

Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника
Факультет психології
Кафедра загальної та клінічної психології

БАКАЛАВРСЬКА РОБОТА
**на тему: «Особливості психологічної адаптації добровольців
до військової служби»**

Виконала: студентка 4 курсу
групи ПС(р)-41 спеціальності
053 «Психологія»
Петришин Анастасії Юріївни

Керівник: кандидат
психологічних
наук, доцент кафедри загальної та
клінічної психології Матейко Н.М.

Рецензент: кандидат психологічних
наук, доцент кафедри загальної та
клінічної психології Іванцев Н. І.

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ ДОБРОВОЛЬЦІВ ДО ВІЙСЬКОВОЇ СЛУЖБИ	7
1.1. Поняття, сутність та значення психологічної адаптації	7
1.2. Психологічні особливості професійної адаптації до військової служби.....	18
1.3. Основні чинники ефективної психологічної адаптації добровольців до військової служби	28
Висновки до розділу 1	36
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ ДОБРОВОЛЬЦІВ ДО ВІЙСЬКОВОЇ СЛУЖБИ.....	37
2.1. Характеристика вибірки та методів дослідження.....	37
2.2. Результати емпіричного дослідження	43
2.3. Напрямки психологічної допомоги добровольцям.....	52
Висновки до розділу 2.....	58
ВИСНОВКИ	60
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	63
ДОДАТКИ	72

ВСТУП

Актуальність дослідження. Реалізація стратегії розвитку Збройних сил України потребує значних людських зусиль. Найскладнішим завданням й дотепер залишається адаптація добровольців до умов військової служби й життєдіяльності у військовій частині. Психологічні проблеми достатньо гостро постають перед добровольцями, як і перед призовниками строкової служби, порівняно з військовослужбовцями контрактної служби, операційна готовність до діяльності яких суттєво вища. При цьому, належний рівень адаптованості добровольців до військової служби є необхідною умовою успішного засвоєння ними спеціальних компетентностей (знань, умінь і досвіду).

Триваючі соціально-політичні й економічні перетворення в українському суспільстві, реформування Збройних Сил України багато у чому визначають діяльність особового складу сучасної армії. Крім військово-політичних, військово-технічних і організаційних проблем, дані зміни впливають на моральний стан військовослужбовців під час служби в Збройних силах України, відображаючись на їх психічному і фізичному здоров'ї. Важливою є необхідність надання допомоги військовослужбовцям ЗСУ, прискорення процесу адаптації до військово-професійної діяльності у період служби в Збройних силах України. Проблема військовослужбовців полягає в тому, що після прибуття у військову частину у них змінюються соціальний статус.

Важливо, що на перших кроках службового становлення більшість військовослужбовців відчуває труднощі, бар'єри й блокади в військово-професійному становленні внаслідок несприятливих чинників адаптації. По-перше, глибина й темп адаптації військовослужбовців мають реальне втілення в вигляді результатів навчально-бойової діяльності. Військовослужбовець, який швидко та ефективно адаптується, успішно вирішує поставлені завдання. По-друге, період «входження» військовослужбовців в нове соціальне середовище, пов'язаний з завершенням етапу соціалізації особистості. Прибулий в ЗСУ військовослужбовець – людина віком від 18 до 60 років, і саме цей віковий період

пов'язаний зі стійким життєвим самовизначенням, усвідомленням цілей та шляхів їх досягнення. Разом з тим, цей період суперечливий, що об'єктивно зумовлено різким соціальним переходом від одного етапу до іншого.

Дослідження, що проведені в військах, переконливо показують наявність прямого зв'язку між труднощами в ході адаптації військовослужбовців та відхиленнями від службових і моральних норм в їх службовій діяльності. Ухилення від служби, міжособистісні конфлікти та суїцидальні явища, інші форми девіантної поведінки – усе це наслідок дезадаптації. Тому в вирішенні завдань психологічного супроводження становлення військовослужбовців актуальним стає завдання пошуку засобів, котрі активізують процеси їх адаптації, що й дозволяє подолати негативні явища у цьому процесі. Перспективними засобами, що спроможні подолати проблему адаптації військовослужбовців на початку їх службової діяльності, є психологічна корекція, різноманітні психорозвиваючі інструменти й інші різновиди психологічного супроводження.

Значний внесок у розроблення проблеми психологічної адаптації військовослужбовців до служби в Збройних силах України зроблено у межах військово-психологічних досліджень (Н. Агаєв, Г. Дубровинський, М. Дяченко, І. Каськов, В. Кислий, М. Корольчук, П. Криворучко, Г. Ложкін, О. Макаревич, М. Малахов, В. Невмержицький, В. Осьодло, Я. Подоляк, О. Самохвалов, О. Сафін, В. Стасюк, О. Хміляр, В. Ягупов та ін.). Проблема адаптації особистості до умов професійної діяльності достатньо широко представлена в дослідженнях як українських (Г. Балл, Л. Бурлачук, О. Кокун, М. Макаренко, С. Максименко, О. Малхазов), так і зарубіжних вчених (Г. Андрєєва, В. Асєєв, Ф. Березін, О. Зотова, І. Кряжева, В. Лебедев, А. Налчаджян, А. Реан, Л. Берковіц, Г. Гартманн, Л. Філіпс, Г. Сельє).

Незважаючи на існуючі теоретичні та емпіричні дослідження, а також різноманітні і різнопланові підходи до вивчення особливостей, механізмів, способів та прийомів адаптації, питання психологічної адаптації добровольців до військової служби та психологічної оптимізації й корекції цього процесу залишаються недостатньо вивченими. Крім того, переважна більшість

досліджень психологічної адаптації була проведена не на вибірках військовослужбовців або недостатньо враховувалась специфіка службово-професійного становлення добровольців ЗС України. Соціальна значущість проблеми, її недостатня наукова розробленість зумовили вибір теми бакалаврської роботи – «**Особливості психологічної адаптації добровольців до військової служби**».

Мета дослідження – теоретично та емпірично обґрунтувати особливості психологічної адаптації добровольців до військової служби.

Завдання дослідження:

1. З'ясувати стан дослідження проблеми психологічної адаптації особистості у зарубіжній та вітчизняній психологічній науці та охарактеризувати психологічні особливості професійної адаптації до військової служби.

2. Емпірично дослідити особливості психологічної адаптації добровольців до військової служби.

3. Розробити напрямки психологічного забезпечення адаптації добровольців до військової служби.

Об'єкт дослідження – психологічна адаптація як науково-психологічний феномен.

Предмет дослідження – особливості психологічної адаптації добровольців до військової служби.

У процесі дослідження застосовано комплекс теоретичних та емпіричних **методів**:

теоретичні: аналіз, синтез та узагальнення даних психологічної літератури для визначення теоретичних основ дослідження проблеми психологічної адаптації добровольців до військової служби, теоретичного осмислення його результатів та формулювання висновків роботи;

емпіричні: психологічне спостереження, тестування; психодіагностичні методики: фрустраційний тест С. Розенцвейга; методика самооцінки С. Будассі; мотиваційний тест (Х. Хекхаузена); багаторівневий особистісний опитувальник «Адаптивність-200» А. Маклакова і С. Чермяніна; методика «Соціально-психологічна адаптація – дезаптація» В. Осипова – М. Вернодубова;

статистичні: кількісно-якісний аналіз здобутих емпіричних даних, а також методи математичної та описової статистики.

Теоретичне значення дослідження полягає у визначенні особливості психологічної адаптації добровольців до військової служби; емпіричному вивченні змісту та чинників психологічної адаптації добровольців до військової служби; визначенні шляхів та напрямків психологічної корекції порушень психологічної адаптації добровольців до військової служби, а також обґрунтуванні мети і завдань корекційно-розвивальної програми психологічної адаптації добровольців до військової служби.

Практичне значення одержаних результатів полягає в проведеному підборі й емпіричній перевірці психодіагностичного інструментарію для вивчення особливості психологічної адаптації добровольців до військової служби. Здобуті результати емпіричного дослідження, а також запропоновану корекційно-розвивальну програму психологічної адаптації добровольців до військової служби можуть бути використані практичними психологами Збройних сил України під час роботи з особовим складом, а також викладачами закладів вищої освіти для удосконалення освітньо-професійної підготовки майбутніх психологів.

Структура та обсяг дослідження. Бакалаврська робота складається зі вступу, двох розділів, висновків, списку використаних джерел (99 позицій) та 1 додатку. Повний обсяг бакалаврської роботи – 88 сторінок, основний текст дослідження відображено на 62 сторінках.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ ДОБРОВОЛЬЦІВ ДО ВІЙСЬКОВОЇ СЛУЖБИ

1.1 Поняття, сутність та значення психологічної адаптації

Адаптація особистості є однією із центральних проблем сучасної психології та багатьох інших наук, що вивчають людину. Дана проблема постає в таких галузях психологічної науки: педагогічна психологія, психологія особистості, юридична психологія та психологія праці, медична психологія і психологія зрілості, психологія діяльності у особливих умовах тощо.

У психологічній енциклопедії дано таке визначення поняття: «адаптація (від лат. *adapto* – пристосовую) – це пристосування живого організму до динамічних умов зовнішнього й внутрішнього середовища, що спрямована на збереження та підтримання гомеостазу» [85, с. 264].

У психологічній енциклопедії адаптація визначається як «процес пристосування будови та функцій організмів (особин, популяцій і видів) та їх органів до умов навколишнього середовища» [63, с. 43].

Термін «адаптація» був уперше введений в науковий вжиток німецьким фізіологом Аубертом в 1865 році для характеристики явищ «пристосування» органів чуття (зору та слуху) до впливу відповідних подразників [71].

Первинні наукові уявлення про біологічну адаптацію були закладені Ч. Дарвіном і його послідовниками, що розглядали адаптацію як сукупність корисних для організму змін, що являють собою більш-менш правильне відображення навколишнього середовища. Дослідження І. Сеченова і І. Павлова розширили уявлення щодо адаптації і, привівши до розуміння того, що в основі біологічної адаптації лежить одне із найсуттєвіших явищ живої матерії – прагнення до рівноваги. Сутність життя і його розвиток визначаються внутрішніми суперечностями, єдністю і боротьбою протилежних процесів: стійкості і мінливості, асиміляції і дисиміляції, дії (активності) і протидії (реактивності), збудження і гальмування. Адаптація є мірою єдності цих

протилежностей, результатом і засобом розв'язання протиріч життя, й тим самим – однією з універсальних іманентних її властивостей [44, с. 94].

З позиції біології та фізіології поняття адаптації можна тлумачити двояко: як механізм еволюції біологічного виду і спільноти та як механізм пристосування окремих індивідів до впливу зовнішнього середовища. З точки зору соціальних наук, пропонується кілька визначень феномену адаптації та його характеристик. Адаптація компенсує недоліки звичної поведінки у нових умовах. Завдяки адаптації створюються можливості для оптимального функціонування організму, особистості у незвичній обстановці [13, с. 19].

Адаптацію в широкому розумінні тлумачать як «процес пристосування індивідуальних та особистісних якостей до життя і діяльності людини в змінних умовах» [19]; «процес активної взаємодії особистості і середовища» [13]; «процес взаємодії особистості із навколишнім середовищем, що приводить залежно від ступеня активності особистості до перетворення середовища відповідно до потреб, цінностей та ідеалів особистості або до переважання залежності особистості від середовища» [5]; «зміни, що супроводжують на рівні психічної регуляції процес активного пристосування індивіда до нових умов життєдіяльності» [29]; «процес, що є цілісною реакцією особистості на складні зміни життя і діяльності» [51]. У своїх працях Г. Балл адаптацію тісно пов'язує з активністю самої особистості і розглядає її з точки зору співвідношення із поняттям соціалізації [5].

Вчені поділяють явище адаптації на декілька видів, аспектів, стадій, етапів, рівнів, компонентів: В. Медведєв виділяє соціальну і професійну адаптацію людини; Л. Єгорова – соціальну, професійну та соціально-психологічну; П. Кузнецов – економічну, побутову, регулятивну, сексуальну, комунікативну, когнітивну [67]. В. Верещагін визначає психологічну адаптацію як «процес встановлення оптимальної відповідності особистості і зовнішнього середовища у ході здійснення людиною притаманної їй дійсності, яка дозволяє їй задовольняти актуальні потреби й реалізовувати пов'язані з ними значущі цілі (при збереженні психічного і фізичного здоров'я), забезпечуючи водночас

відповідність психічної діяльності людини та її поведінки вимогам навколишнього середовища» [13, с. 28].

Ф. Березін виділяє в єдиному процесі три основних аспекти психічної адаптації: власне психічну, соціально-психологічну і психофізіологічну. Системоутворюючими чинниками для реалізації власне психічної адаптації є підтримання психічного гомеостазу і збереження психічного здоров'я; соціально-психологічної – організація адекватної мікросоціальної взаємодії; психофізіологічної – оптимальне становлення і формування психофізіологічних співвідношень і збереження фізичного здоров'я [59].

За Ф. Меєрсоном, процес адаптації поділяється на чотири стадії: структурно небезпечну, стійку, довгострокову, виснажливу [67].

У В. Лебедева визначено такі етапи адаптації (дезаптації) у змінених умовах існування: підготовчий, стартового психічного напруження, гострих психічних реакцій входу, завершального психічного напруження, гострих психічних реакцій виходу, реадптації [60].

У О. Жмирікова виділено чотири рівні адаптованості: високий надлишковий, високий оптимальний, низький і дезаптаційний [67].

Психологічна адаптація тісно пов'язана із соціальною та обумовлена суспільним характером змін навколишнього середовища, людської свідомості, являючи собою процес, що виникає у відповідь на значну новизну навколишнього середовища та включає мотивацію адаптивної поведінки людини, формування цілі і програми її поведінки. Наприклад, В. Ягупов визначає адаптацію як цілісний процес, цілісну систему, що складається з п'яти взаємопов'язаних рівнів взаємодії між викладачами і курсантами; особистісної поведінки; навчальної діяльності; психічних станів; фізіологічного забезпечення психічної діяльності [98, с. 228].

У М. Корольчука адаптація – це активна цілісно-системна відповідь функцій організму, спрямована на підтримання стану гомеостазу і створення адекватної врегульованої програми – відповіді із мінімальними реакціями на динамічні умови життєдіяльності, у основі якої лежать п'ять базових компонентів – енергетичний (забезпечує енергетику організму та включає

великий набір вегетативних реакцій), сенсорний (забезпечує аналіз зовнішнього та внутрішнього середовища, кодування інформації у послідовність нервових імпульсів), операційний (забезпечує фільтрацію, селекцію і перероблення інформації та вироблення на цій основі рішення), ефекторний (здійснює реалізацію рішення) й активаційний (визначає рівень відповіді організму та мобілізацію елементів, що включаються у програму) [38, с. 20].

Як зазначає М. Корольчук, адаптація людини формується не тільки зі зміною і впливом умов праці і життєдіяльності, тобто зміною морфо-функціональної організації, й завдяки перебудові відносин між людьми [39].

О. Кокун розглядає адаптацію як «спосіб життєдіяльності людини в єдності біологічного, особистісного та соціального». Автор виходить з того, що життєвий шлях людини є різноплановим, що обумовлює взаємозв'язок і взаємообумовленість процесів соматичного, особистісного й соціального функціонування. Саме тому функціонування соматичних, особистісних (індивідуально-психологічних), ситуаційних (соціально-психологічних) змінних відбувається одночасно в єдиному адаптаційному процесі. Ці змінні є компонентами адаптаційного процесу – «процес у безперервної активної взаємодії людини і соціального середовища» [35, с. 69].

Останнім часом активізувалися дослідження соціальної адаптації та її типології. Так А. Налчаджян адаптацію розглядає як соціально-психологічний процес, який за умови сприятливого перебігу приводить особистість до стану адаптованості, та визначає два різновиди адаптації: 1) через перетворення і фактичне усунення проблемної ситуації; 2) зі збереженням ситуації. На думку вченого, не всі потреби людини сприяють правильному функціонуванню її організму і психіки та її соціально-психологічній адаптації. Виходячи з цього, ним запропонована така класифікація потреб і мотивів особистості:

1) потреби і мотиви, адаптивні у певному соціальному середовищі;

2) потреби і мотиви, прагнення до задоволення яких у певному соціальному середовищі призводить до дезадаптації особистості. Їх можна назвати дезадаптивними потребами і мотивами поведінки людини [51].

Проведений нами аналіз літературних джерел дозволяє говорити про значну кількість підходів, пов'язаних із визначенням адаптації. На наш погляд, найбільш поширеними сьогодні є три: 1) необіхевіористський підхід; 2) інтеракціоністський підхід; 3) психоаналітичний підхід [60].

Для визначення основних аспектів, на яких базуються ці підходи, зупинимося більш змістовно на кожному із них.

Необіхевіористське визначення адаптації. Основними представниками цього напрямку є Г. Айзенк і його послідовники, що висвітлюють у своїх працях загальне визначення адаптації: а) як стан, у якому потреби індивіда з одного боку і вимоги середовища – з іншого повністю задовольняються. Це стан гармонії між індивідом і природним чи соціальним середовищем;

б) як процес, засобами якого гармонійного стану досягають [67].

У своїй теорії біхевіористи зазначають, що адаптацію як *стан* можна описати лише в загальних теоретичних поняттях, оскільки на практиці можливе досягнення лише відносної адаптації. Адаптація як *процес*, за їх теорією, набуває форми зміни середовища і зміни в організмі через застосування дій (стимулів та відповідей на них), що відповідають ситуації.

Біхевіористи адаптацію розглядають як процес фізичних, соціально-економічних чи організаційних змін у специфічно-груповій поведінці, соціальних відносинах або культурі. Із функціональної точки зору мета такого процесу залежить від перспектив поліпшення здатності виживання індивідів, груп або від способу досягнення значущої мети. Біхевіористи окреслюють адаптивний характер модифікації поведінки через навчання [63, с. 62]. Термін «адаптація» використовується також для відображення процесу, засобами якого індивід або група досягають стану соціальної рівноваги.

В біхевіористських визначеннях адаптації є ряд позитивних моментів, які можна використовувати для вироблення адекватності адаптації військово-службовців до діяльності в особливих умовах. Адаптацію груп біхевіористи вважають специфічним процесом з таких причин: а) група адаптується до своїх нових членів з одночасною їх внутрішньогруповою адаптацією; б) група адаптується і до більш широкого соціального середовища; в) адаптація групи є

сумарним процесом адаптивної активності її членів; г) адаптованість групи до ширшої соціальної ситуації не обов'язково передбачає внутрішньогрупову адаптованість; д) механізм групової адаптації не є аналогічним механізмом внутрішньогрупової адаптації [67]. Відтак, біхевіористи розглядають процес адаптації як одну з важливих складових життєдіяльності особистості. Кінцевим результатом цього процесу має стати досягнення гармонійного стану між індивідом і природним чи соціальним середовищем, що дозволить говорити про успішність перебігу процесів.

Інтераціоналістська теорія визначення адаптації. На відміну від біхевіористської теорії, інтераціоналістська концепція адаптації, яку розвиває Л. Філіпс, доводить, що всі різновиди адаптації обумовлені як внутрішньо-психічними станами, так і чинниками середовища. Відповідно до поглядів Л. Філіпса, адаптованість визначається двома типами реакцій на вплив середовища. *По-перше*, прийняття й ефективна відповідь на ті соціальні очікування, з якими зустрічається кожний відповідно до свого віку і статі. Прикладом такої адаптованості може бути прихід військовослужбовця до військової частини, із мрією стати висококваліфікованим фахівцем у військової справі й отримати високе військове звання. Таку адаптованість Л. Філіпс вважає вираженням комфортності до норм. *По-друге*, адаптація є не просто прийняттям соціальних норм, а, виявленням гнучкості й ефективності у разі виникнення потенційно небезпечних умов. У цьому розумінні адаптація означає, що людина успішно використовує умови, які склалися, для здійснення своїх задумів, мети, цінностей і бажань. Адаптована поведінка характеризується успішним прийняттям рішень, проявом ініціативи, а також чітким визначенням власного майбутнього [59].

