому плані в них вирішуються соціально-політичні передумови виникнення конфліктів, етноконфесійні суперечки, сепаратизм, територіальні протиріччя, національний менталітет (егоїзм) того чи іншого етносу, елементарна боротьба за владу, економічні суперечки тощо, що призводить до збільшення кількості як міжнародних, так і внутрішньодержавних небезпечних соціально-політичних конфліктів, а останні у більшості випадків, переростають в локальні, регіональні війни з участю коаліцій держав проти однієї держави. Історичний досвід показує, що останнім часом на планеті сталося більш як 60 конфліктів, у яких більш ніж в 50 випадках застосовувалася воєнна сила. Усього наприкінці ХХ та початку ХХІ ст. збройні сили світової спільноти в бойових діях з припинення різних конфліктів застосовувались у 120 країнах.

Після закінчення “холодної війни” ми стали свідками спалаху конфліктів у Центральній Європі (громадянська війна в Югославії) і нових державах СНД (в Нагірному Карабасі, Грузії, Молдові та Таджикистані), а також у Росії (Чечні) та інших конфліктів. Протиріччя, особливо на основі територіальних зазіхань, можуть стати джерелом майбутніх конфліктів у Східній та Південно-Східній Європі. Складним і небезпечним вузлом протиріч є Близькій та Середній Схід, а посилення ісламського фундаменталізму має суттєвий вплив на ситуацію в Закавказзі та Середній Азії. Назрівають конфлікти в нових державах Центральної Азії. В сучасних умовах усякий воєнний конфлікт спроможний перерости в локальну, регіональну або великомасштабну війну, що робить обстановку в окремих регіонах вибухонебезпечною, а світ крихким. Особливе і виключно специфічне геополітичне становище України у Європі та світі змушує нас реагувати на події поблизу неї. Збройні конфлікти, що сталися у Чечні, Югославії, Придністров’ї, Нагірному Карабасі, на Близькому та Середньому Сході зачіпають національні інтереси України, а саме: зрив постачання нафти та газу, контрабанда зброї і наркотиків, збільшення біженців до України тощо.

**Мета** дослідження: проаналізувати особливі та екстремальні умови діяльності військових льотчиків при виконанні миротворчих завдань та розглянути основні рекомендації щодо психологічної підготовки цих військовослужбовців до виконання своїх функціональних обов’язків при забезпеченні миротворчих операцій.

**Виклад основного матеріалу.** Головною особливістю початкового періоду сучасних збройних конфліктів і локальних війн є те, що провідну роль,

яка колись належала СВ і починалася їх наземним вторгненням після завершення стратегічного розгортання, відіграють тепер ВПС і ВМС (сили повітряно-морського нападу). Усі конфлікти за участю ЗС США і НАТО починалися проведенням повітряних наступальних операцій (кампаній), які мали різний термін дії (3 доби в операції “Лис у пустелі”, 43 доби – в операції “Буря в пустелі” і 79 діб у Косовському конфлікті). Причому, в операції “Лис у пустелі” і “Союзницька сила” наземний компонент – угруповання СВ – не застосовувався. Отже, основні функції з відбиття нападу також здійснювались силами і засобами ППО і ВПС Іраку й Югославії.

Досвід, отриманий українськими військовослужбовцями ПС під час участі у миротворчих операціях, сприяє підтриманню боєздатності частин та підрозділів ПС Збройних Сил та є важливим чинником їх професіоналізації.

Виконання завдань у миротворчих операціях військовослужбовцями національних контингентів проходить у складних і часто екстремальних умовах, які характеризуються непростотою соціально-політичною обстановкою, незнайомими географічною місцевістю і культурно-етнічним середовищем. Крім того, вже у період підготовки військовослужбовців до миротворчих операцій умови їх діяльності характеризуються наявністю й негативним впливом на психіку широкого спектра несприятливих та дискомфортних стрес-чинників, зокрема: новизни обстановки, регламентованості поведінки; постійного контролю; відсутності можливості усамітнення; підвищеної вимогливості; великого фізичного навантаження; взаємостосунків з командирами та у колективі; напруженого навчального процесу; дефіциту часу; великого обсягу інформації; обмеженої можливості спілкування з рідними та близькими тощо.

На наш погляд, одним із перспективних подальших шляхів подолання вищезазначених негативних зривів у професійній діяльності та забезпеченні її психологічної надійності є впровадження заходів морально-психологічного забезпечення на етапі підготовки миротворців до дій у складі миротворчого контингенту.

