

АПРОБАЦІЯ ТА АНАЛІЗ ЕФЕКТИВНОСТІ ТРЕНІНГОВОЇ ПРОГРАМИ ЩОДО ОПТИМІЗАЦІЇ АДАПТИВНОЇ ПОВЕДІНКИ МОЛОДШИХ ОФІЦЕРІВ СУХОПУТНИХ ВІЙСЬК ЗБРОЙНИХ СИЛ УКРАЇНИ

*Кіщук Л. А. ад'юнкт кафедри внутрішніх комунікацій
Національного університету оборони України
<https://orcid.org/0000-0003-2353-6986>*

У статті авторка висвітлює результати дослідження впливу тренінгової програми на адаптивну поведінку та готовність молодших офіцерів Сухопутних військ Збройних Сил України до адекватного реагування на виклики, зумовлені військово-професійною діяльністю. Результати свідчать про суттєвий позитивний вплив запропонованого авторкою тренінгу на розвиток нервово-психічної стійкості, комунікативних здібностей, морально-етичної нормативності, інверсії емоційного відображення, використання копінг-стратегії, соціально-психологічних установок у мотиваційній сфері та властивостей нервової системи молодших офіцерів залучених до проведення дослідження.

Ключові слова: молодші офіцери; адаптивна поведінка; тренінгова програма; психофізіологічні вимірювання; моніторинг; психологічна діагностика; кореляція; адаптивна стратегія.

Вступ. В сучасних умовах забезпечення адаптивної поведінки та високого рівня готовності молодших офіцерів Сухопутних військ Збройних Сил України є критичним завданням для забезпечення національної безпеки. Справжня важливість цього аспекту стає особливо відчутною в умовах російсько-української війни, особливо під час відбиття повномасштабної збройної агресії РФ проти України.

Апробація та аналіз ефективності запропонованої авторкою тренінгової програми, спрямованої на оптимізацію адаптивної поведінки, представляє собою ключовий напрямок вдосконалення підготовки офіцерського складу, зокрема, молодших офіцерів Сухопутних військ Збройних Сил України. Представлене дослідження спрямоване на ретельне вивчення та оцінку результатів авторської корекційної програми в рамках дисертаційного дослідження з урахуванням не лише технічних аспектів військової підготовки, але й психологічних особливостей, що мають вирішальне значення для успішної управлінської діяльності в умовах нестабільності та стресу.

Важливим є врахування різноманітних аспектів, таких як нервово-психічна стійкість, комунікативні здібності, морально-етична нормативність, інверсія емоційного відображення, домінуючі копінг-стратегії, соціально-психологічні установки у мотиваційній сфері, властивості

нервової системи обстежуваних, щоб забезпечити комплексний погляд на вплив тренінгової програми на особистісний та професійний розвиток молодших офіцерів.

Метою статті є представлення результатів апробації та проведення аналізу ефективності тренінгової програми щодо оптимізації адаптивної поведінки молодших офіцерів Сухопутних військ Збройних Сил України.

Для досягнення визначеної мети доцільним є вирішення ряду **завдань**: окреслення важливості розробки тренінгової програми щодо оптимізації адаптивної поведінки молодших офіцерів Сухопутних військ Збройних Сил України; характеристика змістовного наповнення програми; проведення оцінювання ефективності тренінгової програми щодо оптимізації адаптивної поведінки молодших офіцерів Сухопутних військ Збройних Сил України.

Теоретичне підґрунтя. Теоретико-методологічну базу дослідження адаптивної поведінки молодших офіцерів Сухопутних військ Збройних Сил України становлять провідні положення і висновки провідних учених, що стосуються проблематики: вивчення фізичної працездатності людини та методів її діагностування (Осьодло (2019), Скрипченко та ін.(2022), Товт та ін. (2015), Хорошуха (2018); здоров'я людини та вивчення шляхів його збереження і зміцнення (Апанасенко (2013), Бойчук (2017), Бохонкова та ін. (2021), Карамушка

та Дзюба (2019), Сурмяк та Кудрик (2012); оцінки загального функціонального стану центральної нервової системи (Боровик (2018), Кентеш та ін. (2018), Клименко (2013).

Слід зазначити, що безпосередньо окреслена проблематика адаптивної поведінки молодших офіцерів Сухопутних військ Збройних Сил України в наукових джерелах, на думку авторки, висвітлена недостатньо.

Дослідження, проведені до початку російсько-української війни, не мали чіткої спрямованості на особливості умов, в яких перебувають військові під час виконання професійних обов'язків. Сучасні реалії обумовлюють нові вимоги до науковців та окреслюють потенційно важливі контексти, що потребують негайного реагування та обґрунтування якісного комплексу заходів психологічного супроводу.

Методи дослідження. Вибір методичних процедур обумовлений характером діагностичної задачі та змістом військово-професійної діяльності молодших офіцерів Сухопутних військ Збройних Сил України. Саме в цьому контексті виокремленні психофізіологічні властивості та функції, що забезпечують їх реалізацію і зазнають максимального навантаження під час виконання функціональних обов'язків (завдань за призначенням) та найбільш сприйнятливі до впливу.

Обґрунтований нами діагностичний комплекс експериментального дослідження дозволив оцінити кількісні та якісні характеристики адаптаційного процесу молодших офіцерів під час проходження військової служби на етапі становлення: функціональний стан організму, нейродинамічні властивості нервової системи, адаптивність, психічні стани, соціально-психологічні особливості, мотиваційну спрямованість, темперамент, копінг-стратегії, а також стан здоров'я.

Дослідження базується на емпіричних методах, що включають: метод кардіографії, методику дослідження функціональної рухливості нервових процесів комп'ютерною системою "Діагност – 1", багаторівневий опитувальник "Адаптивність", методика психодіагностики соціально-психологічних установок особистості в мотиваційно-потребнісній

сфері, тест "Копінг-поведінка в стресових ситуаціях", методику діагностики темпераменту Я. Стреляу, тест інверсії емоційного відображення (Жокун та ін. 2011).