Із запропонованих двох типів адаптації друге визначення представляє значний інтерес для адаптації військовослужбовців, оскільки в ньому міститься ідея активності. Особистість, якій притаманна ця форма адаптації, не уникає проблемних ситуацій (тобто не користується стратегією втечі від проблем), а використовує їх для реалізації своїх прагнень, мети, основних задумів. Такі

особистості значною мірою самостійно планують і здійснюють своє майбутнє, не схильні пасивно очікувати допомоги і вказівок з боку інших.

Завданням психології особистості є з'ясування, за допомогою котрих функцій та психічних механізмів людина досягає ефективної адаптації. Основними ознаками ефективної адаптованості за інтеракціоністами є:

1. Адаптованість в сфері «позаособистісної» соціально-економічної активності, де індивід набуває знання, навички й уміння.

2. Адаптованість в сфері особистісних відносин, де встановлюються інтимні, емоційно насичені зв'язки із іншими людьми. Для успішної адаптації необхідні чутливість, знання мотивів людської поведінки, здатність тонко і точно відчувати зміни у взаємовідносинах [60].

Досягнення адаптованості у сфері особистісних відносин, для багатьох людей є значно складнішим завданням, ніж досягнення адаптованості у сфері «позаособистісної» активності. Така адаптованість є однією з умов досягнення соціальної відповідальності та моральної зрілості особистості, і, в свою чергу, обумовлена успішною моральною соціалізацією індивіда. У зв'язку з цим необхідно зазначити, що однією з найбільш характерних ознак моральної зрілості особистості є високий ступінь подолання нею власного егоїзму і здатність взяти на себе відповідальність за долі інших [47, с. 105].

Варто зазначити важливу особливість інтеракціоністського розуміння адаптації: представники цього напрямку соціальної психології розрізняють адаптацію і пристосування. Так, Т. Шибутані пише: «Кожна особистість характеризується комбінацією прийомів, що дозволяють їй долати труднощі: дані прийоми можна розглядати, як форми адаптації. На відміну від поняття «пристосування», котре стосується до того, як організм пристосовується до вимог специфічних ситуацій, адаптація стосується стабільніших рішень – добре організованих способів вирішення типових проблем і прийомів, концентрованих в вигляді послідовного ряду пристосувань» [60, с. 78].

Такий підхід, по-перше, чітко висвітлює різницю між адаптацією і пристосуванням, а по-друге, вказує на те, що необхідно простежувати різницю між інтуїтивною і загальною адаптацією до типових проблемних ситуацій.

Звідси випливає дуже важлива ідея, згідно із якою загальна адаптація (та адаптованість) є результатом послідовного ряду ситуативних адаптацій до ситуацій, котрі мають загальні риси й повторюються. Як бачимо, інтераціоналістський підхід чітко розмежовує адаптацію і пристосування, підтверджуючи, що перебіг адаптації буде успішним лише у разі, коли особистість за будь-яких обставин виявляє ініціативу, наполегливо іде до поставленої мети, без особливих зусиль долає потенційно небезпечні ситуації.

Психоаналітична концепція адаптації. Ця концепція на сьогодні є однією з найбільш розповсюджених. Психоаналітиками відкрито ряд тонких процесів і створено широку систему понять, за допомогою яких людина адаптується до соціального середовища. Психоаналітична концепція адаптації спеціально розроблена німецьким психоаналітиком Г. Гартманном, хоча й питання адаптації широко обговорюються у багатьох роботах З. Фрейда, а механізми та процеси захисної адаптації розглянуті в класичній роботі А. Фрейд.

Психоаналітичне розуміння адаптації спирається на теорію З. Фрейда про структуру психічної сфери особистості, у якій виділяється три інстанції: Id («Воно»), Ego («Я»), Super-Ego («Над-Я»). Id містить інстинкти, Super-Ego являє собою систему інтернаціоналізованої моралі, а Ego містить переважно раціональні та пізнавальні процеси особистості. Id керується принципом задоволення, а Ego – принципом реальності. Ego «веде війну» проти Id, проти Super-Ego та зовнішньої реальності [67].

Інтерес до проблеми адаптації зріс, за Г. Гартманном, унаслідок розвитку психології «Я», підвищення загального інтересу до особистості й її пристосування до умов зовнішньої реальності [220]. Вчений, визнаючи значення конфліктів в розвитку особистості, водночас відзначає, що не кожна адаптація до середовища та не кожний процес навчання являється конфліктними. Процеси сприймання та мислення, пам'яті й творчості можуть бути вільними від конфліктів. Порушення їх розвитку може породжувати конфлікти у сфері інстинктивних потягів. У своїй теорії Г. Гартманн вводить термін «вільна від конфлікту сфера Я», до якої включає страх перед реальністю та захисні процеси тією мірою, якою вони приводять до «нормального розвитку». Крім того,

Г. Гартманн та інші психоаналітики визначають розбіжність між адаптацією, як процесом й адаптованістю, як результатом цього процесу. Добре адаптованою психоаналітики вважають людину, в якій продуктивність праці, здатність насолоджуватись життям й психічна рівновага не порушені. В процесі адаптації активно змінюються, як особистість, так й середовище, у результаті між ними встановлюються відносини адаптованості. Під впливом еволюційної біології людина оволодіває особливими засобами адаптації, які розвиваються, дозрівають, а потім використовуються у процесі адаптації. Адаптаційний процес регулюється з боку «Я» [59].

Сучасні психоаналітики застосовують введені З. Фрейдом поняття «аллопластичних» і «аутопластичних» змін і відповідно розрізняють два різновиди адаптації: а) аллопластична адаптація відбувається завдяки тим змінам у зовнішньому світі, які людина робить для приведення світу у відповідність до своїх потреб; б) аутопластична адаптація забезпечується зміною особистості (її структури, вмінь, навичок, за допомогою яких особистість пристосовується до середовища). До цих двох психічних різновидів адаптації Г. Гартманн додає ще один: пошук індивідом того середовища, котре буде сприятливим для функціонування організму [60, с. 139].

Психоаналітики великого значення надають соціальній адаптації особистості. Так, Г. Гартманн відзначає те, що завдання адаптації до інших людей постає перед людиною із дня її народження. Людина адаптується також у тому соціальному середовищі, котре частково є результатом активності попередніх поколінь та її самої. Людина не просто бере участь в житті суспільства, але й активно створює ті умови, до котрих повинна адаптуватися. Структура суспільства, процес розподілу праці й місце людини у суспільстві у цілому визначають можливості адаптації, а також розвиток «Я». Структурою суспільства (частково за допомогою навчання й виховання) визначається, котрі форми поведінки із найбільшою вірогідністю забезпечать адаптацію. Термін «соціальна поступовість» вчений вводить для позначення такого явища, коли соціальне середовище неначе виправляє порушення адаптації таким чином, що форми поведінки, відторгнуті в одних соціальних умовах, можуть бути

застосовані в інших [59]. Виходячи з цього, зазначимо, що процес адаптації людини багатосторонній, а успіх адаптації залежить від самої людини.

Розглянувши біхевіористський, інтеракціоністський і психоаналітичний підходи щодо визначення адаптації, можемо зробити висновок, що вони на сьогодні є провідними у психологічній науці. Всі три підходи розкривають ряд нових ідей, відображаючи суттєві нюанси адаптації людини.

Аналізуючи джерела вітчизняної психологічної літератури, приходимо до висновку, що в ній розуміння адаптації висвітлюється, як результат процесу змін соціальних, соціально-психологічних та морально-психологічних, економічних й демографічних відносин між людьми, а також пристосування до соціального середовища. Специфічними особливостями адаптації вчені визначають: а) активну участь свідомості; б) вплив трудової діяльності людини на середовище; в) активну зміну людиною результатів власної соціальної адаптації відповідно до соціальних умов буття. В зв'язку з цим Е. Маркарян стверджує, що людське суспільство є не просто адаптивною, а адаптивно-адаптованою системою, оскільки людська діяльність має змінну природу [60].

Адаптацію особистості ряд психологів [5; 13; 19] розглядають на основі ідеї онтогенетичної соціалізації, яку визначають як процес взаємодії індивіда і соціального середовища. Індивід набуває норм соціальної поведінки, установок, рис характеру та інших особливостей, які в цілому мають адаптивне значення. Кожний процес подолання проблемних ситуацій є процесом соціально-психологічної адаптації особистості, у ході якого особистість використовує набуті на попередніх етапах свого розвитку навички і механізми поведінки чи відкриває нові способи вирішення завдань та нові програми психічних процесів. Адаптивні механізми особистості з успіхом виконують свої функції, які приводять до її адаптованості в соціальному середовищі.

Відтак, адаптованість можна охарактеризувати як стан взаємовідносин особистості і групи, у якому особистість без тривалих зовнішніх й внутрішніх конфліктів продуктивно виконує свою провідну діяльність та задовольняє свої основні соціогенні потреби, повною мірою іде назустріч тим рольовим

очікуванням, котрі висуває до неї еталонна група, переживає стан самоствердження та вільного вираження своїх творчих здібностей [31].

У складних проблемних ситуаціях перебіг адаптивних процесів особистості відбувається за участю не окремих, ізольованих механізмів, а в комплексі. Ці адаптивні комплекси, знову і знову актуалізуючись у подібних соціальних ситуаціях, закріплюються у структурі особистості, стаючи підструктурами її характеру.

Системний підхід під час розгляду адаптації пропонують О. Зотова та І. Кряжева, які розглядають «субсистемні» і «метасистемні» сторони адаптації, що не існують ізольовано одна від однієї [60]. Суперечності всередині системи виступає своєрідною відповіддю на тиск «ззовні», й навпаки: внутрішні суперечності ініціюють перебудову зовнішніх зв'язків системи, виводячи її на нове місце в контексті більш широкої системи і тим самим на новий виток розвитку. Так, якщо вести мову про адаптацію до діяльності в особливих умовах, то основними суперечностями можуть бути, як невідповідність вимог діяльності можливостям та стану суб'єкта, так й невідповідність цієї діяльності більш ширшому соціальному контексту. Структура та динаміка адаптації під час вирішення першої або другої суперечності буде різною.

Отже, із вищезазначеного випливає необхідність вивчення адаптації і як процесу, і як «відкритої системи», для якої характерний стан рухомої рівноваги, яка зберігає постійність структур лиш в процесі безперервного обміну та руху усіх компонентів системи. Врівноваженість через набуття нової системної якості є основним результатом адаптації. Передбачається, що в нормальних умовах діяльності ще не існує адаптації як системи, оскільки унаслідок великого обсягу ресурсів, котрими володіє суб'єкт, «ступінь свободи» регуляторних впливів в межах кожного із структурних компонентів є достатньою для забезпечення оптимального функціонального стану людини. Лише в разі виникнення стресових умов і досить довгого процесу взаємодії названих компонентів – узгодженої діяльності регуляторних систем різного рівня – адаптація може сформуватись, як психологічна система. Проте внаслідок впливу негативних чинників може виникнути ситуація, в якій системні зв'язки

між компонентами стануть недостатніми для функціонування системи. У цих випадках можна говорити про часткову адаптацію або дезадаптацію.

1.2 Психологічні особливості професійної адаптації до військової служби

Адаптованість, як динамічна рівновага у системі «людина – професійне середовище» виявляється у ефективності діяльності. Ефективною можна назвати діяльність, якій притаманні висока продуктивність і якість, оптимальні енергетичні та нервово-психічні витрати, задоволеність професіонала.

Н. Агаєв [33] сформулював три критерії, відповідно до яких доцільно оцінювати психічну адаптацію військовослужбовців, професійна діяльність яких відбувається в особливих умовах: 1) *успішність діяльності* (виконання службових завдань та наказів, професійно-кваліфікаційне зростання, тісна взаємодія з членами військового колективу та іншими особами, що впливають на професійну ефективність); 2) здатність уникати ситуацій, що створюють загрозу для службової діяльності й ефективно усувати загрозу, що виникла (запобігання травмам, аваріям, надзвичайним випадкам); 3) виконання діяльності без значних порушень фізичного та психічного здоров'я.

Для С. Ареф'єва критеріями адаптованості військовослужбовця є «задоволеність службою» і «задоволеність керівництва військовим». За допомогою спеціальної анкети вчений отримував інформацію про специфічні труднощі на шляху військовослужбовця, характер його інтересів і темпи їх формування. На основі відповідей визначали «індекс задоволеності військовою службою»; «індекс інтересу до військової служби», «індекс задоволеності військовою службою». Був також розроблений план програмованого інтерв'ю з керівником, що дозволяє отримати дані як про військовослужбовця, якого вивчають, так і про компетентність того, хто дає інтерв'ю. За розробленою формулою виводився інтегральний показник адаптованості військового [49].

Вивчення особистісних чинників психічної адаптації військовослужбовця зумовило виникнення гіпотези, що отримала численні підтвердження. Суть гіпотези полягає в такому: психічна адаптація військовослужбовця визначається не абсолютними значеннями (вираженістю) стабільних характеристик, а зміною структури взаємозв'язків між цими характеристиками, що позначається на загальній поведінці військового та стійкості до комплексу екстремальних (природних і соціальних) чинників середовища [51].

Наприклад, С. Розум [68] ставить питання про вибір стратегії адаптації військовослужбовцями з різним рівнем індивідуальної адаптивності, зокрема розглядаючи особливості побудови індивідуальних програм поведінки в ситуації адаптації осіб з різним рівнем пластичності нервової системи. Встановлено, що адаптація до соціального середовища у військовослужбовців з високим рівнем пластичності відбувається переважно за рахунок комунікативних характеристик, раціональної поведінки. Військовослужбовці з низьким рівнем нейродинамічних процесів адаптуються до соціального оточення переважно за рахунок емоційно-вольового компонента особистості. Військовослужбовці із середнім рівнем пластичності мають можливість вибору із більшої кількості програм поведінки.

Важливо, що психологічні особливості військовослужбовця, що визначають можливість успішної соціальної адаптації, взаємопов'язані і складають інтегральну характеристику психічного розвитку – особистісний адаптаційний потенціал, показники якого містять інформацію про відповідність або невідповідність психологічних характеристик особистості військовослужбовця загальноприйнятим нормам [73]. Особистісний адаптаційний потенціал визначає успішність адаптації військовослужбовців, а також можливість збереження здоров'я і професійної працездатності при зростанні інтенсивності дії психогенних чинників [60].

Адаптація військовослужбовців до навколишнього середовища, специфічних видів і умов діяльності вимагає різних поєднань адаптаційних здібностей. Адаптаційні здібності особистості визначають її індивідуальні психологічні особливості, що є умовами успішної адаптації до середовища. Так, М. Малахов [48] стверджує, що рівень розвитку адаптаційних здібностей можна

оцінити на основі «адаптаційного потенціалу особистості». Основні положення запропонованої вченим концепції адаптаційного потенціалу, адаптованого стосовно військовослужбовців, полягають у такому:

1) адаптаційні здібності військовослужбовців багато в чому залежать від особливостей особистості, що визначають можливість адекватної регуляції функціонального стану організму в різних умовах життя і діяльності;

2) оцінити адаптаційні можливості особистості військовослужбовців можна на основі розвитку психологічних характеристик, найбільш значущих для регуляції психічної діяльності і процесу адаптації. До цих характеристик слід зарахувати: рівень нервово-психічної стійкості; самооцінку особистості; рівень соціальної підтримки військовослужбовців; рівень конфліктності; наявність досвіду спілкування; ступінь орієнтації на загальноприйняті норми поведінки і вимоги військового колективу.

Оцінювання особистісного адаптаційного потенціалу М. Малахов пропонує проводити на основі поведінкової регуляції, комунікативних якостей та моральних норм поведінки. Чим вищі показники перерахованих чинників, тим вище вірогідність успішної адаптації, тим значніший діапазон чинників зовнішнього середовища, до яких індивід може пристосуватися. Загальним показником адаптованості є відсутність ознак дезадаптації [48].

Досить оригінально до з'ясування основних критеріїв адаптації осіб, які працюють в особливих умовах, підходять Р. Акофф і Ф. Емері [60]. У їх класифікації виділено такі типи: 1) зовнішньо-зовнішня (на зміну оточення система відповідає його модифікацією); 2) зовнішньо-внутрішня (система реагує власною зміною); 3) внутрішньо-зовнішня (на власну зміну система реагує модифікацією середовища); 4) внутрішньо-внутрішня (на власну зміну система реагує модифікацією самої себе). Такий підхід дає можливість розглянути схему (рис. 1.1).

Так, зовнішньо-зовнішня пасивна адаптація (вид 1) практично не властива тривіальним ситуаціям, а для екстремальних висуває стратегії ігнорування ситуації, зміни оточення. Внутрішньо-зовнішня пасивна адаптація (вид 2) може бути представлена в екстремальних ситуаціях стратегіями втечі, однак зміст цієї

стратегії інший. Зокрема, людина може переживати проблеми в соціальних відносинах через комунікативні причини, а у разі зміни оточення ці властивості не змінюються. Активна зовнішньо-зовнішня адаптація (вид 3) виражається в активних діях, перетворенні і в ряді випадків є неможливою у критичній ситуації.

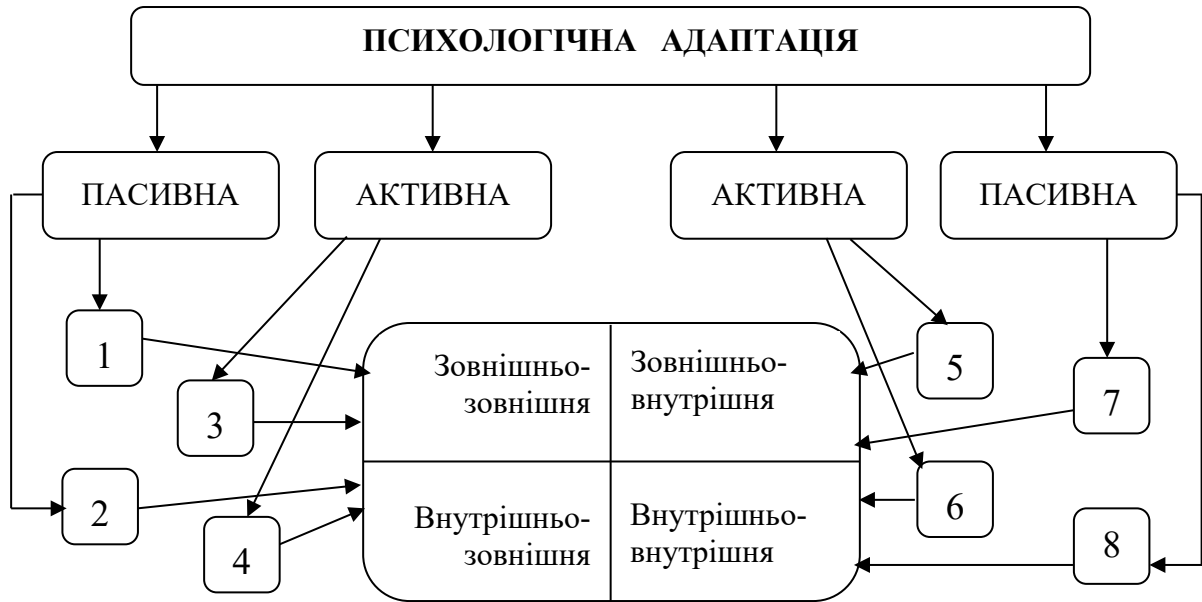


Рис. 1.1. Типологія професійної адаптації військовослужбовців [60]

Також мало властива критичній ситуації і внутрішньо-зовнішня активна адаптація (вид 4). Відповідна стратегія може бути причиною особистої кризи. Зовнішньо-внутрішня активна адаптація (вид 5) є оптимальною у критичних ситуаціях. Як вид адаптації виявляється в активній зміні середовища стосовно системи поглядів особистості.