Найбільш прийнятні для формування психологічної надійності професійної діяльності військовослужбовців ПС у процесі бойових дій способи, методи і прийоми: психорегулюючі тренування (на основі аутотренінгу), ідеомоторне тренування, моделювання стрес-факторів і відпрацювання стратегій дій в емоціогенних ситуаціях, дихальна гімнастика, рефлексія і самоконтроль.

Для визначення рівня психологічної надійності професійної діяльності військовослужбовців ПС у період підготовки до бойових дій можна використовувати метод експертної оцінки. Необхідність застосування даного методу продиктована відсутністю належних методик, які враховували б специфічність дії стрес-чинників особливих умов діяльності в період бойових дій і, таким чином, дозволяли б з певною мірою об'єктивності визначити рівень психологічної надійності професійної діяльності в обстежуваних.

Діагностика включає визначення тривожності як психічного стану і як риси особистості. Ця методика дозволяє визначити рівень тривожності особи як індивідуальну чутливість до стресу (ситуативна тривожність), так і межу особистості (особистісна тривожність), що характеризується схильністю об-

стежуваного в тій чи іншій мірі відчувати в більшості ситуацій страх, побоювання.

Дослідження мотиваційного компонента психологічної надійності професійної діяльності військовослужбовців ПС підтверджує, що одним із визначальних механізмів в її формуванні є сила мотивації. При цьому характер залежності обумовлений дією складного мотиваційного механізму, в якому особливе значення відводиться силі мотивації і ступеню потреби в досягненні успіху. Максимальне значення психологічної надійності професійної діяльності досягається в діапазоні, коли мотивація має значення на межі середнього і високого рівнів. Високий рівень мотивації веде до емоційного перезбудження військовослужбовців і, як наслідок, до зниження психологічної надійності професійної діяльності.

На рівень психологічної надійності професійної діяльності впливає функціонування емоційних механізмів, в яких істотна роль відводиться особистісній тривожності і емоційному стану тривоги особи. В емоціогенних ситуаціях, обумовлених негативною дією стрес-чинників, обстежувані з великою силою нервової системи, як правило, мають високий рівень психологічної надійності професійної діяльності, а обстежувані з малою силою нервової системи – низький рівень психологічної надійності професійної діяльності. При дії на психіку людини стрес-чинників особливих умов, відбувається виснаження сили нервової системи. Способи і прийоми мимовільної психічної саморегуляції не дозволяють у період бойових дій підтримувати й зміцнювати силу нервової системи у військовослужбовців, що мають малу силу нервової системи.

Ситуативна тривога як емоційний стан, що відображає рівень емоційного збудження, може сприяти або, навпаки, погіршувати вирішення виконуваних завдань. Даний зв'язок за характером є обернено пропорційним: чим вище ситуативна тривога, тим нижче у військовослужбовців рівень психологічної надійності професійної діяльності, і навпаки. У військовослужбовців з високим рівнем психологічної надійності професійної діяльності, як правило, відзначається висока працездатність, і навпаки, у військовослужбовців з низьким рівнем психологічної надійності професійної діяльності спостерігається низька працездатність.

Кореляційний аналіз підтверджує залежність психологічної надійності професійної діяльності від її структурних компонентів. Отже, психологічна надійність професійної діяльності як психічна властивість особи є єдністю таких компонентів як емоційний, мотиваційний, інтелектуальний і сили нервової системи. На підставі встановленої залежності психологічної надійності професійної діяльності від її структурних компонентів можна стверджувати, що рівень психологічної надійності професійної діяльності у військовослужбовців ПС можна прогнозувати, а також чинити формуючу дію на його розвиток, що досягається за рахунок застосування методів саморегуляції, формування оптимального рівня мотивації і підвищення рівня умінь і навичок діяльності в особливих умовах.

Комплексна методика містить у собі:

– методи гетерорегуляції – ідеомоторні тренування (поводження), моде-

лювання стрес-факторів і відпрацювання стратегій дій в емоціогенних ситуаціях, переконання (раціональне, непряме), метод відволікання;

– методи ауторегуляції – модифікації аутогенного тренування (психорегулюючі тренування), нервово-м'язової релаксації, дихальної гімнастики, самоконтролю, індивідуальні формули самонавчання, спеціальні прийоми логіки (самопереконання, самооцінки).