Результати і обговорення. Необхідною умовою забезпечення адаптаційної стійкості молодших офіцерів Сухопутних військ Збройних Сил України є необхідність врахування у процесі професійної підготовки ступеня та спрямованості можливого впливу на офіцерів факторів і умов військової служби і сучасного бою.

Від їх всебічної оцінки, здатності керівництва підрозділом розробити чітку систему протидії або нейтралізації цих чинників залежить ефективність діяльності командирів щодо підготовки особового складу, здатного якісно виконувати завдання за призначенням в будь-яких умовах обстановки.

Залежно від причин виникнення та перебігу стресу (дистресу), психологи вивчають наслідки (прояви), які вони спричиняють на фізіологічному, психологічному та поведінковому рівні. За незначним виключенням, наслідки ці є негативними. Отже, оптимізація психічних станів і поведінки людини в екстремальних умовах повинна передбачати як відповідну психологічну підготовку, так і заходи щодо організації подальшої психологічної реабілітації особового складу.

З огляду на особливості психологічної підготовки особового складу підрозділів Збройних Сил України в сучасних умовах, а також результати констатувального експерименту, авторкою розроблено тренінгову програму оптимізації адаптивної поведінки молодших офіцерів Сухопутних військ Збройних Сил України, яка складалася з наступних етапів:

формування поведінкової регуляції та саморегуляції молодших офіцерів Сухопутних військ Збройних Сил України;

формування уваги, оперативної пам'яті і швидкості мислення;

формування нервово-психічної витривалості та бойової загартованості.

Кожна тренінгова сесія складається з трьох частин: вступної, основної та заключної. Слід зазначити, що перші тренінги були побудовані з використанням

Питання психології

лише однієї техніки дихальної гімнастики, що відповідає загальним принципам побудови тренінгів.

Для проведення апробації використання ефективності психофізіологічних чинників для попередження зриву адаптаційного процесу у молодших офіцерів Збройних Сил України було залучено 58 молодших

офіцерів, які перебували у групі ризику у відповідності до записів кардіографу. У зв'язку з цим було розроблено зміст тижневої тренінгової програми оптимізації адаптивної поведінки молодших офіцерів Сухопутних військ Збройних Сил України (табл.1).

Таблиця 1

Зміст тренінгової програми оптимізації адаптивної поведінки молодших офіцерів Сухопутних військ Збройних Сил України

Тренінгові сесії (напрями впливу)	Техніки та вправи	Мета застосування
Тренування психічної стійкості	Техніки дихальної гімнастики	Вивчення технік медитації для зниження рівня стресу; регулярні сесії глибокої релаксації; навчання правильному та регулярному диханню для підвищення енергії та зменшення тривожності
Покращення комунікативних здібностей	Рефлексивне слухання, техніка “Дзеркало”, рольова гра “Самопрезентація”, техніка порожнього стільця	Розвиток комунікативних вмінь та навичок (контактності, комунікативної сумісності, легкості у спілкуванні); активізація рефлексії та емпатії
Регулювання психоемоційного стану	Рольове моделювання дійсності на основі аналізу практичних ситуацій (casestudy); вправи на диференціацію емоцій та почуттів	Усвідомлення труднощів та проблем адаптації, визначення способів реагування на них, зняття психоемоційної напруги, формування навичок організації та розподілу часу, розставлення пріоритетів, збереження стабільного емоційного стану під час напруженої роботи чи в стресових ситуаціях
Формування уваги, оперативної пам'яті і швидкості мислення	Ситуативно-образне психорегулююче тренування	Розвиток психологічної готовності, який базується на відтворенні у думках бойової ситуації, варіантів її розвитку, дій які здійснюються та емоційного фону діяльності
Особистісна та соціальна самореалізація	Рольова гра і техніки психодрами і соціодрами, зокрема: техніки, спрямовані на вивчення точки зору іншої людини, погляд на себе і на інших	Усвідомлення своїх задатків, потенційного таланту втіленні у військово-професійну діяльність
Психофізіологічне відновлення	Вправи з релаксації та візуалізації	Досягнення швидкого відновлення фізичних і психологічних сил, відновлення психічного здоров'я, здатність в подальшому виконувати нові завдання

Розглянемо більш детально тренінгову програму.

Тренінгова сесія 1 “Тренування психічної стійкості”. Завданнями даної сесії є знайомство учасників один з одним, зниження емоційної напруги, навчання правильному та регулярному диханню для підвищення енергії та зменшення тривожності актуалізація самоприйняття та формування мотивації учасників до тренінгової роботи.

Тренінгова сесія 2 “Покращення комунікативних здібностей” передбачає надання допомоги кожному учаснику відсторонитися від проблем, зануритися в “тут і зараз”, розвиток комунікативних

навичок, підвищення ефективності міжособистісної взаємодії, розвиток спонтанності, емпатії, розуміння групових стосунків: як і кого обирають групи, кого найчастіше обирають, а кого відкидають.

Тренінгова сесія 3 “Регулювання психоемоційного стану” спрямована на заохочення учасників побачити інші перспективи і навчитися цінувати відмінності між людьми, що досягається через переживання полярності різних ролей і точок зору. покращення контакту, діагностика навичок спілкування в непередбачуваний ролі.

Тренінгова сесія 4 “Формування уваги, оперативної пам'яті і швидкості мислення”

реалізується з використанням технології ситуативно-образного психорегулюючого тренування. Це метод психологічної підготовки військовослужбовців до бою, який базується на відтворенні у думках бойової ситуації, варіантів її формування, дій, які здійснюються на емоційному фоні діяльності. При цьому військовослужбовець сприймає реальну бойову ситуацію “очима” її учасника (суб’єкта бойової ситуації). Виходячи з того, що суб’єкт бойової ситуації – військовослужбовець, відтворення бойових умов здійснюється з точки зору його військової спеціальності. Її організація включає три складові:

підготовка (підбір) бойової ситуації та її оформлення;

ситуативно-образний тренінг;

аналітичний розбір ситуацій і можливих варіантів дій.