Внутрішньо-внутрішня активна адаптація (вид 6) представляє процеси зміни внутрішніх відносин системи свідомості внаслідок зміни в елементах і їх групах. Зовнішньо-внутрішня пасивна адаптація (вид 7) є власне пристосуванням – приведенням параметрів системи у відповідність до параметрів середовища, що виражається в конформних стратегіях поведінки. Внутрішньо-внутрішня пасивна адаптація (вид 8) практично аналогічна виду 6 і може бути відмінна від нього лише мірою рефлексованих змін, що відбуваються у свідомості [60].

Наведені види адаптації не можуть бути окремими. Спираючись на них, важко визначити міру їх застосовності для кожного військовослужбовця в конкретній ситуації, тому ми можемо оцінювати лише умовно.

Важливим кроком під час аналізу продуктивності діяльності військовослужбовців є спроба багатьох психологів виокремити показники ефективності процесу адаптації. Виходячи з визначення психології праці як науки про закономірності становлення і збереження динамічної рівноваги в системі «суб'єкт праці – професійне середовище», є підстави розглядати професійну адаптацію військовослужбовців як процес становлення (і відновлення) цієї рівноваги. Таке розуміння включає всі наведені визначення й водночас не суперечить загальній концепції психічної адаптації як процесу, який підтримує динамічну збалансованість військовослужбовців у системі «людина – середовище» [64, с. 119].

Одним із найважливіших аспектів розуміння суті професійної адаптації військовослужбовців є оцінювання співвідношення активної та пасивної функцій суб'єкта в адаптаційній ситуації. Наприклад, В. Сержантов вважає адаптацію і активність протилежностями, оскільки адаптація є стражданням, переживанням певних внутрішніх змін під впливом зовнішніх чинників, а активність – тим, що виходить із суб'єкта і спрямоване назовні [59].

Розглянувши різні точки зору на цю проблему, С. Максименко [47] прийшов до висновку, що адаптації притаманні два види активності. Перш за все мова йде про «активність для себе», що виражається як властивість будь-якої живої системи. За допомогою цієї активності новачок пізнає те середовище, до якого він повинен адаптуватися, засвоює ті вимоги, які до нього висуває середовище. У момент досягнення знання про середовище, міру свободи діяльності у ньому, до адаптації підключається активність, яку називають «активність для інших» або зовнішня активність. Отже, соціальна активність не лише впливає на процес адаптації, а й сама залежить від цього процесу. Все це дозволило дослідниці «активність для інших» визначати одночасно як критерій адаптованості і як один із провідних чинників адаптації.

Сучасна ситуація вимагає детального розроблення показників ефективності на кожному етапі процесу адаптації військовослужбовців, що передбачає не лише визначення відповідних критеріїв, а й розроблення спеціального наукового інструментарію дослідження показників ефективності та методики їх розрахунку. Відсутність моделі управління адаптацією військовослужбовців з точки зору «службової ефективності», що передбачає визначення показників ефективності процесу адаптації на кожному етапі, а також її впливу на організаційну ефективність, поставило такі дослідження в ряд найбільш важливих і актуальних для сучасних військових колективів.

Адаптація людини до професійної діяльності поділяється на ряд етапів: первинна адаптація, період стабілізації, можлива дезадаптація, повторна адаптація, вікове зниження адаптаційних можливостей [73]. Проаналізуємо детальніше вказані психологічні чинники на первинному етапі адаптації військовослужбовців, оскільки саме вона є предметом нашого дослідження. Якщо початком первинної адаптації вважають перший робочий день, то своєрідним прологом до неї є процес становлення готовності до діяльності, що включає професійне самовизначення, формування мотивації, накопичення знань, розвиток професійно значущих властивостей тощо.

На думку І. Слюсар [36], ключовими чинниками на первинному етапі адаптації військовослужбовців є: 1) гармонійна активність, що містить у собі такі її ознаки, як ініціативність, самостійність, цілеспрямованість, наполегливість, уміння організувати свою діяльність, впевненість у собі; 2) високий рівень домагань, до якого належать лідерство, толерантність до фрустрації, комунікативні здібності, інтелектуальна продуктивність, соціальний статус; 3) чинник самокритичності, який об'єднує ознаки, пов'язані з реакцією на фрустрацію молодих спеціалістів, що успішно адаптуються; 4) чинник *агресивності* поведінки у молодих фахівців, що відчувають труднощі адаптації.

Цікаво порівняти ці дані з результатами дослідження А. Мацкевич, яка провела факторний аналіз особистісних здібностей майбутнього фахівця у зв'язку із завданнями його адаптації до професійного середовища. Відмінності даних, отриманих у дослідженнях Т. Кухаревої і А. Мацкевич, обумовлені як

особливостями діяльності, так і різними методичними арсеналами. Так, А. Мацкевич приділила більшу увагу проявам дезадаптації і виявила комплект ознак (нервозність, імпульсивність, напруженість, емоційну лабільність), який інтегрувала як «чинник ціни адаптації». Ще два комплекси ознак отримали назву «чинник товариськості» і «чинник емоційно-комунікативної зрілості» (у останньому найбільшу факторну вагу мають спокій і холоднокривність) [49].

За Т. Кухаревою, адаптація молодих фахівців до професійного колективу досягається швидше, ніж до посадових та професійних обов'язків [49]. На думку В. Панка [56], адаптація молодого фахівця проходить шлях від ствердження себе як особистості в колективі до сприйняття себе як професіонала, коли всі відносини і все спілкування з оточуючими переходять із загальнолюдської сфери у професійну.

Наприклад, А. Сіомічев виділяє три способи соціально-професійної адаптації фахівців: 1) успіх в одному з домінуючих напрямів діяльності не залежить від рівня адаптованості в інших напрямках; 2) успіх або невдача в пізнанні доповнюються відповідно успіхом або невдачею у спілкуванні; 3) успіх у домінуючому напрямі діяльності супроводжується неуспіхом у додатковому напрямі. Дослідник прийшов до висновку, що найбільш характерною є адаптація переважно в одній сфері діяльності (у пізнанні або у спілкуванні). Крім того, вчений зазначає, що у фахівців, адаптованих у пізнанні, показники вербального інтелекту корелюють із показниками пізнавальної спрямованості, радикалізму і домінантності, тоді як у адаптованих в спілкуванні показники вербального інтелекту мають зв'язок як із пізнавальною, так і з комунікативною спрямованістю й не корелюють із радикалізмом і домінантністю [49].

За О. Макаревич [45], існують дві складові процесу професійної адаптації фахівців: конформна і творча. Конформна складова цілей, на думку автора, виражається у прагненні відповідати нормам, правилам і вимогам конкретного професійного середовища, виконувати визначені середовищем обов'язки, досягаючи згоди в міжособистісних відносинах з окремими представниками середовища. Творча складова цілей виявляється у прагненні до самостійного розподілу сутності своєї майбутньої професійної діяльності і необхідних для цієї

діяльності якостей особистості фахівця, а також у пошуку свого підходу до вирішення проблем підготовки до діяльності. Конформна складова засобів адаптаційного процесу виражається в потребі тісного контакту, хороших взаємин з іншими суб'єктами тієї ж діяльності, в потребі отримувати поради, вказівки старших колег. Творча складова виявляється в потребі особистості до самопізнання і самовиховання.

Важливо, що творча складова результатів діяльності військовослужбовців виражається в оцінках, що спираються на самостійно знайдені критерії хорошої і правильної служби, на вироблене самим суб'єктом розуміння етичного сенсу окремих адаптаційних ситуацій і діяльності в цілому. Автор розцінює різне кількісне співвідношення активних і пасивних способів урівноваження із середовищем на різних етапах професійної адаптації як умову її ефективності. На першій стадії адаптації військовослужбовців оптимальною вважають перевагу конформної складової. Міра задоволеності військовослужбовця своєю роботою, повнота його включення в нове середовище й діяльність і необхідний для включення час визначаються мірою володіння засобами конформної адаптації (соціально-психологічними вміннями).

За даними, отриманими Т. Белавіною [6] на студентській вибірці, були виявлені компенсаторні відносини між адаптованістю у навчальній діяльності та суспільній активності й адаптованістю в неофіційному міжособистісному спілкуванні та суспільній активності. Автор пов'язує ці відмінності з більш окресленим і детальнішим характером вимог, що висувуються до людини у професійному середовищі. За задумом Т. Яценко [99], психокорекційна робота, що проводиться для допомоги у становленні готовності до майбутньої професійної діяльності, повинна дозволити курсантові, по-перше, пізнати себе, свої індивідуальні особливості й можливості, усвідомити свої інтереси, мотиви, бажання, позбавитися від помилкових уявлень про себе, навчитися бути чесним із самим собою; по-друге, переглянути власне ставлення до себе і взяти на себе відповідальність за своє професійне становлення і розвиток, а в ширшому плані – за свій життєвий шлях; по-третє, опанувати прийоми самоуправління, самоудосконалення і самоконтролю. Пропоновані В. Ягуповим [16] види

психологічної корекції – інформування курсантів у формі лекцій, індивідуальні консультавання й проведення тренінгів – диференціюються залежно від психологічних проблем, характерних для кожного з етапів навчання.

Перші кроки фахівця на професійному шляху супроводжуються невизначеністю, дефіцитом інформації і відповідним напруженням, тому психологічне забезпечення професійної адаптації на цьому відрізку часу передбачає визначення обсягу, якості і форми надання інформації щодо завдань колективу, його структури, традицій, групових норм, соціальних очікувань щодо військовослужбовця. Психологічній службі слід піклуватися і про умови служби фахівця. У сприятливих умовах служби адаптація відбувається швидше. Потреба в досягненні, рівень домагань, самооцінка – всі ці чинники професійної адаптації піддаються управлінню, головним важелем якого є психологічно вивірене поєднання санкції за невдачу і винагороди за успіх.

Психологічні чинники, що впливають на успішність адаптаційних процесів, Б. Ананьєв поділяє на дві групи: суб'єктивні (вік, стать, фізіологічні і психологічні характеристики людини) і середовища (умови праці, режим і характер діяльності, особливості соціального середовища) [63].

Проведений нами аналіз дає підстави стверджувати, що провідним чинником адаптаційного процесу військовослужбовців є емоційна стабільність, важливе значення має активність особистості, наявність професійно значущих властивостей (мисленневих, мнемічних, сенсомоторних, комунікативних).

Неоднозначно інтерпретується у літературі значення такого чинника адаптації військовослужбовців, як «інтроверсія – екстраверсія». Так, А. Селін виявив, що у групі осіб з низькою результативністю інтроверсія, позитивно впливаючи на успішність діяльності у стабільних умовах, в обставинах, що вимагали ситуативної адаптації, супроводжувалась зниженням здатності до інтеграції поведінки, підвищенням рівня тривоги й іншими ознаками, характерними для порушень психічної адаптації. Рівень екстраверсії – інтроверсії успішних фахівців не впливав на стійкість психічної адаптації у стресових умовах [59, с. 202].

Особливе місце у структурі особистісних чинників психічної адаптації військовослужбовців дослідники відводять мотивації. Наприклад, Ф. Березін ставить на чільне місце мотивацію досягнення успіху. На його думку, високий енергетичний потенціал виявляється найбільш важливим у діяльності, що вимагає мобільності, швидкого входження в нові ситуації, освоєння нових навичок, дій в умовах, в яких кінцеві успіх або невдача ще не визначені й тісно пов'язані з індивідуальною активністю. Енергетичний потенціал значною мірою забезпечується вираженістю і структурою мотивації досягнення. Переважання мотивації досягнення успіху над мотивацією уникання невдачі сприяє ефективній психічній адаптації та успішності діяльності [60].

Л. Корнеєва розглядає психологічний механізм адаптації, пов'язаний із самооцінкою, – психологічний захист. Захисні механізми починають діяти, якщо досягти мети нормальним способом неможливо або людина вважає, що це неможливо. Варто наголосити, що мова йде не про спосіб досягнення бажаної мети, а про спосіб організації часткової і тимчасової душевної рівноваги, щоб зібрати сили для реального подолання виникаючих труднощів. Дія захисних механізмів може виявлятися в тому, що несприятливі чинники людина не сприймає або не усвідомлює; дискомфорт, який виник у процесі адаптації, пов'язує із певною особою або об'єктом; у зниженні мотивації, придушенні нереалізованих схильностей і бажань; у переосмисленні ситуації, що дозволяє знизити її негативний емоційний вплив [65, с. 118].

Отже, психологічне забезпечення професійної адаптації сучасних військовослужбовців має будуватися на всебічному урахуванні розглянутих чинників у їх взаємозв'язку і взаємодії. При цьому слід виходити із принципово важливого теоретичного положення про єдність процесу психічного розвитку військовослужбовця і положення щодо розуміння взаємозв'язку етапів службово-професійного шляху, що впливає з цього. У середині будь-якого попереднього періоду адаптації формуються ресурси і резерви подальшого розвитку. Процес психічного розвитку є процесом кумулятивним, у ході якого результат розвитку кожної попередньої стадії, трансформуючись, певним чином включається в подальшу діяльність.

1.3. Основні чинники ефективної психологічної адаптації добровольців до військової служби

Військова служба в Україні – це вид державної служби, що полягає в виконанні громадянами військового обов'язку в складі частин й установ Збройних Сил. Військова служба у Збройних Силах – надзвичайно важливий та особливий вид діяльності, покликаний гарантувати національну безпеку країни [15]. Це діяльність військовослужбовців з обмеженнями: відсутністю звичних умов життя, наявністю певного дискомфорту, особливою регламентованістю поведінки, звуженням кола людей, з якими спілкується військовослужбовець, багаторазовою кадровою ротацією, викликаною частими переїздами на нове місце служби [1]. Військовослужбовець змушений руйнувати старі соціально-психологічні зв'язки і переїжджати в інші військові частини (підрозділи), розлучатися зі своїми рідними, друзями, товаришами [28]. Все це породжує внутрішньосімейну напруженість, стреси, конфлікти у сім'ї.

Військова служба порівняно з іншими соціально значущими видами діяльності характеризується високою динамічністю: швидким темпом, значними фізичними й психічними навантаженнями, раптовими переходами із одного виду діяльності на інший, та суворою регламентацією й чіткою організацією, дисципліною (на основі вимог військових статутів та наказів), що зумовлено необхідністю підтримання високої боєготовності військ [14].

Діяльність військовослужбовців відбувається в різних умовах, зокрема: *просторових* (у полі, за пультом управління бойової машини чи установки, в бліндажі), *часових* (вдень, вночі, у будь-який час), *географічно-кліматичних* (у горах, у морі, на півдні, на півночі). Військова діяльність являється більш напруженою, екстремальною порівняно із іншими видами діяльності, їй притаманні несподіваність та раптовість, незвичність і здатність руйнувати сформовані до призову стереотипи поведінки, а також створювати негативні психічні стани (тривожність і страх, афект і стрес, депресію). Все це викликає в військово-службовців суттєві зміни у організмі: фізіологічні (в вегетативній нервовій системі – у диханні, кровообігу, частоті серцевих скорочень та тискові);

зміни психічних процесів (уваги, сприймання й мислення, пам'яті та уяви, зміщення у емоційно-вольовій сфері особистості); зміни функціонального рівня практичної діяльності (результативності та успішності військової служби) [18]. Ці зміни певним чином взаємопов'язані та взаємообумовлюють одна одну.

Вивчення адаптації військовослужбовців як процесу, що розгортається у часі, показує, що у цьому явищі виділяють якісно різні періоди. Так, одні дослідники виділяють три рівні і три відповідні їм періоди адаптації військовослужбовців: 1) дисфункціональний (перші дні й тижні у нових умовах); 2) стереотипний (до 1-го року служби); 3) функціонально-ініціативний (до 3-х років служби) [20]. Інші вчені виокремлюють чотири етапи адаптації військовослужбовців, беручи за основу її глибину: початковий, прийнятний, високий і етап лідерства [36].

Єдиного, чітко визначеного підходу до виділення стадій адаптаційного процесу немає, оскільки етапи адаптації можуть і повинні визначатися із різнобічним урахуванням як специфіки діяльності, так і конкретних соціальних характеристик суб'єктів і об'єктів адаптації. Таким чином, ситуація, викликана необхідністю адаптації, має складну внутрішню динаміку, у якій різні типи ситуацій взаємовпливають одна на одну через внутрішній стан, зовнішню поведінку й її об'єктивні наслідки. Крім того, із моменту виникнення критичної ситуації починається психологічна боротьба із нею процесів переживання, та загальна картина динаміки критичної ситуації ще більш ускладнюється цими процесами, котрі можуть, виявившись корисними в одному вимірі, тільки погіршити становище в іншому [43, с. 96].

Негативним результатом проходження військовослужбовцем процесу адаптації є дезадаптація, яка виражається в тому, що він не в змозі впоратись з вимогами соціального середовища і відповідними соціальними ролями, провідними в певній діяльності. Основною ознакою стану дезадаптації є переживання особистістю тривалих зовнішніх та внутрішніх конфліктів без знаходження психологічних механізмів й форм поведінки, необхідних для їх розв'язання. Саме у таку ситуацію потрапляє значна частина військово-

службовців, котрі, прибувши у частину, опиняються у нових соціальних групах, де виконують нові функціональні ролі [52, с. 9].

У психологічній літературі виділяють такі різновиди дезадаптації: *стійка ситуативна дезадаптованість*, наявна, якщо військовослужбовець не знаходить шляхів та засобів адаптації у певних соціальних ситуаціях, хоча й робить такі спроби [9, с. 15]. Із соціометричної точки зору, у такому психічному стані перебуває більшість ізольованих членів колективів. Відповіддю на цей стан, як правило, буває специфічний захисний комплекс, однією із ознак якого є неадекватне сприймання та усвідомлення свого соціометричного статусу; *тимчасова дезадаптованість*, котра усувається за допомогою адекватних адаптивних предметних, соціальних й інтрапсихічних дій; *загальна стійка дезадаптованість*, яка є станом перманентної фрустрованості, наявність якої активізує патологізовані захисні механізми. Внаслідок багатократного застосування таких механізмів формуються специфічні види комплексів – неврози і психози, які є проявами патологічної адаптованості [16, с. 151].

У ряді досліджень адаптації [3; 10; 41] виявлені об'єктивні та суб'єктивні критерії адаптованості особистості військовослужбовця як інтегральні показники успішності (неуспішності) даного процесу. Серед них можна виділити і як об'єктивні, так й суб'єктивні критерії. Основними об'єктивними критеріями, які характеризують результативний бік адаптації, є такі: рівень досягнень у військово-професійній діяльності (підсумкові, контрольні оцінки діяльності (особисті, з боку підлеглих), особиста дисциплінованість та суспільна активність); ступінь реалізації внутрішньоособистісного потенціалу (співвідношення здібностей військовослужбовця і конкретних результатів його діяльності, бажання підвищити рівень професійної освіти, «зробити» службову кар'єру, стабілізуватися в колективі); ступінь інтеграції військовослужбовця в колектив, масштаб неузгодженості особистих і колективних цінностей, статус у групі, наявність авторитету серед підлеглих, товаришів по службі і начальників, прийняття внутрішньогрупової ролі, бажання підвищити свій соціальний статус; схильність до контролю та управління соціальними ситуаціями; здатність до

самоконтролю й організації особистої діяльності; компетентність у спілкуванні; спонтанність і невимушеність поведінки; толерантність до невдач і перешкод у справах; схильність до порядку, планування діяльності.