Мета методики полягає у формуванні адекватного рівня емоційної стійкості і подальшому його вдосконаленні. Формуючий вплив на військовослужбовців ПС здійснюється через детермінанти емоційної стійкості, що дозволяє домогтися визначених змін в її рівні. Для цього формуючий вплив проводиться за двома основними напрямками: спрямований на рівневу структуру – з метою підвищення способу регуляції військовослужбовцями свого стану, і спрямований на окремі модальності цієї властивості – з метою впливу на компонентну структуру емоційної стійкості військовослужбовців ПС. Таким чином досягається зміна кількісно-якісних характеристик емоційної стійкості. Так само в ході формуючого впливу здійснюється індивідуальний вплив, з метою надання впливу, виходячи з типологічних характеристик нервової системи військовослужбовців ПС.

До завдань гетеротренінгу входить підвищення рівня емоційної стійкості у військовослужбовців на основі розвитку в них необхідних психічних здібностей, умінь і навичок довільної психічної саморегуляції, навчання самостійному творчому пошуку найбільш ефективних методів корекції і реабілітації емоційних станів.

Завдання, що ставляться перед групою в цілому й окремо перед кожним, завжди конкретно досяжні, адекватні їх рівню підготовленості.

У процесі формування емоційної стійкості у військовослужбовців ПС враховуються їх індивідуально-типологічні, психологічні, соціально-психологічні особливості.

Сформовані у простих умовах уміння і навички психічної саморегуляції потім послідовно удосконалюються в усе більш складних емоційно-потужних умовах і емоціогенних ситуаціях. З цією метою моделювалися критичні ситуації, характерні для даної професійної діяльності.

Серед застосованих методичних прийомів вважаємо за необхідне особливо виділити гетеротренінг ідеомоторних тренувань, моделювання стрес-чинників і відпрацювання стратегій дій в емоціогенних ситуаціях.

Організація і спрямованість занять передбачають поступовий перехід від гетеро- до аутотренінгу – розвитку умінь і навичок довільної психічної саморегуляції і здатності до творчого пошуку нових методів саморегуляції, до зменшення числа використовуваних прийомів і підвищення їхньої ефективності.

У міру вдосконалення здатності до рефлексії військовослужбовці ПС без особливих труднощів за лічені секунди будуть здатні викликати в себе цей стан, що дозволяє їм уловлювати навіть незначні інтероцептивні відчуття і робити самоаналіз свого стану, поведження, переживань, пов'язаних із впливом стрес-чинників.

Після тренувань з розвитку здатності до рефлексії військовослужбовці ПС повинні самостійно вдосконалювати її на наступних етапах комплексної

методики. Вони стають активними спостерігачами своїх внутрішніх станів у різні моменти життя, у них підвищується сенсорна чутливість, можливість відчувати не тільки свій стан, але і стан оточуючих.

Для того щоб навчити військовослужбовців ПС ефективно діяти в умовах раптовості, необхідно створювати саме такі умови, коли вони не очікують якої-небудь зміни обставин, що вимагають швидкої перебудови і створення нової програми дій. Але вони повинні передбачати, що зміна обставин є можливою. Це один з підходів, за якого у військовослужбовців ПС можна виробити постійну внутрішню готовність до діяльності в екстремальних ситуаціях, свого роду "виправлення на раптовість".

Визначити посттравматичний стан у військовослужбовців можна за наступними ознаками в їхньому поведінні: підвищена дратівливість, прояв нестриманості, утруднення самоконтролю, підвищення стомлення, гострі емоційні переживання при спілкуванні на теми, що нагадують про події стресогенних обставин, прагнення уникнути розповідей про свої переживання, відчуття відсутності взаєморозуміння з питань, пов'язаних з минулими тренуваннями, конфлікти з товаришами по службі, звуження кола спілкування. Після виявлення таких військовослужбовців з ними проводяться психологічні реабілітаційні заходи. Командирів підрозділу доцільно, з метою зниження психічної напруженості, відновлення утрачених фізичних і психічних сил особового складу, провести культурно-дозвільні заходи.

Велике значення для ефективної психологічної роботи має проведення діагностичної бесіди, що сприяє вирішенню не тільки діагностичних, але і психотерапевтичних завдань. Повноцінне проведення діагностичної бесіди сприяє також психологічній підготовці військовослужбовців ПС до подальшої участі в реабілітаційній роботі.