Учасники повинні уважно ознайомитися з уявною ситуацією; уявити дії, які розгортаються, свою участь у них, емоції і почуття, про які буде казати керівник під час тренування; розібрати можливі помилки, які допущені суб’єктом ситуації і можливі варіанти формування ситуацій.

Тренінгова сесія 5 “Особистісна та соціальна самореалізація”. Під час сесії проводяться вправи на визначення ролі і статусу у групі й ефективності керівництва. Метою цих вправ є зосередити військовослужбовців на роботі в складі групи та покласти початок груповій взаємодії. Вправи дозволяють спостерігати спонтанну організацію взаємодії в групі, а також ролі, які беруть на себе учасники в цій взаємодії.

Тренінгова сесія 6 “Психофізіологічне відновлення”. Методика психофізіологічного відновлення викликає лікувальний ефект, заснований на дії релаксації, що полягає в досягненні стану спокою і відпочинку (нервово-психічної релаксації), що веде у свою чергу до відновлення сил і енергії. Заходи психологічного відновлення дозволяють досягти більш швидкого відновлення фізичних і психологічних сил, допомогти військовослужбовцю відновити своє психічне здоров’я, бути здатним у подальшому виконувати нові завдання.

Індивідуальна робота тренера з учасниками тренінгу відбувається за їх бажанням та розпочинається відразу по завершенню групової роботи. Члени тренінгової програми по одному запрошуються для проведення індивідуальної бесіди. Під час індивідуальних бесід, що відбуваються з учасниками тренінгу, решта присутніх в аудиторії беруть участь у чайному столі та дозвольному відпочинку.

Під час підбору засобів і методів роботи з молодшими офіцерами Сухопутних військ Збройних Сил України, які мають ризик щодо зриву адаптаційного процесу, ми припускали, що вони потребують більше допомоги в подоланні труднощів, які перешкоджають успішній і швидкій адаптації до військово-професійної діяльності, шляхом підвищення мотивації до військової служби, вироблення альтернативних рішень і стратегій поведінки, ознайомлення із внутрішніми станами і психофізіологічними властивостями. Велике значення надавалося створенню поля довіри, розвитку комунікативних здібностей і спостережливості, формуванню вміння приймати себе, один одного і, як наслідок, надавати підтримку побратимам, які цього потребують.

Тренінгова програма оптимізації адаптивної поведінки молодших офіцерів Сухопутних військ Збройних Сил України розрахована на 36 академічних годин. Тренінгові зустрічі є недостатньо унормованими, оскільки військовослужбовці мають нелімітований службовий час, а також обов’язки, визначені у зв’язку з введенням воєнного стану в Україні.

Метою розробленого та впровадженого нами тренінгу є підвищення рівня усвідомлення молодшими офіцерами Сухопутних військ Збройних Сил України шляхів без бар’єрної професійної адаптації, сприяння формуванню у них знань, умінь і навичок виконання їхніх професійних обов’язків.

Завданнями тренінгу стали усвідомлення молодшими офіцерами Сухопутних військ Збройних Сил України:

які ситуації у військовому колективі викликають напруження, тривогу, страх,

невпевненість у собі, тобто зрозуміли причини власної поведінки та емоцій (дратівливість, сором'язливість, імпульсивність, скутість, радість, задоволення, щастя, нестриманість та інше); власних мотивів, потреб, прагнень, ставлень, ступеня їх адекватності, реалістичності і конструктивності; особливості міжособистісної взаємодії, причини можливих непорозумінь; свої поведінкові стереотипи та установки.

У ході розробки тренінгу авторка зосередилась на підвищенні адаптаційної стійкості, як стійкої психофізіологічної характеристики особистості, що потребує для своєї зміни спеціально організованих умов в контексті внутрішньо особистісної діяльності. Насправді, адаптаційна стійкість молодших офіцерів Сухопутних військ Збройних Сил України передбачає здатність швидко пристосовуватися до особливих (екстремальних) умов, досягати високого результату діяльності за короткий строк з мінімальними зусиллями, відображає приховані ресурсні можливості та здібності для збереження емоційної рівноваги та проявів активності під час формування й досягнення мети в умовах впливу різноманітних фізичних та психоемоційних навантажень.

Щодо процесу оптимізації, то він, на думку авторки, характеризується орієнтацією на удосконалення стійкості молодших офіцерів Сухопутних військ Збройних Сил України до певних несприятливих факторів середовища. Разом з тим, оптимізація вважається процесом самоусвідомлення необхідності здійснювати адаптаційні перебудови в найкращий або оптимальний стан; містить комплекс заходів, дія яких скерована на підвищення рівня адаптивності особистості та здатності досягати адекватних результатів діяльності. Варто зазначити, що під час підготовки тренінгової програми ми керувалися тим, що, впливаючи на достовірно значущі чинники професійної адаптації, можна створювати оптимальні умови для підвищення адаптаційної стійкості студентів.

Для виявлення ефективності застосування заходів оптимізації адаптивної поведінки молодших офіцерів Сухопутних

військ Збройних Сил України до дії стресових факторів навчання був проведений формувальний експеримент з групою офіцерів з найнижчими показниками адаптаційної стійкості (58 осіб).

Відібрані нами методики були спрямовані на те, щоб визначити рівень прояву саме тих психофізіологічних чинників, які найбільше впливають на професійну адаптацію. В експериментальній групі психокорекційна робота була спрямована на оптимізацію процесу адаптації під час військово-професійної діяльності, підвищення соціальної активності і складалася з трьох етапів: початкового, основного, завершального.

Заходи були розроблені для забезпечення досягнення найкращих результатів за умови мінімальних витрат часу та зусиль учасників тренінгу; проведено психологічну едукацію (офіцерам надано інформацію стосовно адаптації до особливих умов військової служби, причин дезадаптації та її профілактики, шляхів покращення процесу професійної адаптації).