Особливо хотілося б зупинитися на питанні засвоєння військово-службовцями нових соціальних ролей як сукупності функцій, які впливають із вимог статутів, професійних настанов та інструкцій [18]. Так, військово-службовець може виконувати роль командира підрозділу (організатора і керівника повсякденної життєдіяльності підлеглих), представника конкретної військової спеціальності (інженера, оператора), педагога (військового вихователя особового складу), різноманітні ролі під час виконання завдань бойового чергування, вартової і внутрішньої служби. Зрозуміло, що назви цих ролей, як і їх межі, достатньо умовні. Основна вимога полягає в тому, щоб соціальні ролі і їх зміст охоплювали весь спектр службово-професійних функцій, виконуваних військовослужбовцями з певним статусом у колективі.

Суб'єктивні критерії розкривають ставлення військовослужбовця до своєї діяльності, з одного боку характеризуючи ступінь ініціативності, самостійності і творчої активності військовослужбовців, з іншого – виявляючи міру його задоволеності службовим положенням [29]. Про адаптованість військово-службовця свідчить те, наскільки його влаштовують посада, місце служби, зміст і результат військово-професійної діяльності, організаційні, матеріально-побутові, психологічні умови військової діяльності. Ставлення військово-службовця до своєї службової діяльності характеризується емоційним самопочуттям, яке включає тональність індивідуального настрою, вираженість емоційного напруження, наявність невротичних реакцій [14]. До суб'єктивних критеріїв адаптованості також належать: впевненість у собі; впевненість у собі керівника в різних варіантах соціальної взаємодії; усвідомлення соціальної цінності своєї особистості, мотивація досягнення, наполегливість у реалізації соціально значущої цілі, орієнтування в часі на актуальні цілі і потреби, самостійність, відповідальність та ін. [48].

Оскільки основною детермінантою, що обумовлює досягнення військово-службовцями відповідного рівня адаптованості, є наявність чи відсутність

психологічних чинників, які виникають у ході адаптації до умов служби в частині, то саме цьому феномену ми і приділяємо особливу увагу в нашому дисертаційному дослідженні. Основною детермінантою, що обумовлює досягнення військовослужбовцями відповідного рівня адаптованості, є наявність або відсутність труднощів, блоkad, бар'єрів, які виникають у ході їх адаптації до умов служби в частині. Труднощами вважають «переживання та розуміння невідповідності між вимогами діяльності і можливостями особистості» [63, с. 281], тому труднощі адаптації військовослужбовців ми розглядаємо як переживання ситуації, за якої зусилля, що витрачаються на досягнення стану адаптованості, перевищують отриманий результат.

На наш погляд, варто виокремити дві функції труднощів адаптації. Перша – позитивна, яка має два значення: індикаторне (звернення уваги військовослужбовця на неузгодженість системи адаптації) і мобілізуюче (активізуюча діяльність під час подолання труднощів, набуття досвіду) [70]. Друга функція – негативна, яка пов'язана як із затримкою адаптації (відсутність умов для подолання труднощів, заниження самооцінки), так і з її неможливістю (дезорганізація діяльності адаптанта, звільнення із армії тощо) [92].

Ряд авторів вважають, що психологічна адаптація військовослужбовців до професійної діяльності залежить від готовності до діяльності, рівня активності суб'єкта, когнітивної стратегії прийняття рішення та мотивованості [85; 98 та ін.]. Психологічний аналіз цих літературних джерел дозволяє розглядати готовність військовослужбовців до професійної діяльності як найважливішу його психологічну характеристику, в якій відбивається впевненість військовослужбовця у правоті особистих ідеалів, уміння володіти собою, розвиток мислення, уява та інші пізнавальні процеси, а також глибина знань, умінь і навичок.

Аналіз психологічної літератури та вивчення практики адаптації військовослужбовців дозволяє говорити про дві групи чинників, які зумовлюють труднощі, бар'єри, блоки адаптації [81]. Першу групу складають індивідуально-особистісні чинники адаптації, які включають як особливості темпераменту, так і специфічні риси характеру, адаптаційні здатності, інтеріоризований

адаптаційний досвід та ціннісні орієнтації особистості. До другої групи належать такі соціально-психологічні чинники: інтимно-сімейний та первинно-професійний, інституційний, суспільно-державний, загально-людський. Структурна схема чинників адаптації військовослужбовців до діяльності в особливих умовах наведена на рис. 1.2.

Як свідчать дослідження, особистісні характеристики створюються внаслідок системного узагальнення індивідуальних біологічних та соціально-набутих властивостей, котрі включені в функціонування системи поведінки людини, а також її діяльності й спілкування та пов'язані зі всіма психічними процесами: мотиваційними, пізнавальними та емоційно-вольовими [89].

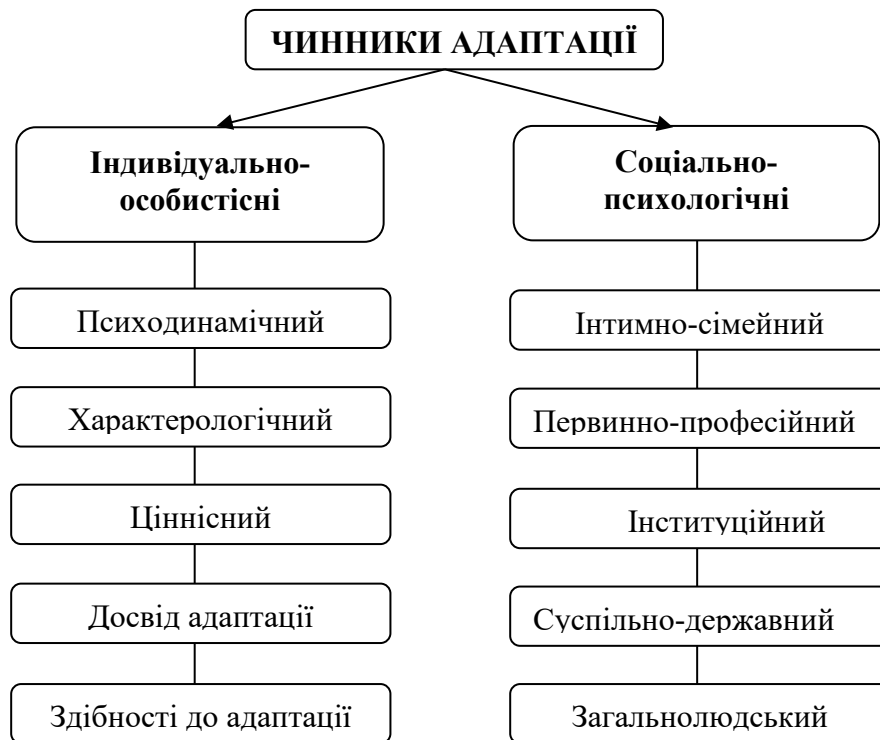


Рис. 1.2 Структурна схема чинників адаптації військовослужбовців до діяльності в особливих умовах [89]

Під час аналізу індивідуально-особистісних чинників адаптації варто звернутися до концепції психічних рівнів, розробленої О. Лазурським [63]. Згідно з нею підґрунтям для поділу на рівні вважається здатність людини до адаптації. Низький психічний рівень характерний переважно для недостатньо пристосованих індивідів, середній рівень – для пристосованих, представників вищого рівня можна назвати такими, що пристосовуються. Дещо іншою

термінологією ці рівні можна описати, як дезадаптаційний, акомодативний і асиміляційний. Відомо, що важливою характеристикою, яка визначає відсутність або наявність труднощів адаптації, є адаптаційні здібності військовослужбовців. У широкому розумінні поняття «здібності» трактується як індивідуальні психологічні особливості людини, які виявляються в діяльності та є умовою її успішного виконання [63, с. 141].

Адаптаційні здібності людини являють собою стійкі характеристики індивідуально-типологічного й особистісного рівня людської індивідуальності, котрі забезпечують здатність успішно адаптуватись до різноманітних умов життєдіяльності та виявляються як у фізіологічному плані (від біохімічного рівня до рівня безумовно- й умовно-рефлекторної регуляції діяльності), так й у психологічному плані, спрямовуючи поведінку особистості [98]. Поняття «адаптаційні здібності» (адаптивність) можна визначити як індивідуально-психологічні особливості військовослужбовців, які обумовлюють успішність адаптації. Відповідно низькі адаптаційні здібності викликають сутнісні труднощі адаптації. Високі здібності – сприяють швидкому й успішному досягненню стану соціально-психологічної адаптованості.

Дослідження особистісних детермінант труднощів адаптації можна доповнити аналізом диспозицій особистості – схильністю до певного сприймання умов соціальної діяльності та готовністю людини до поведінкового акту, дії, вчинку. Виходячи із диспозиційної теорії саморегуляції соціальної поведінки особистості [4], ієрархічно організована система диспозицій є продуктом попереднього досвіду, в якому зафіксовано звичні способи задоволення різних потреб у звичних соціальних умовах. Вищі диспозиції, в тому числі і соціальні цінності, регулюють загальну спрямованість соціальної поведінки, а нижчі – поведінку в певних сферах діяльності та спрямованість вчинків у типових ситуаціях. Роль основних у конкретних соціальних умовах виконують диспозиції, адекватні актуальним умовам і цілям діяльності.

Систему диспозицій сучасних військовослужбовців утворюють: 1) вищі диспозиції – концепція життя і ціннісні орієнтації, загальна спрямованість особистості; 2) диспозиції середнього рівня – узагальнені соціальні настанови на

типові соціальні об'єкти і ситуації; 3) диспозиції низького рівня – ситуативні соціальні настанови як диспозиції до сприйняття і поведінки в конкретних умовах служби у військовій частині, у певному соціальному середовищі [15].

Ціннісні орієнтації особистості створюють вищий рівень ієрархії схильностей до визначеного сприйняття умов життя і діяльності та до поведінки в довгостроковій перспективі, а в ситуації морального вибору слугують важливими критеріями прийняття життєво важливих рішень. Будучи відображенням фундаментальних соціальних інтересів, ціннісні орієнтації виражають суб'єктивну позицію військовослужбовців, їх світогляд і моральні принципи. Несуперечливість ціннісних орієнтацій – показник стійкості, який свідчить про становлення особистості, як активного суб'єкта соціальної діяльності, сприяє задоволенню успішної адаптації до нових умов [3].

Отже, адаптація є одним із важливих аспектів соціалізації індивіда, передумовою інтерналізації соціальних норм, цінностей, установок конкретного колективу, групи, дозволяє військовослужбовцю інтегруватися в військовий колектив; успішна адаптація є умовою і засобом оптимізації взаємодії військовослужбовця і середовища, що підвищує злагодженість і згуртованість військового колективу, поліпшує психологічний клімат; сприяє соціальному розвитку військовослужбовця і навколишнього середовища; є способом передання і збереження соціального, професійного досвіду, без чого не можуть складатися й існувати колективні традиції, соціальні норми і звичаї.

Висновки до розділу 1

Адаптація є одним із важливих аспектів соціалізації індивіда, передумовою інтерналізації соціальних норм, цінностей, установок конкретного колективу, групи, дозволяє військовослужбовцю інтегруватися в військовий колектив; успішна адаптація є умовою і засобом оптимізації взаємодії військовослужбовця і середовища, що підвищує злагодженість і згуртованість військового колективу, поліпшує психологічний клімат; сприяє соціальному розвитку військовослужбовця і навколишнього середовища; є способом передання і збереження соціального, професійного досвіду, без чого не можуть складатися й існувати колективні традиції, соціальні норми і звичаї.

Кожен військовослужбовець у процесі асиміляції змінює об'єктивні якості свого оточення, впливає на військовий колектив, причому обсяг і суспільна значущість перетворюючої активності зростають, поєднуючись із професійним і духовним розвитком. Характеристики середовища щодо військовослужбовців визначаються співвідношенням об'єктивних властивостей їх соціального оточення із притаманною військовослужбовцю системою особистісних смислів, оскільки зміна останньої змінює психологічне середовище в такому ж ступені, як і зміна об'єктивних властивостей оточення.

Аналіз соціально-психологічних чинників, що визначають труднощі адаптації військовослужбовців, неможливий без визначення соціального середовища, яке є сукупністю всіх суспільних умов діяльності та відносин, котрі оточують особистість та активно впливають на її свідомість та поведінку. На адаптацію впливають стабільність державного ладу, виконання державою перед військовими своїх зобов'язань. Особливо важливим є загальнолюдський рівень соціально-психологічних чинників адаптації, що визначає обумовленість життя і діяльності військовослужбовця загальнолюдськими цінностями, серед яких важливе місце посідають уявлення про сенс життя, добро, зло, віру. Це свідчить про високий духовний рівень військовослужбовців і може сприяти запобіганню дезадаптаційних моментів у професійному житті і діяльності.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ ДОБРОВОЛЬЦІВ ДО ВІЙСЬКОВОЇ СЛУЖБИ

2.1 Організація та методика емпіричного дослідження особливостей психологічної адаптації добровольців до військової служби

Дослідження проводилось на початку 2023 року. Враховуючи його специфіку, було визначено особливості вивчення психологічних адаптаційних чинників військовослужбовців, а саме добровільну участь в експерименті. У ньому взяли участь військовослужбовці, які проходили професійне становлення на різних військових посадах. Усього до емпіричного дослідження було залучено 50 військовослужбовців.

Підбір адекватних методик, які відображають предмет дослідження, був обов'язковою умовою успішного проведення психодіагностичної роботи. Найбільш доцільним під час дослідження психологічних чинників адаптації військовослужбовців вважається інтегративний підхід, який базується на характеристиці особистості як цілісності. Наше дослідження, як і низка інших, свідчить про необхідність впровадження у практику психологічної роботи інтегративного, багатовимірного підходу, сутність якого полягає у спробі інтеграції концепцій, методик і технічних прийомів, у пошуках комплексної діагностики соціально-психологічної адаптації військовослужбовців [2; 27; 75].

Вимоги до вибору адекватних методичних процедур визначались характером діагностичного завдання і змістом реальної діяльності військовослужбовців. Саме в цьому контексті визначались ті індивідуально-психологічні і соціально-психологічні характеристики, які можуть свідчити про успішність адаптації та забезпечувати реалізацію функціональних обов'язків. Відповідно, змістовний психологічний аналіз професійної діяльності військовослужбовців є важливою умовою для цілісного оцінювання успішності адаптаційних процесів. Відтак, нами використані такі діагностичні методики:

1. Фрустраційний тест (С. Розенцвейга).
2. Методика дослідження самооцінки (С. Будассі).
3. Мотиваційний тест (Х. Хекхаузена).
4. Багаторівневий особистісний опитувальник «Адаптивність-200».
5. Методика «Соціально-психологічна адаптація – дезаптація»(авторства В. Осипова – М. Вернодубова).

Зупинимось детальніше на методиках дослідження. Вибір методик обґрунтовується можливістю за їх допомогою у повному обсязі реалізувати завдання цього дослідження.

Мотиваційний тест Х. Хекхаузена [2] є психологічним інструментарієм для вивчення сили і спрямованості мотивів людини й стосується переважно двох основних аспектів мотивації – досягнення успіху та уникнення невдач. Як стимульний матеріал, що спонукає досліджуваного несвідомо виявляти силу і спрямованість своєї мотиваційної сфери, використовувались шість малюнків, на яких зображені фрагменти службових ситуацій. Досліджуваним слід було відповісти на питання: 1) Що тут відбувається і хто ці люди? 2) Як виникла ця ситуація, що відбулося перед цим? 3) Про що думає кожна зображена на малюнку людина, чого кожна із них прагне? 4) Що відбудеться в подальшому, чим все закінчиться? За складеними досліджуваними сюжетами за спеціальними «ключами» виявляються основні ознаки, що дозволяють виявити й співставити два провідні мотиви, спрямовані на досягнення мети та уникнення невдачі.

Вивчаючи особливості адаптації, неможливо залишити поза увагою емоційні реакції досліджуваних на різноманітні бар'єри чи перешкоди на шляху до задоволення потреб і досягнення мети. Для вивчення особливості емоційного реагування в ситуації фрустрації використовувалася *методика фрустраційних реакцій С. Розенцвейга* [27]. Згідно з цією методикою класифікація типів агресії ґрунтується на спрямованості агресії («на себе», «на інших» чи на «заперечення її») і типу реагування, який інтерпретується як вказівка на те, який аспект ситуації є найбільш важливим у переживанні фрустрованого, тобто з ким ідентифікує себе досліджуваний.

Одним із показників цієї методики є показник GSR, названий С. Розенцвейгом «міра соціальної адаптації», який вираховувався оцінюванням відповідей за 24 малюнками (порівнянням ситуацій конкретного досліджуваного із середньостатистичним). У разі повної відповідності відповіді на питання стандартному присвоювався один бал, якщо досліджуваний давав подвійну оцінку – 0,5 бала, якщо ж оцінка відрізнялася від стандартної – виставлявся 0. Діапазон значень GSR може змінюватися від 0 (повна невідповідність 24 відповідей стандартним, що відповідає повній дезадаптованості) до 24 (повна відповідність отриманих відповідей стандартним, що є свідченням відсутності фрустрації).

Отримані результати у ході дослідження аналізувалися в двох аспектах: за напрямом і типом реакції. За напрямом реакції чи агресії відповіді розглядалися: 1) як зовнішньо-звинувачувальна реакція (З), якщо містяться звинувачення, докір, ворожість чи агресивність у ставленні до іншої людини чи об'єкта; 2) самозвинувачувальна реакція (С), якщо у відповіді наявне почуття власної вини, каяття, агресія, спрямована на себе; 3) беззвинувачувальна реакція (Б), якщо наявна реакція звинувачування самого себе й оточуючих.

За типом реакції відповіді кваліфікувалися так: 1) перешкодо-домінуючі (ПД) – якщо у відповіді підкреслюється наявність перешкоди чи інших фрустраторів; 2) самозахисні (СЗ) – якщо відповіді виражають активність військовослужбовця у формі осуду, звинувачування кого-небудь, заперечення чи визнання власної вини, ухилення від докорів; 3) вирішального типу (ВТ), якщо відповіді спрямовані на розв'язання фрустраційної ситуації, а реакція набуває форми вимоги допомоги від будь-яких інших осіб, чи форми взяття на себе обов'язків розв'язати ситуацію, чи досліджуваний розраховує, що час і нормальний хід подій дозволять розв'язати ситуацію.

У цілому на основі показників методики нами зроблено висновки щодо деяких аспектів адаптації. Зокрема, якщо досліджуваний мав низький відсоток GSR, ми прогнозували, що у нього часто бувають конфлікти (різного типу) з оточуючими і він недостатньо адаптований до умов військового середовища.

Вивчення рівня самооцінки відбувалося за допомогою *методики С. Будассі* [75]. Згідно з цією методикою досліджуваним пропонувався набір із 20 особистісних рис, які слід проранжувати в «ідеальній» та «реальній» репрезентації в свідомості. Коефіцієнт кореляції Спірмена між реальною та ідеальною множинами є показником рівня самооцінки людини, яка може бути адекватною, заниженою та завищеною.

Для вивчення адаптаційних можливостей індивіда на основі оцінки психофізіологічних та соціально-психологічних характеристик особистості військовослужбовця нами використовувався *багаторівневий особистісний опитувальник «Адаптивність-200»* [1]. Основою опитувальника є уявлення про адаптацію як постійний активний процес пристосування індивіда до умов соціального середовища, що стосується усіх рівнів функціонування людини.