#### ЛІТЕРАТУРА

1. Афанасенко В. С. Основи індивідуального психологічного впливу на формування психологічної стійкості курсантів-льотчиків : [навчально-методичний посібник] / В. С. Афанасенко, А. Л. Злотніков, В. Д. Кислий, Д. П. Приходько та ін. – Х. : ХУПС, 2013. – 52 с.
2. Бодров В. А. Комплексная методика моделирования психической напряженности : методики диагностики психических состояний и анализа деятельности человека / В. А. Бодров, П. С. Турзин, А. В. Евдокимов. – М., 1994.
3. Горанчук В. В. Коррекция функциональных состояний при экстремальных воздействиях / В. С. Новиков, В. В. Горанчук, Е. Б. Шустов. – СПб. : Наука, 1998. – 544 с.
4. Дьяченко М. И. Готовность к действиям в напряженных ситуациях. Психологический аспект / М. И. Дьяченко, Л. А. Кандыбович, В. А. Пономаренко. – Мн. : Мн.ГУ, 1985. – 206 с.
5. Злотніков А. Л. Регуляція психічного напруження курсантів-льотчиків у період наземної підготовки до польотів : [методичний посібник] / А. Л. Злотніков, Д. П. Приходько. – К. : Поліграф. центр Осадчого В. В., 2010. – 40 с.
6. Караяни А. Г. Психологическое обеспечение боевых действий личного состава частей сухопутных войск в локальных военных конфликтах / Караяни А. Г. – М. : ВУ, 1998. – 26 с.
7. Криворучко П. П. Психологічне забезпечення професійної діяльності

військових спеціалістів / Криворучко П.П. – К. : КВГІ, 1997. – 24 с.

8. Ломов Б. Ф. Психическая регуляция деятельности: избранные труды / Ломов Б.Ф. – М. : Изд-во «Институт психологи РАН», 2006. – 624с. – (Выдающиеся ученые Института психологи РАН).

9. Новиков В. С. Функциональные состояния летчика : [учебное пособие] / В. С. Новиков, В. Ю. Чепрасов. – СПб. : ВМедА, 1993. – 48 с.

10. Тимченко А. В. Психогении в экстремальных условиях. Боевая психическая травма и методы ее коррекции : методическое пособие / Тимченко А.В. – Харьков : ХВУ, 1995. – 91 с.

11. Шербатых Ю. В. Психология стресса и методы коррекции / Шербатых Ю.В. – СПб. : Питер. 2006. – 256 с.: ил. – (Серия «Учебное пособие»)

12. Яковенко С. І. Психічна стійкість військовослужбовців до впливу екстремальних чинників : [метод. рек.] / С. І. Яковенко, Т. М. Яковенко. – К. : КВГІ, 1997. – 44 с.

*Ivaylo Deielinov Tsanov, doctoral the specific area of the general psychology with a PhD, Варненски Свободен Университет «Черноризец Храбър», Варна, България*

## **АНАЛИЗ НА СОЦИАЛНО-КОГНИТИВНАТА ТЕОРИЯ ЗА КАРИЕНОТО КОНСУЛТИРАНЕ**

В настоящата статия се анализират основните конструктори на социално-когнитивните теория за кариерно консултиране. Описват се източни източниците на теорията, моделите на теоретичният конструкт, а също така и основните елементи. В заключение се прави анализ на връзките между отделните конструкти.

*Ключови думи:* кариерно консултиране, социално-когнитивните теория;

Първите инициатори на теорията са Браун и Хакет (1994) те твърдят, че подхода на кариерната теория би имал по-голямо значение към академичен избор, от колкото кариерното развитие извън академичните среди. Според тях теорията може да се прилага само и главно за кариерно развитие в рамките на академичните среди. Разглеждайки тази гледна точка става ясно, че теорията обхваща концептуалното развитие на процесите, свързани с академичното развитие, избора и изпълнението му в процесите на развитие на кариерата. Тези процеси комбинират в себе си аспекти на теории, свързани със социологически, педагогически, психологически аспекти и аспекти за вземането на решения с акценти върху психологическите конструкции, които играят важна роля в кариерата на вземане на решения.

Според теорията на Браун и Хакет става ясно, че същата може да бъде обща рамка, която интегрира в себе си много други гледни точки и хипотези за кариерното развитие. Този интегративен аспект може да се счита за една от силните страни на теорията. И все пак, понякога използването ѝ като рамка създава напрежение и противоречия със спецификата на теорията за конструкцията и модела. Практическото прилагане на същата при консултациите ще бъдат разгледано в този контекст, започвайки с преглед на основата на теорията и нейните източници.