Тренінгові сесії передбачали виконання комплексу вправ, які були спрямовані на те, щоб офіцер усвідомив, які ситуації у військовому колективі та реальному житті викликають напруження, тривогу, непевненість у собі, тобто зрозумів причини своєї поведінки й емоцій; усвідомив власні мотиви, потреби, ступінь їх адекватності та конструктивності; особливості міжособистісної взаємодії, поведінкові стереотипи й установки. Завдання для офіцерів були спрямовані на покращення їхньої нервово-психічної стійкості, підвищення мотивації на процес і результат військово-професійної діяльності, на зниження активного прагнення уникати проблем і ситуативних труднощів, а також на удосконалення здатності до саморегуляції психофізіологічних властивостей, оптимально взаємодіяти з співслужбовцями та командирами (начальниками).

Загалом виконання завдання щодо оптимізації адаптаційної стійкості молодших офіцерів Сухопутних військ Збройних Сил України здійснювалось шляхом усвідомлення власного соціального статусу в підрозділі, детальної вербалізації

Питання психології

емоцій і почуттів, формування ефективної саморегуляції, а також синхронізації уявлень про себе і ставлення до інших, актуалізації та активації процесів особистісного саморозвитку, навичок саморегуляції психоемоційних станів та поведінки.

Таким чином, авторська тренінгова програма була спрямована на те, щоб офіцери усвідомили: які ситуації викликають напруження, тривогу, страх, невпевненість у собі, тобто зрозуміли причини своєї поведінки та емоцій (дратівливість, сором'язливість, імпульсивність, скутість, радість, задоволення, щастя, нестриманість та інше); власні мотиви, потреби, прагнення, ставлення, ступінь їх адекватності, реалістичності і конструктивності; особливості міжособистісної взаємодії, причини можливих непорозумінь; власні поведінкові стереотипи та установки.

Розглянемо результати контрольного діагностування після участі молодших офіцерів у комплексній психологічній програмі оптимізації адаптивної поведінки молодших офіцерів. Варто відзначити позитивну динаміку за представленими показниками у представників групи ризику (рис. 1–7).

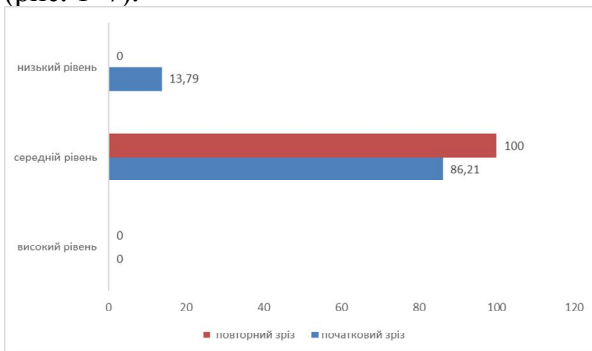


Рис. 1. Розподіл респондентів за рівнем розвитку нервово-психічної стійкості після участі в комплексній психологічній програмі оптимізації адаптивної поведінки у %

Переважає більшість респондентів із початково низьким рівнем нервово-психічної стійкості підвищила свій рівень після участі у програмі. Це свідчить про позитивні зміни рівня нервово-психічної стійкості респондентів після участі в програмі.

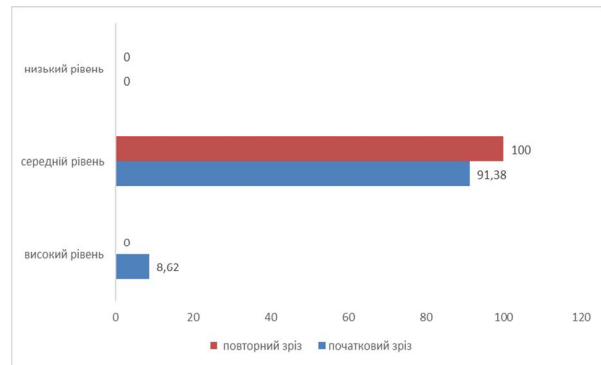


Рис. 2. Розподіл респондентів за рівнем розвитку комунікативних здібностей після участі в комплексній психологічній програмі оптимізації адаптивної поведінки, у %

Отримані результати свідчать про те, що після участі в програмі значна частина респондентів із середнім та низьким рівнями комунікативних здібностей покращила свої навички.

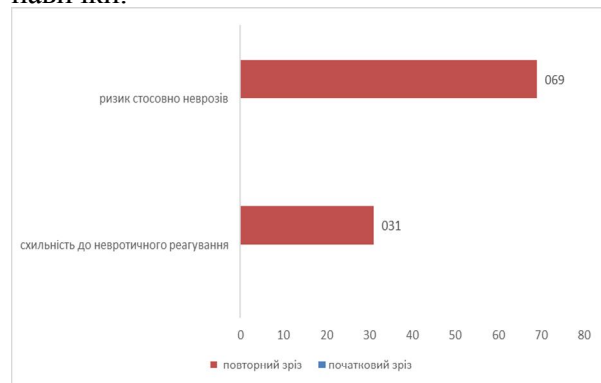


Рис. 3. Розподіл респондентів за рівнем розвитку морально-етичної нормативності після участі в комплексній психологічній програмі оптимізації адаптивної поведінки, у %.

Варто відзначити, що збільшення відсотка свідчить про поліпшення комунікативних здібностей. Стабільність середнього рівня свідчить про те, що група зберігає стандартні комунікативні навички. Суттєве зменшення відсотка низького рівня свідчить про покращення комунікативних здібностей. Отримані результати свідчать про позитивні зміни в розвитку комунікативних навичок серед учасників програми. Після участі в програмі більшість респондентів з середнім рівнем морально-етичної нормативності підтримали або покращили свій рівень; водночас у групі з низьким рівнем був зафіксований сталий рівень. У групі з високим рівнем відбулося незначне зростання.