Методика «Адаптивність-200» призначена для вивчення адаптаційних можливостей військовослужбовців на основі оцінки певних соціально-психологічних та психологічних характеристик особистості, які відображають інтегральні особливості психічного та соціального розвитку. Методика використовується для визначення рівня стійкості до бойового стресу.

Нова версія БОО «Адаптивність-200» містить 200 питань. Окрім традиційних шкал: ПР (психічна регуляція), КП (комунікативний потенціал) й МН (моральна нормативність), до опитувальника ввійшли додаткові шкали ВПС (військово-професійна спрямованість), ДАП (схильність до девіантних форм поведінки) та СР (суїцидальний ризик). Безпосередньо перед проведенням обстеження дається коротка інструкція. Шкала достовірності призначена для оцінки надійності отриманих даних. Шкала поведінкової регуляції призначена для вивчення нервово-психічної стійкості військовослужбовця та толерантності до несприятливих дій професійної діяльності. Шкала комунікативного потенціалу призначена ж для вивчення комунікативних можливостей військовослужбовця та вміння побудувати міжособистісні відносини в колективі. Шкала моральної нормативності призначена для вивчення здатності військовослужбовця дотримувати моральні норми поведінки, вміння підкорятися груповим й корпоративним вимогам. Шкала військово-професійної

спрямованості – для вивчення рівня професійної мотивації та спрямованості обстежуваного на продовження професійної діяльності. Шкала схильності до девіантних форм поведінки направлена на виявлення ознак адиктивної й делінквентної поведінки. Шкала суїцидального ризику призначена для виявлення осіб, що схильні до суїцидальних дій.

Досліджуваним пропонують відповісти на 200 тверджень (питань) про життя, роботу та відносини в сім'ї, інтереси та схильності. Їх завдання полягає в тому, щоб визначити своє ставлення до кожного твердження, тобто погодитись або не погодитись з ним. Якщо досліджуваний погоджується із твердженням, то в клітці із номером даного питання ставиться «+». Якщо не погоджується – ставиться «-». Правильних чи неправильних відповідей тут не може бути, тому не варто довго замислюватись над питанням – треба давати відповідь, виходячи із того, що більше відповідає характеру чи уявленню про себе.

При проходженні методики «Адаптивність-200» респондент витрачає 35-40 хв., методика складається із 200 тверджень, на кожне з запропонованих тверджень треба було дати відповідь «так» або «ні». Методика дає детальний опис адаптаційних можливостей військовослужбовців на основі оцінки певних соціально-психологічних та психологічних характеристик особистості, що відображають інтегральні особливості психічного та соціального розвитку.

Обробку отриманих даних потрібно починати із 4 і 3-го рівнів. 3-й рівень представлений основними шкалами: достовірність (Д) та поведінкова регуляція (ПР), комунікативний потенціал (КП) і моральна нормативність (МН), а також 3 додатковими шкалами: військово-професійна спрямованість (ВПС) та схильність до девіантних форм поведінки (ДАП), суїцидальний ризик (СР). На кожне питання тесту обстежуваний кандидат може відповідати «Так» або «Ні». Ухильних відповідей у БОО-200 не передбачено.

Для обробки отриманих даних треба мати набір ключів, котрі відповідають основним та додатковим шкалам БОО «Адаптивність-200». При обробці результатів враховується кількість відповідей, що співпали із ключем. Кожний збіг відповіді із ключем оцінюється у один бал.

Обробку отриманих даних необхідно починати зі шкали достовірності (Д). В випадку, якщо загальна кількість балів дорівнює чи перевищує 10, то отримані результати вважають необ'єктивними унаслідок прагнення якомога більш відповідати соціально бажаному типу особистості. В цьому випадку значення всіх основних й додаткових шкал при роздрукуванні не приводяться. Аналогічно, за допомогою спеціальних ключів, здійснюється обробка даних за основними шкалами ПР, КП та МН, а також за додатковими – ВПС, ДАП й СР.

Протягом адаптаційного періоду військовослужбовці переживають різні критичні періоди, які зумовлені зміною потреб та спонукань, котрі визначають ставлення військовослужбовця до навколишнього середовища. Однією із умов успішної діяльності з профілактики й корекції дезадаптації військовослужбовців являється чітке знання характеру суб'єктивних викривлень щодо себе й ставлення до них. Для цього використовувалася методика «Соціально-психологічна адаптація – дезадаптація» В. Осипова – М. Вернодубова [27].

Методика складається зі 101 судження, з яких 37 відповідають критеріям соціально-психологічної адаптованості особистості військовослужбовця (почуття власної гідності, вміння розуміти й поважати думку інших, розуміння і прагнення зрозуміти і вирішити свої проблеми, відкритість до спілкування в реальній практиці служби); ще 37 відповідають критеріям дезадаптації (неприйняття себе та інших, наявність захисних бар'єрів в обмірковуванні свого актуального «Я» і поведінки, негнучкість психічних процесів); решта 27 висловлювань – нейтральні («шкала щирості»). Результати інтерпретації дозволили з'ясувати коефіцієнт соціально-психологічної адаптованості (Ка) та показник дезадаптованості. Для розширення можливостей кількісного аналізу даних, отриманих за допомогою цього опитувальника, виділяється 6 факторів, що відповідають критеріям адаптованості й дезадаптованості людини: 1) прийняття – неприйняття себе; 2) прийняття інших – конфлікт з іншими людьми; 3) емоційний комфорт (оптимізм, врівноваженість) – емоційний дискомфорт (тривожність, схвильованість чи апатія); 4) очікування внутрішнього контролю – очікування зовнішнього контролю; 5) домінування – залежність від інших; 6) «втеча від проблем».

Відповідно до завдань дослідження зазначена група методик є особливо цікавою, оскільки дає можливість діагностувати не лише особливості міжособистісних відносин, а й може бути використана для психокорекційної роботи, що особливо важливо під час корекції несприятливих психологічних чинників у життєвих обставинах. Цей критерій важливий і з точки зору мотивації досліджуваних та їх вікових характеристик.

Таким чином, нами було отримано різні дані про успішність адаптації, які співставлялися й узагальнювалися, що дозволяло винести діагностичне судження. Як правило, суперечливі дані, які неможливо було підтвердити чи спростувати, в подальшому нами не розглядалися. Це дозволяло уникнути невизначеності та упередженості й порівнювати продуктивність діяльності (успішність адаптації) військових спеціалістів незалежно від їх кваліфікації.

2.2. Аналіз результатів емпіричного дослідження особливостей психологічної адаптації добровольців до військової служби

Вивчення змісту військово-професійної діяльності військовослужбовців дозволяє виділити основні чинники, які впливають на перебіг адаптаційних процесів на первинному етапі професійного становлення. Серед них важливого значення набувають індивідуально-особистісні особливості адаптації. Для їх дослідження використовувались такі методики, як: фрустраційний тест (С. Розенцвейга); методика дослідження самооцінки (С. Будассі); мотиваційний тест Х. Хекхаузена; багаторівневий особистісний опитувальник «Адаптивність-200» (А. Маклакова і С. Чермяніна); методика «Соціально-психологічна адаптація – дезаптація» (В. Осипова – М. Вернодубова).

Важливим критерієм успішності адаптації є рівень фрустрованості особистості, тому вивченню цього аспекту особистості ми надаємо особливого значення. Зрозуміло, що фрустраційна поведінка як результат неможливості реалізувати певну потребу в особливих умовах діяльності є непродуктивною, ускладнює міжособистісні взаємини, зумовлює конфлікти тощо, не може не

схвильовати не лише психолога, а й відповідних командирів і керівників структурних підрозділів, які повинні забезпечувати належні умови військової служби та сприяти професійному зростанню військовослужбовців. Для виявлення рівня фрустрованості використано тест малюнкової фрустрації С. Розенцвейга, який реалізує концепцію фрустрації-агресії (рис. 2.1).

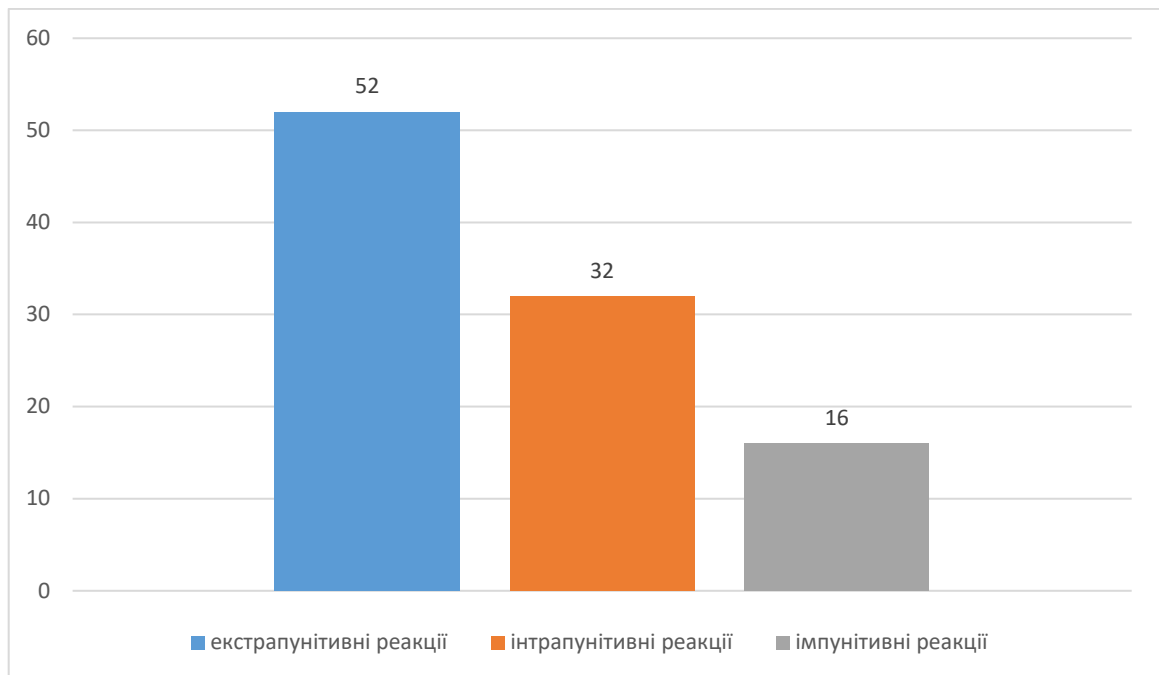
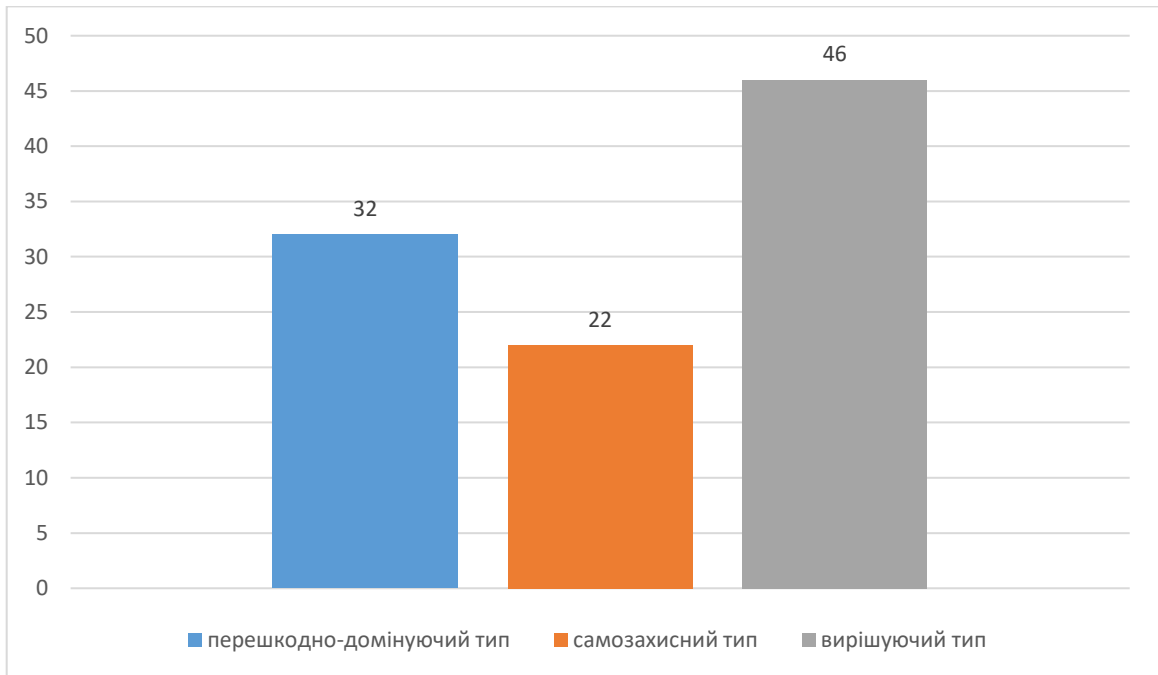


Рис. 2.1. Показники напрямів реакцій військовослужбовців (%)

Під час дослідження виявлено, що більшість військовослужбовців (52 %, 26 осіб) показують домінування зовнішньо-звинувачувальних реакцій. Зазначені реакції здебільшого виявлялися ззовні й відображали звинувачування, ворожість чи агресивність залежно від типу реакції. Менша частина досліджуваних (32 %, 16 осіб) продемонструвала інтропунітивні реакції, властиві невпевненим, тривожним, боязким типам, що шукають вихід із ситуації в самозвинувачуванні. Решта досліджуваних (16 %, 8 осіб) показали беззвинувачувальні реакції, що є свідченням того, що для досліджуваних характерний менший рівень фрустрованості, а, відповідно, і більша адекватність поведінкових реакцій.

Оцінювання типів реакцій (рис. 2.2) дає більш глибоке розуміння поведінкових проявів у досліджуваних.



**Рис. 2.2. Показники типів фруструючих реакцій
військовослужбовців (%)**

У досліджуваних показники самозвинувачального типу реагування складають усього 22 % (11 осіб), що свідчить про меншу зосередженість на захисті власного «Я». Це можна розглядати як прагнення військовослужбовців знаходити інші, більш продуктивні форми захисту і виходу із ситуації, що склалася.

Другим за значущістю поведінковим проявом у досліджуваних є перешкодно-домінуючий тип – 32 % (16 осіб) – тип реакції з фіксацією на перешкоді, що показує, якою мірою перешкода фруструє суб'єкт. З аналізу профілю випливає, що значущою є реакція із фіксацією на ситуації чи перешкоді, які є причиною фрустрації, що свідчить про недостатню адекватність поведінки військовослужбовця у фруструючій ситуації. Зосередження уваги на об'єкті не дає можливості усвідомити причину свого стану, тому наявність перешкоди або наполегливо підкреслюється, або не сприймається як така, навіть здається корисною, перешкода мінімізується чи навіть повністю заперечується.

Для 23 респондентів спостерігається досить високий показник вирішуючого типу реакцій, що складає 46 %. Це свідчить що військовослужбовці незначно застосовують фрустраційну манеру поведінки, виявляють більше

адекватних реакцій і продуктивних форм захисту власного «Я». Зазначені особливості поведінкових реакцій у фрустраційних ситуаціях вказують на те, що військовослужбовці краще адаптується до умов військової служби і мають шанси на вищі досягнення у професійній кар'єрі.

Здобуті дані свідчать про незначну фрустрованість військових, їх кращу адаптацію до військової служби, і більшу задоволеність від виконання своїх службових обов'язків.

Важливим чинником адаптованості військовослужбовців є рівень їх самооцінки. Результати вивчення їх самооцінки відображені на рис. 2.3.

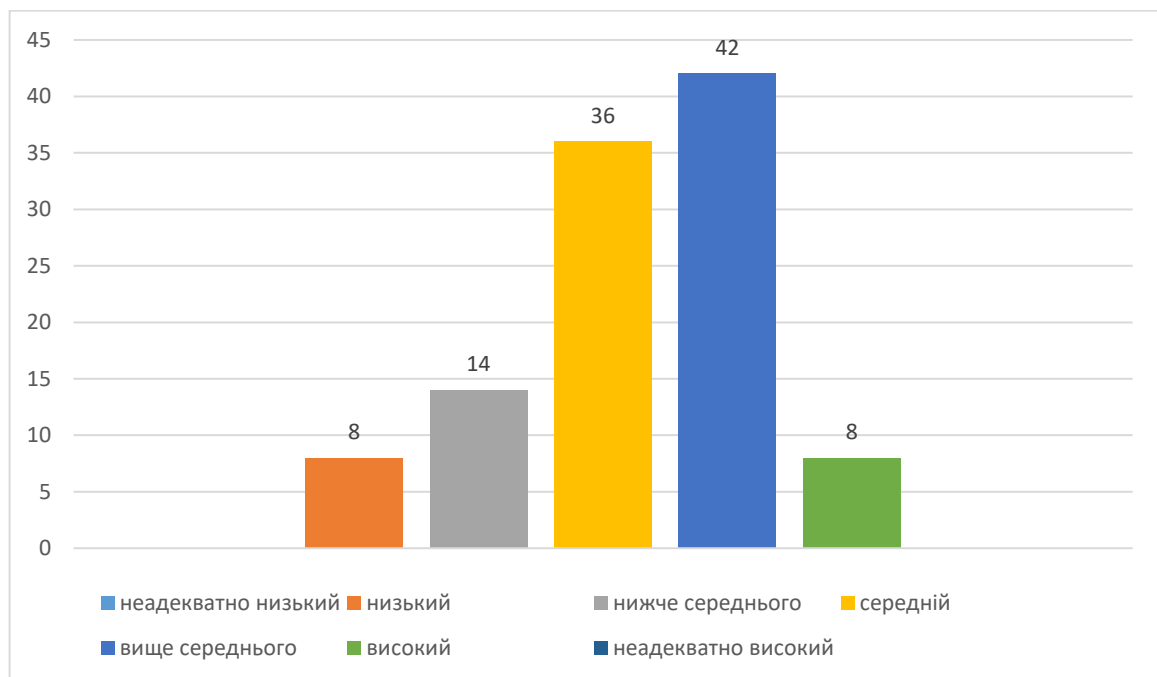


Рис. 2.3. Показники самооцінки військовослужбовців(%)

Як бачимо, для більшості досліджуваних властива середня (36%, 18 осіб), вище середнього (42%, 21 особа) і висока (8%, 4 респонденти) самооцінка, що характеризує їх, як осіб що достатньо критично ставляться до себе, ставлять реальні цілі, вміють прогнозувати адекватне ставлення оточуючих до результатів своєї діяльності, задоволені собою, у них розвинуте відчуття власної гідності. Поведінка таких людей у своїй основі неконфліктна, а у разі конфлікту вони вибирають конструктивну стратегію поведінки. Внутрішньо-особистісні конфлікти у військовослужбовців виражені слабо.

У військовослужбовців також поширена самооцінка нижча за середній рівень (14%, 7 осіб) та низька (8%, 4 особи). Вони акцентують значну увагу на своїх слабких сторонах, прагнуть до самовдосконалення, саморозвитку, проте часто невпевнені в собі, можуть бути пасивними, але при цьому вимогливі до себе й до інших, що призводить до внутрішньоособистісних та міжособистісних конфліктів серед військовослужбовців.

Вивчення провідних мотивів «досягнення успіху» та «уникнення невдач» за методикою Х. Хекхаузена свідчить, що для 46% досліджуваних (23 особи) характерний високий рівень мотивації досягнення успіху (рис. 2.4).