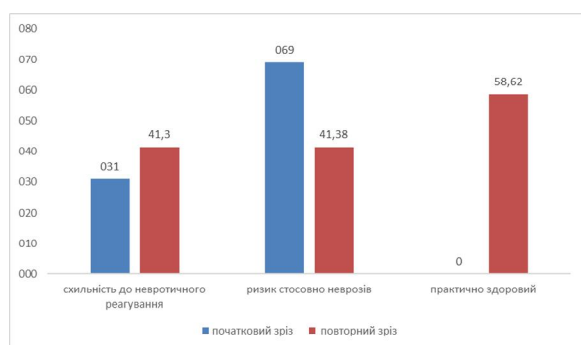


Рис. 4. Розподіл респондентів за рівнем розвитку інверсії емоційного відображення після участі в комплексній психологічній програмі оптимізації адаптивної поведінки, у%
Зміни в рівнях інверсії емоційного відображення внаслідок участі в програмі

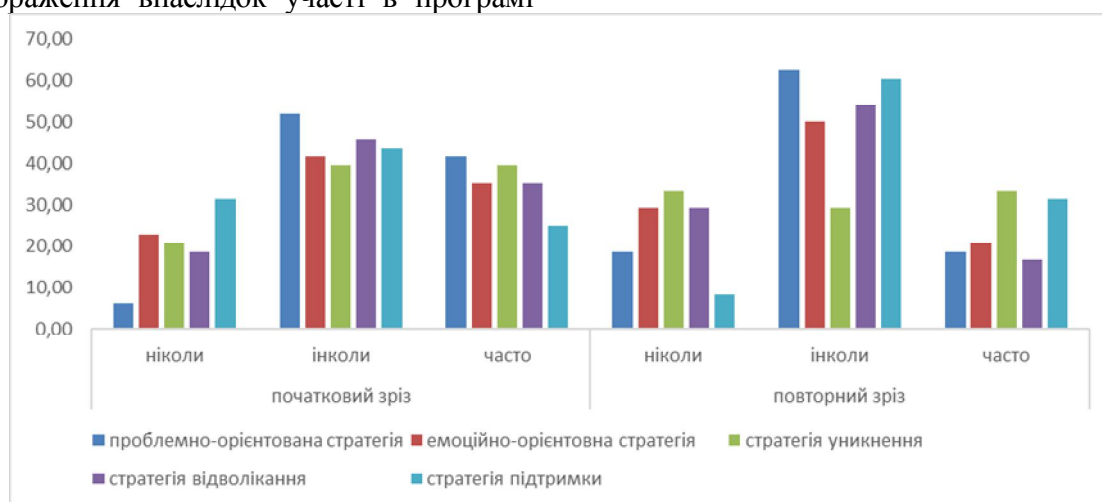


Рис. 5. Співвідношення використання копінг-стратегії молодших офіцерів після участі в комплексній психологічній програмі оптимізації адаптивної поведінки, у%.

За результатами дослідження стосовно використання копінг-стратегій серед молодших офіцерів, можливо зробити наступні висновки:

проблемно-орієнтована стратегія: існує певне зростання частоти використання цієї стратегії після участі в програмі; збільшилася частота використання стратегії «інколи» і зменшилася «ніколи»;

емоційно-орієнтована стратегія: спостерігається збільшення частоти використання «ніколи» та «інколи», що може вказувати на те, що учасники стали менше використовувати цю стратегію;

стратегія уникання: зростання частоти використання цієї стратегії після участі в програмі; збільшилася кількість випадків,

оптимізації адаптивної поведінки виглядають наступним чином. Збільшення відсотка схильності до невротичного реагування може вказувати на певний рівень нестабільності у групі, але також може бути пов'язаним з більш відкритим виявленням емоцій.

Значне зменшення відсотка ризику стосовно неврозів свідчить про покращення стану у групі та може вказувати на ефективність програми. Високий відсоток практично здорових свідчить про позитивні зміни в емоційному стані після участі в програмі. Ці результати можуть вказувати на покращення емоційного стану та зниження ризику невротичних реакцій серед учасників програми.

коли учасники використовували стратегію «часто»;

стратегія відволікання: зазнала змін у використанні, зокрема, збільшився відсоток випадків «часто»;

стратегія підтримки: значний ріст частоти використання цієї стратегії після участі в програмі, зменшилася кількість випадків, коли учасники використовували стратегію «ніколи».

У підсумку, програма оптимізації адаптивної поведінки виявилася ефективною у покращенні копінг-стратегій молодших офіцерів, спрямовуючи їх на більш адаптивні та продуктивні способи вирішення труднощів і стресових ситуацій.

Питання психології

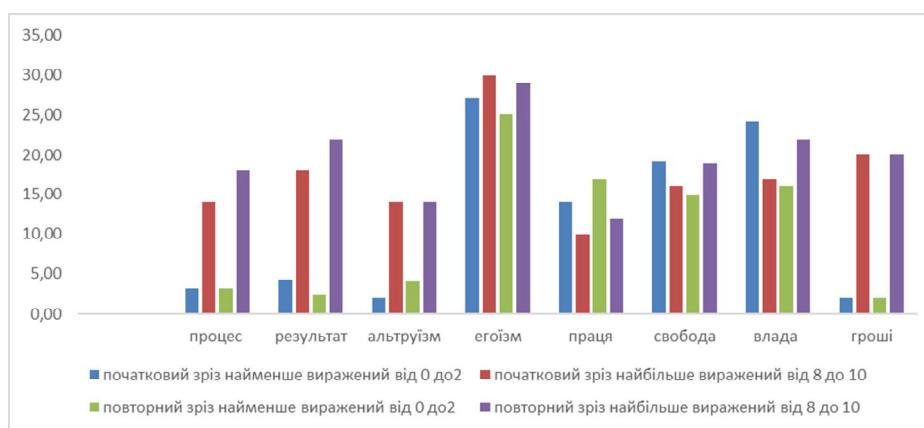


Рис. 6. Співвідношення соціально-психологічних установок у мотиваційній сфері молодших офіцерів після участі в комплексній психологічній програмі оптимізації адаптивної поведінки, у %.

Учасники стали більш орієнтованими на результат та процес досягнення мети. Зберігається установка на досягнення результату, проте спостерігається певний спад. Виразеність установки «альтруїзм» зростає, що вказує на більш виражену готовність до безкорисливих дій та допомоги іншим. Зберігається виражена готовність до самостійних та особистих досягнень. Зберігається виражена готовність до праці, але може спостерігатися певний спад.

Є деяке зниження виразеності установки «свобода». Можливо, учасники стали менше акцентувати свою увагу на свободі як головній цінності. Зазнає зростання виразеності установки «влада», що може вказувати на бажання мати більше впливу і контролю. Гроші залишаються важливою цінністю.

У підсумку, програма сприяє змінам у соціально-психологічних установках, спрямовуючи молодших офіцерів на більш конструктивні та адаптивні цінності та цілі.

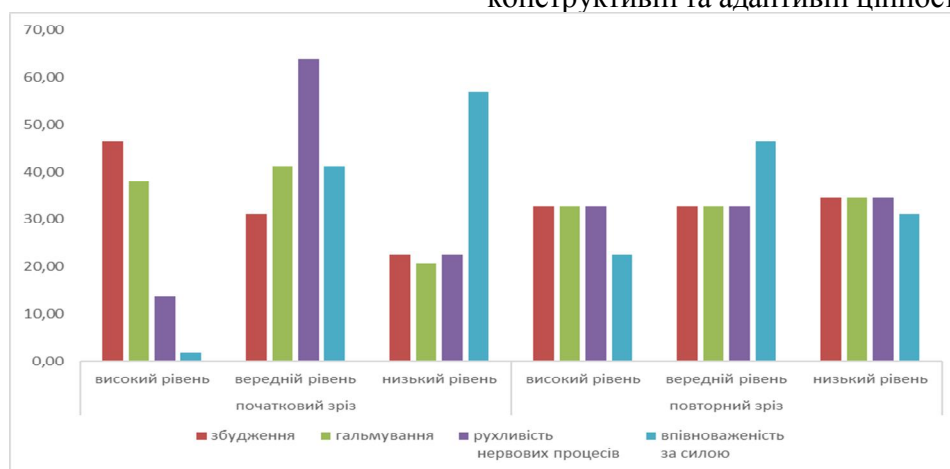


Рис. 7. Співвідношення рівнів розвитку властивостей нервової системи молодших офіцерів після участі в комплексній психологічній програмі оптимізації адаптивної поведінки, у%

Аналізуючи рівні розвитку властивостей нервової системи молодших офіцерів до і після участі в програмі оптимізації адаптивної поведінки, можливо визначити наступні зміни:

збудження: спостерігається спад виразеності на високому рівні та зростання на середньому рівні. Це може свідчити про зменшення психоемоційного напруження та стресових станів;

гальмування: залишається стабільним на високому рівні, що може вказувати на

збереження здатності до контролю та саморегуляції;

рухливість нервових процесів: відзначається зниження виразеності на високому рівні та зростання на середньому рівні. Це може свідчити про більшу стабільність та меншу варіабельність нервових процесів;

врівноваженість за силою: збільшення виразеності на високому рівні та спад на середньому рівні. Може вказувати на поліпшення регуляції силових процесів та зменшення варіабельності.

Загалом, зміни у властивостях нервової системи свідчать про позитивний вплив програми на психофізіологічний стан молодших офіцерів, спрямовуючи їх на більш адаптивну та стійку поведінку.

Отримані показники засвідчили ефективність застосування комплексної психологічної програми оптимізації адаптивної поведінки молодших офіцерів.

Висновки. Отже, можна зробити висновок, що дослідження, присвячене апробації та аналізу ефективності тренінгової програми з оптимізації адаптивної поведінки молодших офіцерів Сухопутних військ Збройних Сил України, сприятиме удосконаленню психологічного тренінгу для військового персоналу. Отримані авторкою результати свідчать про необхідність та важливість подальших заходів, спрямованих на оптимізацію адаптивної поведінки молодших офіцерів та забезпечення їхньої готовності до виконання завдань за призначенням. Результати

апробації вказують на те, що тренінгова програма створена з урахуванням ряду сценаріїв та умов, що дозволяє молодшим офіцерам бути готовими до виконання професійних обов'язків в особливих (екстремальних) умовах.

Однією з ключових переваг запропонованої авторкою тренінгової програми є забезпечення психологічного благополуччя офіцерів. Застосування визначених психологічних стратегій сприяє підвищенню стресостійкості та робить можливим більш ефективно керівництво підрозділами військ (сил) Збройних Сил України в стресових ситуаціях.

Для подальшого висвітлення окресленої нами проблематики доцільно розглядати наступні напрями: розробка та апробація індивідуалізованих тренінгів, спрямованих на розвиток конкретних аспектів адаптивної поведінки; вивчення можливостей та обмежень переносу отриманих знань і навичок у реальні бойові умови.