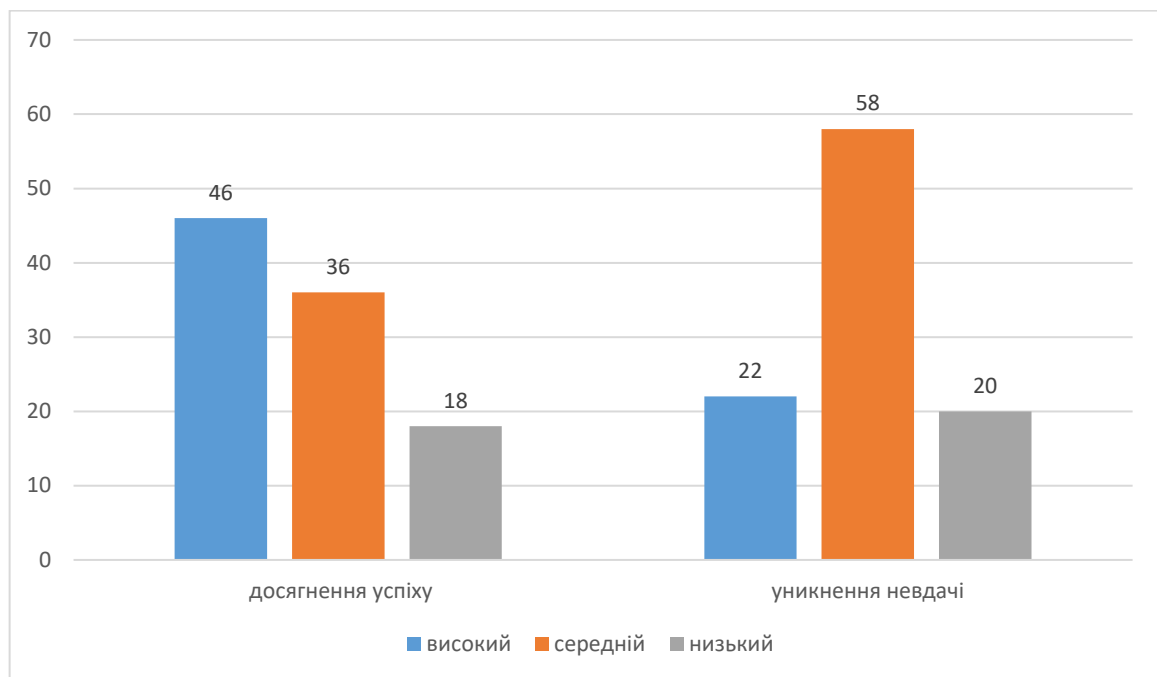


Рис. 2.4. Середні групові показники мотивації «досягнення успіху» та «уникнення невдач» військовослужбовцями (%)

Як бачимо, ситуація адаптаційної напруженості, яка вимагає більш активної діяльності, супроводжується підвищенням рівня мотивації досягнення.

Проведення діагностичної процедури за методикою БОО «Адаптивність – 200» дозволило виявити адаптивні можливості опитаних на основі оцінки характеристик, котрі відображають інтегральні особливості психічного й соціального розвитку. Нами були отримані наступні результати (табл. 2.5).

Середні групові показники адаптивності у військовослужбовців (%)

Шкала	Високий рівень	Середній рівень	Низький рівень
Моральна нормативність	72 (36 осіб)	24 (12 осіб)	4 (2 особи)
Поведінкова регуляція	48 (24 особи)	36 (18 осіб)	16 (7 осіб)
Комунікативний потенціал	52 (26 осіб)	36 (18 осіб)	12 (6 осіб)
Військово-професійна спрямованість	36 (18 осіб)	46 (23 особи)	18 (9 осіб)
Схильність до девіантних форм поведінки	10 (5 осіб)	18 (9 осіб)	72 (36 осіб)
Суїцидальний ризик	4 (2 особи)	12 (6 осіб)	84 (42 особи)

Цікаві дані отримані під час аналізу моральної нормативності, яка показує здатність людини дотримуватись моральних норм поведінки, адекватно сприймати пропоновану соціальну роль. В цьому тесті питання, які характеризують рівень моральної нормативності, відображають два основних компоненти процесу соціалізації: сприйняття морально-етичних норм поведінки й ставлення до вимог безпосереднього соціального оточення.

Так, за шкалою «Моральна нормативність» (МН) військовослужбовці показали наступні результати: високий рівень в 72% осіб; середній рівень – у 24 % осіб; низький рівень – у 4% осіб. У військовослужбовців був виявлений переважно високий рівень моральної нормативності, що відображає високий рівень соціалізації особи, адекватність оцінювання її ролі у колективі, орієнтацію на дотримання загальноприйнятих норм поведінки.

У одиничних випадках в військово-службовців спостерігалися низький рівень соціалізації особистості, нездатність адекватно оцінити своє місце й роль в колективі, відсутність прагнення до дотримання загальноприйнятих норм поведінки, можливі проблеми в сприйнятті вимог, що висувуються специфікою службової діяльності. Ці військовослужбовці потребують застосування соціально-психологічного тренінгу, спрямованого на формування необхідного стилю поведінки.

Поведінкова регуляція відображає здатність людини регулювати свою взаємодію із оточуючими в процесі діяльності. Її високий рівень свідчить про нервово-психічну стійкість, адекватну самооцінку й адекватне сприйняття

дійсності. В одиничних випадках у військовослужбовців спостерігався низький рівень поведінкової регуляції, що свідчить про нервово-психічну нестійкість та емоційну лабільність, високу ситуативну тривожність й невпевненість в своїх силах, схильність до психічних зривів та відсутність адекватної самооцінки й сприйняття дійсності в цих осіб. Вони потребують, як правило, підтримки із боку оточуючих, психокорекційних заходів, спрямованих на зниження нервово-психічного напруження і стабілізацію поведінкової регуляції. За шкалою «Поведінкова регуляція» (ПР) військовослужбовці показали такі результати: високий рівень у 48%; середній рівень – у 36%; низький рівень – у 16% осіб.

Комунікативний потенціал відображає здатність людини будувати відносини з іншими людьми, досягати контакту і взаєморозуміння з оточуючими, визначається наявністю досвіду і потреби у спілкуванні, а також рівнем конфліктності. Високий рівень комунікативних здібностей свідчить про здатність легко встановлювати контакти з оточуючими. Низький рівень вказує на порушення адаптації через проблеми у сфері міжособистісного спілкування й неадекватних взаємовідносин з оточуючими, ускладнення в побудові контактів з оточуючими, вияв агресивності, підвищену конфліктність. За шкалою «Комунікативний потенціал» (КП) військові показали такі результати: високий рівень у 26 осіб (52%); середній рівень – у 18 осіб (36%); низький рівень – у 12% (6 осіб).

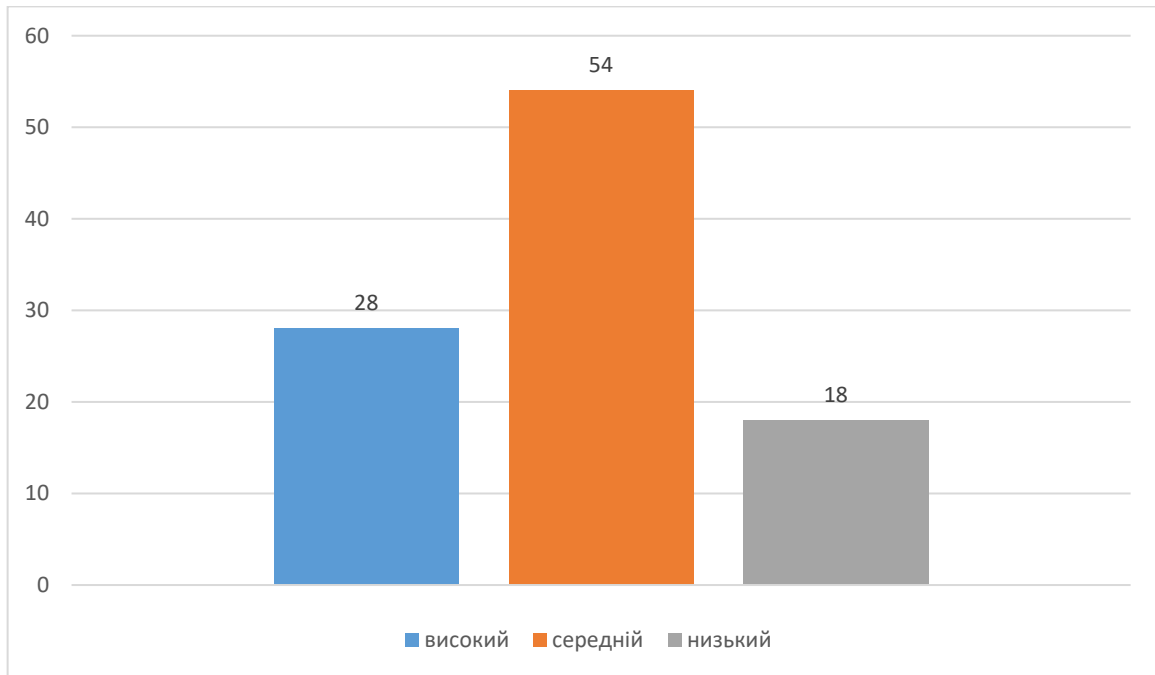
За шкалою «Військово-професійна спрямованість» отримано такі результати: високий рівень у 36% (18 осіб); середній рівень у 46% (23 особи), низький рівень у 9 респондентів(18%). Аналіз отриманих результатів за шкалою «Схильність до девіантних форм поведінки» показав, що: високий рівень виявлено у 5 військовослужбовців (10%); середній рівень підтвердили 18% військовослужбовців; низький рівень зафіксовано у 36 військових (72%). За шкалою «Суїцидальний ризик», з високим рівнем виявлено 4% опитаних (2 чол.); з середнім рівнем виявлено у 6 осіб (12%); низький рівень зафіксовано у 42 осіб (84%). З цими людьми доцільно проводити соціально-психологічний тренінг, спрямований на розвиток комунікативних здібностей особистості.

За допомогою опитувальника «Соціально-психологічна адаптація – дезадаптація військовослужбовців до служби» (В. Осипова – П. Вернодубова) досліджено особливості соціально-психологічної адаптації військовослужбовців до умов служби. Зокрема, визначено коефіцієнт соціально-психологічної адаптованості і коефіцієнт дезадаптованості. Соціально-психологічна адаптованість визначається як почуття власної гідності, вміння розуміти й поважати думку інших, розуміння своїх проблем та прагнення впоратися з ними, відкритість відносин у реальній практиці служби. Соціально-психологічна дезадаптованість – неприйняття себе та інших, наявність захисних бар'єрів в осмисленні свого актуального «Я» і поведінки, уявне «вирішення» проблем, а не справжнє, негнучкість психічних процесів. Коефіцієнт соціально-психологічної адаптованості військовослужбовців ($M = 59$) виявився досить високим, а коефіцієнт дезадаптованості низьким ($M = 9,91$).

Вказане, перш за все, пов'язано з такими факторами, як прийняття – неприйняття себе; прийняття інших – конфлікт із іншими людьми; емоційний комфорт (оптимізм та врівноваженість) – емоційний дискомфорт (тривожність і неспокій); очікування внутрішнього контролю (орієнтація на те, що досягнення життєвих цілей залежить від себе, акцентованість особистої відповідальності та компетентності – очікування зовнішнього контролю, тобто розрахунок на поштовх й підтримку ззовні, пасивність в вирішенні життєвих завдань; домінування – підпорядкованість, залежність від інших; втеча від проблем.

На основі проведення вказаних методик, нами виділено три групи досліджуваних – з високим, середнім і низьким рівнями соціально-психологічної адаптації. Результати показано на рис. 2.4.

Як бачимо, високий рівень соціально-психологічної адаптації виявлено всього у 28% (14 осіб) військовослужбовців, середній – у 54% (27 військовослужбовців), низький – у 9 військовослужбовців (18%).



**Рис. 2.4. Рівні соціально-психологічної адаптації
військовослужбовців (%)**

Відтак, констатуємо, що більш «неадаптовані» військовослужбовці мають незначні показники поведінкової регуляції, не вважають себе здатними контролювати важливі події у службовій і особистій сферах, вважаючи їх залежними від випадку. Недостатній комунікативний потенціал і моральна нормативність змушують їх більше використовувати пристосування і ухилення у разі виникнення конфліктних ситуацій із підлеглими і товаришами по службі. Можна припустити, що більш «адаптованим» військовослужбовцям властиві поведінкові та комунікативні якості, залежні від рівня їх моральної нормативності й адаптивності, вони вважають себе відповідальними за стан свого здоров'я. Зазначена категорія військовослужбовців відчуває особисту відповідальність за життєво важливі події, у тому числі у сімейних відносинах. Рівень успішності їх службових відносин залежить від уміння будувати міжособистісні відносини. «Неадаптовані» ж військовослужбовці мають схильність до нервово-психічних зривів та неадекватного сприйняття обстановки. Труднощі у побудові контактів заважають їм налагодженню співробітництва з підлеглими і товаришами по службі.

Отже, отримані дані свідчать, що у частини військовослужбовців порушені адаптаційні процеси. Необхідними є діагностування й оцінювання адаптаційних здібностей особистості на всіх етапах військово-професійної діяльності. Військовослужбовці із заниженими адаптаційними ресурсами потребують динамічного спостереження військового психолога для виявлення осіб, схильних до дезадаптивних станів, і проведення психологічної корекції.

2.3. Психологічне забезпечення адаптації добровольців до військової служби

Одним із найбільш складних і активних напрямків психологічного забезпечення в армійських умовах є психологічна корекція. Корекція (лат. *correction* – виправлення, поліпшення) – це активна робота практичного психолога або інших спеціалістів, спрямована на подолання або послаблення вад психічного чи фізичного розвитку та порушень психічних функцій у людини [63]. Психологічну корекцію проводять під час спеціальних, індивідуальних і групових занять. Психологічна корекція спрямована на перебудову несприятливих психологічних утворень і на відтворення гармонійних відносин суб'єкта з навколишнім середовищем.

Як психологічну корекцію несприятливих психологічних чинників адаптації військовослужбовців до умов військової служби слід розуміти психологічний вплив, спрямований на зміну їх поведінки, діяльності, спілкування і внутрішнього світу, що дозволить здійснити успішну адаптацію до умов служби у військовій частині в оптимальний термін і з найменшими затратами для психічного здоров'я військовослужбовця [99]. Відповідно до результатів емпіричного дослідження чинників адаптації військовослужбовців до умов служби, нами передбачалось створення умов для розвитку у військовослужбовців здатності до самокорекції особистісної позиції щодо умов військово-професійної діяльності. Для цього ми намагалися вирішити два завдання: по-перше, підібрати та розробити психокорекційні методи,

враховуючи завдання тренінгу; по-друге, адаптувати психотренінгові вправи, ігрові та інші корекційні методи з урахуванням специфічних умов військово-професійної діяльності сучасних військовослужбовців.

У ході розроблення та впровадження соціально-психологічного тренінгу ми дотримувались таких базових принципів:

1) активності та діяльності, – постійне залучення учасників до певних дій (обговорення та створення проблемних ситуацій, виконання різних завдань і вправ, комунікативних і рефлексивних дій);

2) дослідницької позиції – створення таких ситуацій, у яких учасникам потрібно самим знайти змістовне або інструментальне вирішення проблеми;

3) співтворчості у суб'єкт-суб'єктній взаємодії – визнання цінності іншого військовослужбовця (військовослужбовця чи солдата), його думок та інтересів, а також прийняття рішення з максимально можливим урахуванням інтересів іншого учасника спілкування;

4) об'єктивації поведінки – переведення поведінки учасників із імпульсивного на об'єктивний рівень, найдієвішим засобом якого є зворотній зв'язок, досягнутий збереженням і зображенням своєї діяльності у «документальному» вигляді (за допомогою малюнків, фотографій, текстів);

5) довіри, створення відкритості, взаємодовіри, експерименту із правом на помилку, визнання цінності емоцій та переживань кожного учасника [82].

Процедурні та змістовні аспекти програми формуального експерименту були розроблені на підставі аналізу досвіду інших дослідників з урахуванням результатів емпіричного дослідження. Корекційно-розвивальна програма підвищення рівня особистісної адаптації військовослужбовців до особливих умов діяльності включала такі аспекти:

- 1) усвідомлення суті професійної адаптації та власного ставлення до неї;
- 2) розвиток військово-професійної самосвідомості;
- 3) удосконалення навичок емоційної та поведінкової саморегуляції.

Базовими методиками тренінгової роботи було обрано:

– рольові та сюжетні ігри;

- метод «мозкового штурму» (індивідуальний, «парний» і груповий варіанти);
- виконання творчих завдань (проектів) й їх зображення в вигляді схем, малюнків тощо;
- дискусійні методи (надання робочими групами результатів виконання певних завдань щодо поведінки в особливих умовах; поставлення уточнювальних і проблемних питань; відповіді на поставлені питання);
- психологічний практикум (виконання діагностичних завдань, їх аналіз і обговорення на груповому рівні);
- рефлексія заняття (індивідуальна; групова).

Використані інтерактивні форми та методи навчання мають різноманітні можливості (засоби) для актуалізації здатності до самоуправління (рефлексії, самоаналізу, самоорганізації, саморегуляції) діяльності та поведінки військово-службовців з урахуванням їх індивідуально-психологічних особливостей [83]. Групові дискусії передбачають вільний обмін думками та ідеями або знаннями між військовослужбовцями для забезпечення зворотного зв'язку та зменшення опору прийняттю нової інформації через групову рефлексію, усунення упередженості у оцінюванні інших за допомогою відкритих висловлювань, надання можливості учасникам виявити власну компетентність, для задоволення потреби в визнанні й повазі. Метою дискусії є активний обмін думками між її учасниками та спільна робота над прийняттям конкретного оптимального рішення. Члени групи отримують можливість дізнатись, як їх сприймають інші, спробувати себе у ролі «на ранг вище», побудувати свою власну поведінку за новим зразком, висловитись відкрито, не боячись критики або ігнорування із боку інших військовослужбовців. Дискусії поліпшують соціально-психологічний клімат в групі, роблячи учасників тренінгу більш толерантними й менш залежними від існуючих стереотипів.

В нашому тренінгу застосовувалась й особлива форма дискусії – «мозкова атака», метою якої було стимулювання творчої фантазії групи й вироблення максимальної кількості ідей завдяки спільній взаємодії та виробленню ідей вищого рівня якості, ніж індивідуальних.

Групові дискусії військовослужбовців під час тренінгу супроводжувалися діалогічними міні-лекціями як вербальним поданням інформації і доведенням її до військовослужбовців, а також міні-лекціями в образах для активізації мотивації до подальшої роботи та розширення сфери уявлень й знань досліджуваних щодо змісту, показників, засобів адаптації. Крім того, групові дискусії ґрунтувалися на виконанні вправ проєктивного характеру: 1) складанні метафоричного портрету ідеального військовослужбовця; 2) малюванні проєктивних психомалюнків; 3) складанні усних творів «Чому я вирішив стати військовослужбовцем?», «Найприємніше у моїй військовій професії» з подальшим обговоренням результатів. У цьому разі поруч із судженнями та переконаннями виявлялися емоції, переживання, усвідомлення яких є важливим механізмом адаптації.

Рольові та сюжетні ігри являють собою спосіб розширення досвіду учасників тренінгу через виконання ними певних ролей [63]. При цьому, доцільно відвести роль експертів частині найкомпетентніших учасників, які забезпечують учасникам гри описовий (безоцінний) зворотний зв'язок з пропозиціями стосовно можливостей корекції поведінки. Рольова гра має задану тренером ситуацію спілкування, сприяє більшому саморозкриттю учасників перед групою та застосуванню нових форм поведінки і послабленню негативного зворотного зв'язку. Крім того, ігровий метод може використовуватись для зняття напруження й розвитку внутрішніх сил через психотехнічні ігри (ігри-релаксації, ігри-звільнення та ігри-драматизації).