Список використаних джерел

1. Апанасенко, Г. Л. (2013). Вчення про індивідуальне здоров'я: деякі підсумки. *Acta medica Leopoliensia*, 19, 1. 56–60.
2. Бойчук, Ю. Д. (2017). Загальна теорія здоров'я та здоров'я збереження. Харків.
3. Боровик, М. О. (2018). Сучасні питання фізичної підготовки та фізичного виховання курсантів і студентів ВНЗ із специфічними умовами навчання. Підготовка поліцейських в умовах реформування системи МВС України, 140–145.
4. Бохонкова, Ю. О., Хунов Ю. А., & Сербін Ю. В. (2021). Психологія внутрішньої картини здоров'я особистості та особливостей її формування. Психічне здоров'я особистості у кризовому суспільстві: збірник матеріалів VI Всеукраїнської науково-практичної конференції (22 жовтня 2021 року), 25–27.
5. Карамушка, Л. М., & Дзюба Т. М. (2019). Феномен «здоров'я» як актуальний напрям досліджень в організаційній психології. *Організаційна психологія. Економічна психологія*, 1 (16), 22–33.
6. Кентеш, О. П., Немеш, М. І., Паламарчук, О. С., Костенчак-Свистак, О. Є., & Фекега, В. П. (2018). Залежність складових компонентів маси тіла від функціонального стану автономної регуляції у здорових осіб чоловічої статі молодого віку. *Здобутки клінічної і експериментальної медицини*, 4, 81–88.
7. Клименко, В. В. (2013). Психофізіологічні механізми праксису людини. Київ.
8. Кокун, О. М., Пішко, І. О., Лозінська, Н. С., Копаниця, О. В., & Малхазов, О. Р. (2011). Збірник методик для діагностики психологічної готовності військовослужбовців військової служби за контрактом до діяльності у складі миротворчих підрозділів. Київ.
9. Осьодло, В. І. (2019). Вплив індивідуально-психологічних властивостей особистості на подолання стресових ситуацій. *Психологічний журнал*, 3. <http://psyj.udpu.edu.ua/article/view/195941>
10. Скрипченко, І., Грибан, В., & Мороз, Ю. (2022). Роль ехокардіографії у визначенні працездатності правоохоронців. *Науковий вісник Дніпропетровського державного університету внутрішніх справ*, 1 (116), 361–368.
11. Сурмяк, Ю. Р., & Кудрик, Л. Г. (2012). Психологічні аспекти формування культури здоров'я особистості як складової національної безпеки. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ*, 2 (1), 169.
12. Товт, В. А., Сивохоп, Е. М., & Маріонда, І. І. (2015). Вплив аеробних фізичних навантажень на показники працездатності та успішності студентів. *Науковий часопис національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*, 15, 5 (61), 249–252.
13. Хорошуха, М. Ф. (2018). Визначення фізичної працездатності (PWC170) за методом power-ергометрії. *Науковий вісник Південноукраїнського національного педагогічного університету імені К. Д. Ушинського. Педагогічні науки*, 3, 102–108.

References

1. Apanasenko, H. L. (2013). Vchennia pro indyvidualne zdorovia: deiaki pidsumky [The doctrine of individual health: some results]. *Acta medica Leopoliensia*, 19, 1. 56–60. (in Ukrainian)
2. Boichuk, Yu. D. (2017). *Zahalna teoriia zdorovia ta zdoroviazberezhennia* [General theory of health and health protection]. Kharkiv. (in Ukrainian)
3. Borovyk, M. O. (2018). Suchasni pytannia fizychnoi pidhotovky ta fizychnoho vykhovannia kursantiv i studentiv VNZ iz spetsyfichnyimi umovamy navchannia [Modern issues of physical training and physical education of cadets and students of higher education institutions with specific learning conditions]. *Pidhotovka politseiskyykh v umovakh reformuvannia systemy MVS Ukrainy*, 140–145. (in Ukrainian)
4. Bokhonkova, Yu. O., Khunov Yu. A., & Serbin Yu. V. (2021). Psykholohiia vnutrishnoi kartyny zdorovia osobystosti ta osoblyvosti yii formuvannia [Psychology of the internal picture of personal health and features of its formation]. *Psyhichne zdorovia osobystosti u kryzovomu suspilstvi: zbirnyk materialiv VI Vseukrainskoi naukovo-praktychnoi konferentsii (22 zhovtnia 2021 roku)*, 25–27. (in Ukrainian)
5. Karamushka, L. M., & Dziuba T. M. (2019). Fenomen «zdorovia» yak aktualnyi napriam doslidzhen v orhanizatsiinii psykholohii [The phenomenon of «health» as an actual area of research in organisational psychology]. *Orhanizatsiina psykholohiia. Ekonomichna psykholohiia*, 1 (16), 22–33. (in Ukrainian)
6. Kentesh, O. P., Nemesh, M. I., Palamarchuk, O. S., Kostenchak-Svystak, O. Ye., & Feketa, V. P. (2018). Zalezhnist skladovykh komponentiv masy tila vid funktsionalnogo stanu avtonomnoi rehuliatcii u zdorovykh osib cholovichoї stati molodoho viku [Dependence of body weight components on the functional state of autonomic regulation in healthy young male subjects]. *Zdobutky klinichnoi i eksperymentalnoi medytsyny*, 4, 81–88. (in Ukrainian)
7. Klymenko, V. V. (2013). *Psyhofiziolohichni mekhanizmy praxysu liudyny* [Psychophysiological mechanisms of human praxis]. Kyiv. (in Ukrainian)
8. Kokun, O. M., Pishko, I. O., Lozinska, N. S., Kopanytsia, O. V., & Malkhazov, O. R. (2011). *Zbirnyk metodyk dlia diahnostyky psykholohichnoi hotovnosti viiskovosluzhbovtiv viiskovoi sluzhby za kontraktom do diialnosti u skladi myrotvorchyykh pidrozdiliv* [Collection of methods for diagnosing the psychological readiness of contract military personnel for activities in peacekeeping units]. Kyiv. (in Ukrainian)
9. Osodlo, V. I. (2019). Vplyv indyvidualno-psykholohichnykh vlastyvosti osobystosti na podolannia stresovykh sytuatsii [The influence of individual psychological properties of the personality on overcoming stressful situations]. *Psyhologichnyi zhurnal*, 3. <http://psyj.udpu.edu.ua/article/view/195941> (in Ukrainian)
10. Skrypchenko, I., Hryban, V., & Moroz, Yu. (2022). Rol ekhokardiohrafii u vyznachenni pratsezdatsnosti pravookhorontsiv [The role of echocardiography in determining the performance of law enforcement officers]. *Naukovyi visnyk Dnipropetrovskoho derzhavnogo universytetu vnutrishnikh sprav*, 1 (116), 361–368. (in Ukrainian)
11. Surmiak, Yu. R., & Kudryk, L. H. (2012). *Psyhologichni aspekty formuvannia kultury zdorovia osobystosti yak skladovoi natsionalnoi bezpeky* [Psychological aspects of forming a culture of personal health as a component of national security]. *Naukovyi visnyk Lvivskoho derzhavnogo universytetu vnutrishnikh sprav*, 2 (1), 169. (in Ukrainian)
12. Tovt, V. A., Syvokhop, E. M., & Marionda, I. I. (2015). Vplyv aerobnykh fizychnykh navantazhen na pokaznyky pratsezdatsnosti ta uspishnosti studentiv [The influence of aerobic physical activity on the indicators of students' performance and academic performance]. *Naukovyi chasopys natsionalnogo pedahohichnogo universytetu imeni M. P. Drahomanova*, 15, 5 (61), 249–252
13. Khoroshukha, M. F. (2018). Vyznachennia fizychnoi pratsezdatsnosti (PWC170) (in Ukrainian) za metodom power-erhometrii [Determination of physical work capacity (PWC170) by the method of power-ergometry]. *Naukovyi visnyk Pivdenoukrainskoho natsionalnogo pedahohichnogo universytetu imeni K. D. Ushynskoho. Pedahohichni nauky*, 3, 102–108. (in Ukrainian)