Важливою умовою сприяння особистісному розвитку військовослужбовців також є забезпечення можливості вимірювання психологічних характеристик особистості (спрямованості, здібностей, очікувань, сприймання, цінностей) [99].

При цьому важливим є використання діагностичних аркушів, на яких фіксуються результати самооцінювання військовослужбовцями певних властивостей особистості, що допомагають «запустити» рефлексію – самопізнання, і у подальшому скласти індивідуальні програми адаптації.

З наведеної табл. 2.6 видно, що тренінгова програма для військовослужбовців Збройних Сил України включає вступ до тренінгу, 10 тренінгових занять та підсумкове заняття. Тривалість тренінгу – 12 год.

Таблиця 2.6

**Структура корекційно-розвивальної тренінгової програми
для військовослужбовців ЗС України**

Мета заняття	Теми тренінгових занять
Вступ до тренінгу (1 год)	
<i>Мета заняття.</i> Психологічна готовність військовослужбовця до військової служби	<i>Заняття 1.</i> Зміни, що відбуваються у Збройних Силах і ставлення до них військовослужбовців (1 год). <i>Заняття 2.</i> Психологічні бар'єри адаптації, що актуалізуються в особливих умовах діяльності, та шляхи їх подолання (1 год). <i>Заняття 3.</i> Формування психологічної готовності у процесі первинної адаптації (1 год).
<i>Мета заняття.</i> Інтеграція мотиваційно-ціннісної самосвідомості військовослужбовця	<i>Заняття 4.</i> Ціннісні орієнтації військовослужбовця (1 год). <i>Заняття 5.</i> Життєві орієнтири військовослужбовця в особливих умовах діяльності (1 год)
<i>Мета заняття.</i> Розвиток професійної самосвідомості військовослужбовця	<i>Заняття 6.</i> Розвиток позитивної професійної ідентичності на етапі первинної адаптації (1 год). <i>Заняття 7.</i> Розвиток позитивного самосприйняття військовослужбовця (1 год)
<i>Мета заняття.</i> Розвиток навичок адаптивної поведінки військовослужбовця	<i>Заняття 8.</i> Опір стресу змін у процесі адаптації (1 год). <i>Заняття 9.</i> Розвиток навичок саморегуляції емоційної сфери та поведінки (1 год). <i>Заняття 10.</i> Психологічне благополуччя та шляхи його розвитку (1 год)
<i>Підведення підсумків тренінгу (1 год)</i>	

Структура і алгоритм корекційно-розвивальних занять були такими [71; 82; 83; 95; 99]:

1. Вступна частина – виконувала функцію психологічної розминки та запуску теми через виконання психогімнастичних, релаксаційних вправ або вправ на потепління мікроклімату, «запускала» динаміку тренінгу, «розігрівала» учасників, занурювала їх в особливу ігрову атмосферу, дозволяла швидко і без зусиль налаштуватись на специфічну групову роботу; формувала настанови на продуктивну працю, поряд з тим була засобом зміни актуальних емоційних станів, знімала надмірне емоційне напруження.

2. Основна частина – передбачала введення нової інформації у вигляді міні-лекцій, процедур самодіагностики, застосування технологій формування мотиваційного аспекту навичок, що відбувається переважно у ході виконання

дискусії; висвітлювала ті проблеми учасників, над якими необхідно працювати, щоб удосконалити вміння ефективно встановлювати та підтримувати міжособистісні відносини; включала також відпрацювання і розвиток інструментальних аспектів навичок в ході виконання серії вправ чи ігор.

3. Підсумкова частина – передбачала ретроспективне оцінювання занять у двох аспектах: емоційному (сподобалось – не сподобалось, вдалося – не вдалося чомусь навчитись) та смислового (чому це важливо, чому група працювала саме з цією проблемою, темою, технікою). Обговорення допомагало виокремити факти, необхідні для обмірковування й асиміляції (привласнення) досвіду. Узагальнення отриманих навичок частіше за все відбувалося через виконання завдань, які моделюють ситуації військово-професійної діяльності і відносин, що вимагають застосування засвоєних навичок. Також здійснювався зворотний зв'язок, який сприяв закріпленню емоційного досвіду. Процедура прощання переклюкала військовослужбовців на інший вид діяльності, інших людей, нові емоції та, як будь-який ритуал, сприяла підтриманню спільності членів тренінгової групи, їх «Ми-почуттів».

Розроблені нами заняття корекційно-розвивальної програми адаптації військовослужбовців до служби в Збройних силах України подано у Додатку А.

Важливим етапом подальшого дослідження може бути з'ясування у ході повторного психодіагностичного обстеження військовослужбовців, наскільки корекційно-розвивальна програма дозволить підвищити успішність соціально-психологічної адаптації військовослужбовців до служби в Збройних силах України; сприятиме досягненню компетентності у спілкуванні; підвищила адекватність самооцінки і призведе до зниження загального рівня фрустрованості й дезадаптованості.

Висновки до розділу 2

В емпіричному дослідженні психологічної адаптації взяли участь 50 військовослужбовців, які проходили професійне становлення на різних військових посадах. Нами були використані такі діагностичні методики: фрустраційний тест (С. Розенцвейга), методика дослідження самооцінки (С. Будассі), мотиваційний тест (Х. Хекхаузена), багаторівневий особистісний опитувальник «Адаптивність-200», методика «Соціально-психологічна адаптація – дезаптація» (В. Осипова – М. Вернодубова).

У дослідженні виявлено, що більшість військовослужбовців (52 %, 26 осіб) показують домінування зовнішньо-звинувачувальних реакцій. Такі реакції здебільшого виявлялися ззовні й відображали ворожість чи агресивність, або звинувачування, залежно від типу реакції. Менша частина досліджуваних (32 %, 16 осіб) продемонструвала інтропунітивні реакції, властиві невпевненим, тривожним, боязким типам, що шукають вихід із ситуації в самозвинувачуванні. Решта досліджуваних (16 %, 8 осіб) показали беззвинувачувальні реакції, що є свідченням того, що для досліджуваних характерний менший рівень фрустрованості, а, відповідно, і більша адекватність поведінкових реакцій.

Для більшості досліджуваних властива середня (36%, 18 осіб), вище середнього (42%, 21 особа) і висока (8%, 4 респонденти) самооцінка, що характеризує їх, як осіб що достатньо критично ставляться до себе, ставлять реальні цілі, вміють прогнозувати ставлення оточуючих до результатів своєї діяльності, задоволені собою, розвинуте відчуття власної гідності.

Вивчення провідних мотивів «досягнення успіху» та «уникнення невдач» за методикою Х. Хекхаузена свідчить, що для 46% досліджуваних (23 особи) характерний високий рівень мотивації досягнення успіху.

За методикою БОО «Адаптивність – 200» ми виявили адаптивні можливості військових. Зокрема, за шкалою «Моральна нормативність» (МН) військовослужбовці показали наступні результати: високий рівень в 72% осіб; середній рівень – у 24 % осіб; низький рівень – у 4% осіб. У військових був

виявлений переважно високий рівень моральної нормативності, що відображає високий рівень соціалізації особи.

За шкалою «Комунікативний потенціал» (КП) військові показали такі результати: високий рівень у 26 осіб (52%); середній рівень – у 18 осіб (36%); низький рівень – у 12% (6 осіб).

За шкалою «Військово-професійна спрямованість» отримано такі результати: високий рівень у 36% (18 осіб); середній рівень у 46% (23 особи), низький рівень у 9 респондентів (18%). Аналіз отриманих результатів за шкалою «Схильність до девіантних форм поведінки» показав, що: високий рівень виявлено у 5 військовослужбовців (10%); середній рівень підтвердили 18% військовослужбовців; низький рівень зафіксовано у 36 військових (72%).

За шкалою «Суїцидальний ризик», з високим рівнем виявлено 4% опитаних (2 чол.); з середнім рівнем виявлено у 6 осіб (12%); низький рівень зафіксовано у 42 осіб (84%).

За допомогою опитувальника «Соціально-психологічна адаптація – дезадаптація військовослужбовців до служби» (В. Осипова – П. Вернодубова) визначено, що коефіцієнт соціально-психологічної адаптованості військових ($M = 59$) є досить високим, а коефіцієнт дезадаптованості – низьким ($M = 9,91$).

На основі проведення вказаних методик, високий рівень соціально-психологічної адаптації виявлено всього у 28% (14 осіб) військовослужбовців, середній – у 54% (27 військово-службовців), низький – у 9 військово-службовців (18%). З військовими із низьким рівнем адаптації доцільно проводити соціально-психологічний тренінг, спрямований на розвиток адаптованості особистості.

ВИСНОВКИ

Теоретичне й емпіричне обґрунтування особливостей психологічної адаптації добровольців до служби в Збройних силах України дало змогу зробити такі висновки.

1. З'ясовано стан дослідження проблеми психологічної адаптації особистості у психологічній науці. Розглянуті погляди і підходи до проблеми адаптації дозволяють сформулювати робоче визначення цього поняття: як психологічну адаптацію військовослужбовців слід розуміти процес, що полягає в узгодженості взаємних очікувань військовослужбовця і соціальної групи (головним чином, первинного військового колективу), коли він без тривалих внутрішніх і зовнішніх конфліктів продуктивно виконує військову діяльність, задовольняє свої соціогенні потреби, повною мірою задовольняє рольові очікування, які висуває до нього соціальна група, й умови військової служби, переживає стан самоствердження і творчого самовираження.

2. Охарактеризовано психологічні особливості професійної адаптації військовослужбовців. Щодо сутності адаптації військовослужбовців у військових дослідженнях склались два основних підходи. У межах першого підходу адаптація розглядається як пристосування військовослужбовця до соціального середовища військової служби. Основним змістом цього процесу є звикання військовослужбовця, зміна його динамічного стереотипу. Другий підхід характеризується визначенням адаптації не лише як пристосування, а й як взаємодії з армійським середовищем. Таке трактування адаптації дозволило розглядати військовослужбовця не як пасивну істоту, на яку впливає середовище, а як активного суб'єкта адаптаційної взаємодії. Показано, що вивчення процесу адаптації військовослужбовців до умов професійної діяльності може стати одним із шляхів до знаходження покладеного в його основу механізму розвитку особистості. Утворення багаторівневих зв'язків приводить до збільшення інтегрованості системи, а отже, її стійкості. З іншого боку, саме це дозволяє розкрити потенційні можливості для особистісних змін. Результати вивчення міжособистісних взаємовідносин підтвердили тісний зв'язок

ефективності психічної адаптації і здатності індивіда до побудови адекватних міжособистісних взаємин у мікросоціальному оточенні. Показано, що при конфліктних міжособистісних відносинах порушення адаптації відбувається значно частіше, аніж при ефективній мікросоціальній взаємодії.

3. Проаналізовано основні чинники ефективної психологічної адаптації військовослужбовців. Визначено, що адаптація є одним із важливих аспектів соціалізації індивіда, передумовою інтерналізації соціальних норм, цінностей, установок конкретного колективу, групи; адаптація дозволяє інтегруватися військовослужбовцю в такий складний і специфічний соціальний організм, яким є військовий колектив; адаптація є необхідною умовою і засобом оптимізації взаємодії військовослужбовця і середовища, що підвищує злагодженість і згуртованість військового колективу, поліпшує психологічний клімат; адаптація сприяє соціальному розвитку військовослужбовця і навколишнього середовища; адаптація є способом передання і збереження соціального, професійного досвіду, без чого не можуть складатися й існувати колективні традиції, соціальні норми і звичаї.

4. Емпірично досліджено особливості психологічної адаптації добровольців. Для вирішення цього завдання використано діагностичні методики: фрустраційний тест (С. Розенцвейга); методика дослідження самооцінки (С. Будассі); мотиваційний тест (Х. Хекхаузена); багаторівневий особистісний опитувальник «Адаптивність-200» (А. Маклакова і С. Чермяніна); методика «Соціально-психологічна адаптація – дезаптація» (В. Осипова – М. Вернодубова). Розглянута група методик дозволила комплексно дослідити психологічні проблеми військовослужбовців, пов'язані з їх соціально-психологічною адаптацією до умов служби, які відображаються у відповідних взаємозв'язках різних підструктур особистості.

На основі проведення вказаних методик, виділено групи досліджуваних – з високим, середнім і високим рівнями психологічної адаптації. Високий рівень виявлено всього у 28% військовослужбовців, середній – у 54% військовослужбовців, низький – у 18% військовослужбовців.

5. Розроблено корекційно-розвивальну програму психологічної адаптації добровольців до служби в Збройних силах України. Корекційно-розвивальна програма включає такі аспекти: усвідомлення суті професійної адаптації та власного ставлення до неї; розвиток військово-професійної самосвідомості; удосконалення навичок емоційної та поведінкової саморегуляції. Базовими методиками тренінгової роботи обрано: рольові та сюжетні ігри; метод «мозкового штурму» (індивідуальний, «парний» та груповий варіанти); виконання творчих завдань (проектів) та їх зображення у вигляді схем, малюнків тощо; дискусійні методи (надання робочими групами результатів виконання певних завдань щодо поведінки в особливих умовах; поставлення уточнювальних і проблемних питань; відповіді на поставлені питання); психологічний практикум (виконання діагностичних завдань, їх аналіз та обговорення); рефлексія заняття (індивідуальна; групова).

Перспектива досліджень полягає в експериментальній перевірці ефективності корекційно-розвивальної програми психологічної адаптації добровольців до служби в Збройних силах України.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Автоматизація професійного психологічного відбору кандидатів на військову службу в Національну гвардію України : монографія / за ред. І. І. Приходька. Харків : НАНГУ, 2017. 334 с.
2. Агаєв Н.А., Кокун О.М., Пішко І.О. Збірник методик для діагностики негативних психічних станів військовослужбовців : методичний посібник. Київ : НДЦ ГП ЗСУ. 2016. 234 с.
3. Алещенко В., Хміляр О. Психологічна реабілітація військовослужбовців з постстресовими психічними розладами : навчальний посібник. Харків : ХУПС, 2005. 84 с.
4. Артеменко А., Батаєва К. Мілітарна ідентичність та соціальна адаптація ветеранів АТО/ООС : монографія. Харків : ХГУ «НУА», 2022. 192 с.
5. Балл Г. Поняття адаптації та його значення для психології особистості. *Психологія*. 1989. №1. С. 92–100.
6. Белавіна Т. І. Соціальна дезадаптація : чинники та умови. Київ : ППНВ, 2004. 140 с.
7. Блінов О. Організація надання психологічної допомоги військовослужбовцям у воєнний час : монографія. Київ : НАОУ, 2020. 80 с.
8. Бойко О. В., Гузенко І. М., Кожевніков В. М. Психологічна підготовка військовослужбовців : метод. посіб. / за ред. О.В. Бойко. Львів : АСВ, 2010. 200 с.
9. Боришевський М. Й., Васютинський В. О. Проблеми соціально-психологічної адаптації військовослужбовців в українській армії. *Розбудова держави*. 2007. № 4 (57). С. 15–19.
10. Бриндіков Ю. Л. Реабілітація військовослужбовців учасників бойових дій в системі соціальних служб: теоретико-методичні основи : монографія. Хмельницький : Поліграфіст, 2018. 372 с.
11. Буряк О., Іневський М. Соціальна адаптація армії України до нових умов існування. *Збірник наукових праць Харківського університету Повітряних Сил*. 2014. № 4(41). С. 160–166.
12. Василенко В.А. Російсько-українська війна : причини, перебіг та політико-

- правові оцінки. *Український тиждень*. 2022. № 42. С. 28-42.
- 13.Верещагін В.Ю. Філософські проблеми теорії адаптації особистості. Харків, 1988. 164 с.
- 14.Військова психологія: терміни, поняття, визначення. Словник-довідник: навч. посіб. / Ложкін Г. В., Сьомін С. В., Пеньковський С. В. Київ : ІЗМН, 2006. 144 с.
- 15.Військова психологія і педагогіка: підручник / Б. М. Олексієнко, Д. В. Іщенко, О. Д. Сафін. Хмельницький: Академія ПВУ, 2017. 562 с.
- 16.Військове виховання : історія, теорія та методика : навчальний посібник / за ред. В. Ягупова. Київ : Graphic&Design, 2002. 560 с.
- 17.Вікова та педагогічна психологія : навч. посіб. / О. В. Скрипченко, Л. В. Долинська, З. В. Огороднійчук та ін. Київ : Просвіта, 2001. 416 с.
- 18.Воронова В. І. Психологічне супроводження військовослужбовців в діяльності за екстремальних умов: методичні рекомендації. Київ : МОУ, 2013. 145 с.
- 19.Георгієвський О. Б. Еволюція адаптації : історико-методологічні нариси. Харків : Наука, 1989. 189 с.
- 20.Діяльність психолога у ході психологічного забезпечення професійної діяльності особового складу Збройних сил України : метод. реком. / О.Г. Скрипкін, А.Б. Дейко. Київ : НДЦ ГП ЗСУ, 2016. 110 с.
- 21.Діяльність психолога у ході психологічного забезпечення професійної діяльності особового складу Збройних Сил України : збірник методик / Міністерство оборони України, Наук.-дослід. центр гуманітар. проблем Збройних Сил України ; за ред. О.В. Еверт. Київ : НДЦ ГП ЗС України, 2016. 171 с.
- 22.Доценко Л., Максименко Н. Психологічні чинники адаптації військовослужбовців строкової служби в умовах військової частини. *Вісник Національного університету оборони України*. 2019. № 2 (52). С. 49–55.
- 23.Дубровинський Г. Р. Оптимізація формування особистості курсантів в процесі їх професійної підготовки у цивільному вищому навчальному закладі: дис. ... канд. психол. наук. Київ, 2006. 221 с.

24. Єна А. Актуальність і організаційні засади медико-психологічної реабілітації учасників антитерористичної операції. *Науковий журнал МОЗ України*. 2021. № 1 (5). С. 5–16
25. Зарецька Н. В., Гридковець Л. М. Організаційні засади надання психологічної реабілітації учасникам АТО та членам їх сімей. *Вісник КІБІТ*. 2019. № 7. С. 26–33.
26. Зливков В. Л. Психологічні аспекти організації системи реабілітації військових, що повернулися із зони АТО. *Теоретичні і прикладні проблеми психології*. 2015. №4 (38). С. 177–184.
27. Зливков В.Л., Лукомська С.О., Федан О.В. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях. Київ : Педагогічна думка, 2016. 219 с.
28. Казмірчук А. П., Швець А. В., Ричка О. В., Чайковський А. Р. Суїциди в збройних силах України: аналіз та напрями їх запобігання. *Проблеми військової охорони здоров'я*. Київ, 2017. Вип. 47. С. 310-319.
29. Каськов І. В. Організаційно-управлінські аспекти соціально-психологічної адаптації молодих офіцерів : автореф. дис. ... канд. психол. наук. Хмельницький, 2004. 20 с.
30. Кислий В. Д. Взаємозв'язок психічних станів військовослужбовців з процесом їх адаптації до діяльності в особливих умовах. *Вісник Харківського національного університету*. Серія «Психологія». Харків : ХНУ, 2001. № 517. С. 80–82.
31. Клименко І. Деструктивна поведінка : медико-біологічні фактори дезадаптації. *Психолог*. 2012. Січень, № 2 (482). С. 41–43.
32. Кокун О. М. Психологічна робота з військовослужбовцями – учасниками АТО на етапі відновлення: метод. посіб. Київ: НДЦ ГП ЗСУ, 2017. 282 с.
33. Кокун О.М., Агаєв Н.А., Пішко І.О. Психологічна робота з військово-службовцями – учасниками АТО на етапі відновлення : методичний посібник. Київ : НДЦ ГП ЗСУ, 2017. 282 с.
34. Кокун О.М., Агаєв Н.А., Пішко І.О., Лозінська Н.С., Корня Л.В. Психологічне вивчення особового складу Збройних Сил України : методичний посібник. Київ : Маслаков, 2019. 288 с.