Summary

TESTING AND ANALYSIS OF THE EFFECTIVENESS OF THE TRAINING PROGRAMME TO OPTIMIZE THE ADAPTIVE BEHAVIOR OF JUNIOR OFFICERS OF THE ARMED FORCES OF UKRAINE

Kishchuk L. A. Adjunct of the Department of Internal Communications of the National University of Defense of Ukraine

Introduction. *This scientific article is dedicated to studying the impact of a training program on the adaptive behaviour and readiness of junior officers to face challenges in a military environment. The research orientation underscores the relevance of the adaptive behavior issue in contemporary circumstances, characterized by global instability and the Russo-Ukrainian war. The knowledge and skills acquired during the training are crucial for the successful service of officers in the Ground Forces of the Armed Forces of Ukraine. The article's author emphasizes the importance of developing adaptive behaviour for effectively confronting new challenges and scenarios of military actions. The focus on this research is aligned with the*

current global instability and the specific context of the Russo-Ukrainian conflict. The findings aim to contribute valuable insights into enhancing the preparedness and adaptive capabilities of junior officers, acknowledging the dynamic nature of modern military environments.

Purpose. The article is aimed at presenting the results of testing, analyzing the effectiveness of the training program to optimize the adaptive behaviour of junior officers of the Ground Forces of the Armed Forces of Ukraine. To achieve this goal, it is advisable to solve a number of tasks: outlining the importance of developing a training program to optimize the adaptive behaviour of junior officers of the Ground Forces of the Armed Forces of Ukraine; characteristics of content filling with progs; assessing the effectiveness of the training program on optimizing the adaptive behaviour of junior officers of the Ground Forces of the Armed Forces of Ukraine.

Methods. The study is based on empirical methods, including: the method of cardiography, the method of studying the functional mobility of nerve processes by the computer system «Diagnostician – 1» (M. Makarenko, V. Lizogub), the multi-level questionnaire «Adaptability," the method of psychodiagnostics of socio-psychological attitudes of the individual in the motivational-need sphere (O. Potemkina), the test «Coping behaviour in stressful situations» (S. Norman, D. Endler, D. James, M. Parker), the technique for diagnosing temperament I. Shooting, test of inversion of emotional reflection (V. Leutin, O. Nikolaeva).

Originality. The conducted research stands out for its comprehensive approach in developing the training program, encompassing not only quantitative indicators of effectiveness but also qualitative aspects of adaptive behavior among junior officers. This allowed for a thorough understanding of the impact of training on psychological and leadership development. The author examines the adaptive behaviour of junior officers in the context of contemporary military threats, such as the Russo-Ukrainian war. Considering aspects of flexibility and stress resilience represents an innovative approach in light of the changing nature of military conflicts. The research results can serve as a foundation for optimizing training programs, ensuring greater effectiveness in shaping adaptive behaviour in junior officers. Understanding the psychological aspects of adaptive behaviour can provide a basis for the development of psychological support programs for officers in military environments. The acquired knowledge can be utilized to enhance the training and education system for military personnel to meet the demands of modern warfare.

Conclusion. The research on the testing and effectiveness of the training program for optimizing the adaptive behaviour of junior officers of the Ground Forces of the Armed Forces of Ukraine has yielded significant results that hold crucial implications for contemporary military management and training. The findings of the study confirm the high efficiency of the training program. Officers who participated in the training program demonstrated significant improvements in various aspects of adaptive behaviour, including emotional stability, communicative abilities, moral-ethical norms adherence, emotional reflection inversion, coping strategy utilization, socio-psychological attitudes in the motivational sphere, and nervous system properties. The obtained research results expand our understanding of the psychological aspects of adaptive behaviour among junior officers in modern realities. This is vital for establishing a comprehensive system of psychological support for military personnel. The article's author emphasizes the necessity of an individualized approach to training programs, taking into account the unique characteristics of each officer to achieve maximum effectiveness. The acquired results offer practical perspectives for implementing improvements in the system of preparing junior officers, determining their readiness for national security challenges. Future research could focus on further refining training programs, considering new contemporary challenges. Additionally, studying the long-term impact of training programs and their application in real combat conditions is identified as a promising direction for future research.

Key words: junior officers; adaptive behavior; training programme; psychophysiological measurements; monitoring; psychological diagnostics; correlation; adaptive strategy.

Дата надходження рукопису/Date of receipt of the manuscript: 27.02.24.

Дата прийняття рукопису/Date of acceptance of the manuscript: 15.03.24.

© 2024. This work is under an open license CC BY-NC 4.0.