35. Коун О. М. Оптимізація адаптаційних можливостей людини: психофізіологічний аспект забезпечення діяльності : монографія. Київ : Міленіум, 2004. 265 с.
36. Кондрюкова В. В., Слюсар І. М. Соціально-психологічна адаптація військовослужбовців силових структур, звільнених у запас : навчально-методичний посібник. Київ: Гнозіс, 2013. 244 с.
37. Кондрюкова В. Соціально-психологічна адаптація військовослужбовців силових структур, звільнених у запас : навчально-методичний посібник : Київ : Гнозіс, 2013. 116 с.
38. Корольчук М. С. Адаптація та її значення в системі психофізіологічного забезпечення діяльності. *Вісник* : зб. наук. статей Київського міжнародного університету. Серія: Педагогічні науки. Психологічні науки. Київ : Правові джерела, 2002. Вип. 2. С. 19–211.
39. Корольчук М. С., Крайнюк В. М. Соціально-психологічне забезпечення діяльності в звичайних та екстремальних умовах: навч. посіб. Київ : Ніка-Центр, 2009. 580 с.
40. Криворучко П. П. Психологічна робота у військах (силах): навч. посіб. Київ : ВГІ НАОУ, 2012. 120 с.
41. Кубіцький С. О. Основи загальної та військової психології і педагогіки: навч. посіб. Київ : МОУ ВІ КНУ, 2010. 400 с.
42. Литвиненко О. Д. Соціально-психологічні основи розвитку адаптаційного потенціалу сучасної молоді : монографія. Сєверодонецьк : СНУ ім. В. Даля, 2018. 302 с.
43. Ліпатов І. І., Шестопалова Л. Ф., Афанасенко В. С. Психологічна адаптація військовослужбовців до бойової діяльності: навч. посіб. Харків : ХВУ, 2014. 238 с.
44. Ломакін Г. Прояви порушень реадаптації учасників бойових дій у системі суспільних відносин. *Проблеми емпіричних досліджень у психології*. Київ : ОВС, 2019. С. 94–100.
45. Макаревич О. П. Психологія регуляції поведінки особистості у складних ситуаціях: монографія. Київ : Оріяни, 2011. 223 с.
46. Макаренко М. В. Основи професійного відбору військових спеціалістів та методики вивчення індивідуальних психофізіологічних відмінностей між

людьми. Київ : Інститут фізіології ім. О. О. Богомольця НАН України, Науково-дослідний центр гуманітарних проблем Збройних Сил України, 2016. 395 с.

47. Максименко С. Д., Носенко Е. Л. Експериментальна психологія : підручник. Київ : Центр учбової літератури, 2008. 360 с.
48. Малахов М. А. Соціально-психологічна адаптація військовослужбовців-контрактників до діяльності в особливих умовах: дис. ... канд. психол. наук. Київ, 2011. 180 с.
49. Малхазов О. Р. Психологія праці: навч. посіб. Київ : Центр учбової літератури, 2010. 208 с.
50. Міжнародна статистична класифікація хвороб (МКХ-10). Короткий адаптований варіант, заснований на Міжнародній статистичній класифікації хвороб і проблем, пов'язаних із здоров'ям, 10-го перегляду, прийнятої 43-ю Всесвітньою Асамблеєю Охорони Здоров'я (підготовлений в Центрі медичної статистики Міністерства охорони здоров'я України). Київ : ТРЕЛАКС ЛТД, 1998. 46 с.
51. Налчаджян А. А. Психологическая адаптация: механизмы и стратегии. Москва : Эксмо, 2010. 368 с.
52. Невмержицький В. М. Психологічні детермінанти адаптації військовослужбовців строкової служби до особливих умов діяльності: автореф. дис. ... канд. психол. наук. Київ, 2012. 19 с.
53. Осипов В. Б., Вернодубов М. П. Управління адаптацією молоді і військовослужбовців до служби в армії. Одеса, 1995. 206 с.
54. Осьодло В. І. Вплив смисложиттєвих орієнтацій на професійне становлення військовослужбовців. *Вісник НАОУ*. 2009. № 5 (13). С. 127–137.
55. Осьодло В. І. Роль та місце психолога у військово-професійній діяльності. *Актуальні проблеми психологічного забезпечення життєдіяльності військ (сил) в сучасних умовах*: матеріали II Всеармійської науково-практичної конференції (Київ, 29 жовт. 2009 р.) / Мін-во оборони України, Національна академія оборони України. Київ : НАОУ, 2009. С. 24–27.
56. Панок В. Г. Методичні підходи до надання психологічної допомоги

- потерпілим від техногенної катастрофи : монографія. Київ : Центр соціальних експертиз і прогнозів, 1999. 106 с.
- 57.Поліщук В. Вікова та педагогічна психологія : навчально-методичний посібник. Суми : Університетська книга, 2005. 220 с.
- 58.Проблеми військової психології : хрестоматія / за ред. А. Тараса. Харків : Ін Юре, 2013. 640 с.
- 59.Психологія адаптації і соціальне середовище : сучасні підходи, проблеми, перспективи / відп. ред. Л. Г. Дика, А. Л. Журавель. Київ: Інститут психології ім. Г. Костюка НАПН України, 2017. 624 с.
- 60.Психологія адаптації особистості : посібник / за ред. А. А. Баранова. Львів: Світ, 2008. 479 с.
- 61.Психологічна адаптація військовослужбовців до бойової діяльності: навч. посіб. / Ліпатов Л. Ф., Шестопалова В. С., Афанасенко В. С. та ін. Харків: ХВУ, 2009. 148 с.
- 62.Психологічна допомога постраждалим внаслідок кризових травматичних подій : методичний посібник / З. Г. Кісарчук, Я. М. Омельченко та ін. Київ : ЛОГОС, 2015. 207 с.
- 63.Психологічна енциклопедія / авт.-упоряд. О. М. Степанов. Київ: Академвидав, 2006. 424 с.
- 64.Психологічне забезпечення психічного і фізичного здоров'я : навч. посіб. / М.С. Корольчук, В.М. Крайнюк, А.Ф. Косенко, Т.І. Кочергіна. Київ : Інкос, 2016. 272 с.
- 65.Психолого-психіатрична допомога постраждалим у збройних конфліктах: методичні рекомендації / Агаєв Н.А., Дейко А.Б., Скрипкін О.Г., Еверт О.В. Київ : Академвидав, 2018. 34 с.
- 66.Психофізіологічне забезпечення бойових підрозділів в екстремальних умовах : метод. посіб. / під ред. М. С. Корольчука. Київ : МОУ, 2011. 175 с.
- 67.Ревасевич І. Психологічні концепції адаптації особистості у системному теоретичному обґрунтуванні. *Психологія і суспільство*. 2001. №4. С. 16-40.
- 68.Розум С. І. Психологія соціалізації і соціальної адаптації людини. Харків : Ранок, 2007. 365 с.

69. Романишин А.М., Бойко О.В. Первинна психологічна допомога і реабілітація в бойових умовах. Львів, 2014. 122 с.
70. Рютін В. Педагогічні умови соціалізації військовослужбовців строкової служби : дис. ... канд. пед. наук. Луганськ, 2015. 216 с.
71. Сабанадзе І. О. Соціально-психологічні фактори дезадаптивності та її корекція : автореф. дис. ... канд. психол. наук. Київ, 2007. 20 с.
72. Самойлов О. Є., Кислий В. Д. Динаміка процесу соціально-психологічної адаптації молодих військовослужбовців в особливих умовах діяльності. *Наукові записки Харківського військового університету*. Харків : ХВУ, 2003. Вип. 1 (16). С. 129–134.
73. Самохвалов О. Б. Психологічні чинники професійної адаптації інспекторів прикордонної служби : автореф. дис. ... канд. психол. наук. Хмельницький, 2007. 20 с.
74. Сафін О. Д. Психологія управлінської діяльності командира: навч. посіб. Хмельницький: АПВУ, 2007. 372 с.
75. Селюкова Т.В. Психологічна діагностика посттравматичних стресових розладів : курс лекцій. Харків : НУЦЗ України, 2016. 54 с.
76. Скрипник В. Особливості перебігу соціально-психологічної адаптації особистості. *Психологія і суспільство*. 2015. №2. С. 87–93.
77. Смирнов Б., Довгополова Є. Психологія діяльності в екстремальних ситуаціях. Харків : Гуманітарний Центр, 2007. 276 с.
78. Соціально-психологічна профілактика порушень адаптації молоді до повсякденного стресу : метод. реком. / за ред. Т. М. Титаренко. Київ : Міленіум, 2010. 84 с.
79. Стасюк В. В. Система соціально-психологічного забезпечення функціонування військових підрозділів в умовах збройних конфліктів : монографія. Київ : НАОУ, 2015. 322 с.
80. Теличкін О. О. Особливості психологічної адаптації працівників поліції до умов служби в миротворчій місії ООН : автореф. дис. ... канд. психол. наук. Харків, 2018. 18 с.
81. Тимофеев Ю. П. Індивідуально-особистісні і соціально-психологічні детермінанти труднощів професійної адаптації молодих військово-

- службовців ЗС України. *Актуальні проблеми психології* : зб. наук. праць Інституту психології ім. Г. С. Костюка АПН України. Київ, 2012. Т. 1, ч. 7. С. 180–184.
82. Тімофєєв Ю. П. Корекційно-адаптаційний тренінг як засіб групової психокорекції бар'єрів соціально-психологічної адаптації військово-службовців. *Вісник Національного університету оборони України*. Київ : НУОУ, 2011. Вип. 4 (23). С. 264–269.
83. Тімофєєв Ю. П. Організаційно-методичне забезпечення проведення психокорекційної роботи в частині (підрозділі). *Вісник Національного університету оборони України*: Київ : НУОУ, 2011. Вип. 5 (24). С. 227–232.
84. Тімофєєв Ю. П. Особистісні детермінанти труднощів адаптації військово-службовців до професійної діяльності. *Актуальні проблеми психології* : зб. наук. праць Інституту психології ім. Г. С. Костюка АПН України. Київ, 2003. Т. V, ч. 2. С. 190–196.
85. Тімофєєв Ю. П. Теоретичні основи дослідження проблеми соціально-психологічної адаптації у професійному становленні військово-службовців. *Проблеми загальної та педагогічної психології* : зб. наук. праць Інституту психології ім. Г. С. Костюка АПН України. Київ, 2002. Т. IV, ч. 7. С. 264–269.
86. Тімченко О. В. Екстремальна психологія: підручник. Київ : Август Трейд, 2007. 502 с.
87. Туриніна О. Л. Психологія травмуючих ситуацій : навч. посіб. Київ : Персонал, 2017. 160 с.
88. Українська психологічна термінологія : словник-довідник / С. І. Болтівець, Н. В. Слободяник, М.-Л. А. Чепа, Н. В. Чепелева. Київ : Інформаційно-аналітичне агенство, 2010. 302 с.
89. Філіппова В. П. Психологічні засади адаптації. *Таврійський вісник освіти*. 2006. № 1. С. 242–246.
90. Франкл В. Сказати жизни «Да!»: психолог в концлагере. Москва : Альпина, Нон-фикшн, 2009. 239 с.
91. Фрейд З. Психология бессознательного. Санкт-Петербург : Питер, 2007.

400 с.

- 92.Фурман А. Психодіагностика особистісної адаптованості. Тернопіль : Економічна думка, 2003. 64 с.
- 93.Хміляр О. Ф. Психічна адаптація військовослужбовців до екстремальних ситуацій миротворчої місії. *Наук. часопис НПУ ім. М. Драгоманова*. Серія № 12. Психологія. Київ : НПУ ім. М.П. Драгоманова, 2005. № 3 (27). С. 210–215.
- 94.Циба В. Т. Системна соціальна психологія: навч. посіб. Київ : Центр навчальної літератури, 2006. 328 с.
- 95.Цимбалюк І. М. Психологічне консультування та корекція. Київ : Професіонал, 2009. 544 с.
- 96.Числіцька О.В. Проблема посттравматичного стресового розладу в учасників бойових дій (АТО). *Вісник Національного університету оборони України*. 2015. №2. С. 282–285
- 97.Шевченко О.Т. Психологія кризових станів : навч. посіб. Київ : Здоров'я, 2005. 120 с.
- 98.Ягупов В. Військова психологія : підручник. Київ : Тандем, 2004. 656 с.
- 99.Яценко Т. Теорія і практика групової психокорекції : активне соціально-психологічне навчання: навч. посіб. Київ : Вища школа, 2004. 679 с.

Заняття корекційно-розвивальної програми адаптації військовослужбовців до служби в Збройних силах України

Заняття 1. Зміни, що відбуваються у Збройних Силах, і ставлення до них військовослужбовців.

Мета: формування у військовослужбовців достатнього рівня знань про службу в ЗСУ.

Завдання:

1. Оволодіння знаннями про зміни в розвитку Збройних Сил та особливості їх впливу на професійну діяльність військовослужбовців.

2. Усвідомлення особливостей власного ставлення до військово-політичних змін і ступеня їх впливу на особистісні зміни.

3. Формування більш оптимістичного погляду на зміни, які відбуваються у військовому колективі.

Структура заняття:

– *вступ до тренінгу:* знайомство учасників, адаптація до умов тренінгу, залучення учасників до процесу групової роботи, вивчення очікувань, визначення організаційних питань;

– *групова дискусія:* «Які зміни відбулися в українському війську протягом останніх років?», «Що є спільного та відмінного в боєздатності провідних армій світу та ЗС України?»;

– «мозковий штурм»: «Як змінилося становище військовослужбовців у зв'язку із соціально-економічними змінами в суспільстві?»; «Чим відрізняються проблеми військовослужбовців на етапі первинної адаптації від проблем старших військовослужбовців?»;

– *інформація для роздумів:* «Дослідження вітчизняної дослідниці О. Луценко виявило установки невдоволення владою, ситуацією, суспільством і собою, яке було проінтерпретоване як прояв захисного механізму «погіршення», що виконує чотири адаптивні функції: 1) психологічної підготовки до гіршого; 2) зняття із себе відповідальності за невдачі; 3) спрощення дійсності; 4) відступу

на вихідні позиції, символічного спуску до нижчої точки (психологічного відпочинку).

– *групова дискусія:*»Подумайте, чому людям притаманно описувати ситуацію в суспільстві в термінології апокаліпсису?»

– робота в малих групах: «Спробуйте визначити якомога більше (не менше трьох) позитивних наслідків сучасних змін в українському війську»;

– *міжгрупове обговорення результатів роботи груп;*

– *психологічний практикум: оволодіння технікою «Декатастрофізація»*
«Подумайте про наявні у Вас труднощі вдома і на службі. Що це за труднощі? Як Ви до них ставитесь? Що Ви відчуваєте та переживаєте? Уявіть власне життя, якби трапилось найстрашніше, що можна уявити... Подумайте про те, як би Ви переживали все це, які наслідки для вашого життя мала б ця подія. Уявіть, як би Ви долали таку ситуацію. Як Вам вдається вижити у скрутних обставинах? А тепер згадайте про проблеми, які є у Вас зараз на службі». (Обговорюються моменти позитивного сприйняття військовослужбовцями тих труднощів, які реально існують);

– *вправа «Сприйняття життя»:* мета вправи – навчання учасників групи вмінню бачити в поганому гарне, не зациклюватись на сумних думках і важких переживаннях. Психолог закликає учасників подумати про проблемну ситуацію, в якій вони перебувають у цей період. Аркуш паперу необхідно розділити на дві половини, зліва написати близько 10 аспектів проблеми, що мають негативні наслідки для адаптації військовослужбовця, справа – 10 позитивних сторін існуючої ситуації. Група має переконатися, що в кожній, навіть найскладнішій життєвій ситуації необхідно вміти знаходити позитивні сторони й за рахунок цього зберігати самовладання й душевне здоров'я.

– *підведення підсумків заняття.*

Заняття 2. Психологічні бар'єри адаптації, що актуалізуються в особливих умовах діяльності, та шляхи їх подолання.

Мета: формування у військовослужбовців уявлень про внутрішні бар'єри адаптації, які виникають у процесі професійного становлення і перешкоджають прийняттю змін.

Завдання:

1. Отримання знань про психологічні бар'єри, які перешкоджають успішній адаптації військовослужбовців.

2. Об'єктивація механізмів психологічного захисту, порівняння раціональних та ірраціональних альтернатив.

3. Оволодіння уміннями та навичками профілактики психологічних проблем, які виникають у процесі адаптації військовослужбовців.

Структура заняття:

вступ;

метод незавершених речень: «У моїй службі нестерпним є ...», «Не можу далі терпіти...», «У моїй службі хотілось би змінити ...»;

«мозковий штурм» (із подальшим груповим обговоренням): «Чому ми не можемо змінити своє життя, а отже, і себе, навіть тоді, коли щиро хочемо зробити це і, здається, навіть знаємо, що для цього слід зробити?»;

міні-лекція: «У теоретичному плані дослідники запропонували пояснювальні моделі, які розкривають сутність психологічних бар'єрів адаптації до нового. Відповідно до них бар'єри адаптації розглядають так:

1) сила звички, небажання змінювати поведінку, страх перед невизначеністю;

2) неусвідомлена особиста установка, що детермінує індиферентне чи негативне ставлення до суспільно значущого нового;

3) стан особистості військовослужбовця, з яким нерозривно пов'язані його поведінка та суб'єктивні реакції стосовно нововведень.

Психологічні бар'єри діють як психологічний захист, що виникає внаслідок наявності внутрішніх страхів, найпоширенішим з яких є страх перед невідомим. Історично все нове та невідоме завжди викликало у людини тривогу

і страх. Зміни, що стосуються способу життя, інтересів та звичок і суперечать стереотипам масової та індивідуальної свідомості, здатні викликати такі негативні емоції, як тривога і страх, що зумовлено блокуванням життєвих потреб у безпеці, захищеності, комфорті.»

міні-лекція (продовження): «Фактично всі люди мають три фундаментальні цілі: вижити, бути відносно вільними від болю та бути в розумних межах задоволеними. Крім того, люди хочуть бути щасливими: а) самі по собі; б) у спілкуванні з іншими; в) інтимно, з деякими обраними людьми; г) у сфері інформації та освіти; д) професійно та економічно; е) у сфері відпочинку та розваг. Свідоме прагнення до цих цілей здатне вплинути на наше несвідоме. Безумовно, це потребує певних зусиль, в основу їх завжди має покладатися воля, позитивне мислення та бажання радіти життю...»;

– *вправа* «Події, судження, наслідки»: мета – виявлення у учасників ірраціональних установок, пошук раціональних ідей та перетрансформація емоцій для позитивної адаптації;

– групове обговорення результатів індивідуальної роботи;

– підведення підсумків заняття.

Заняття 3. Формування психологічної готовності у процесі первинної адаптації.

Мета: формування та розвиток психологічної готовності до первинної адаптації.

Завдання:

1. Усвідомлення змін у період адаптації як невід'ємної частини нашого життя.

2. Отримання знань про структуру (фази) змін на етапі первинної адаптації.

3. Формування установки на прийняття змін і прагнення до активної участі у процесі змін на етапі адаптації.

Структура заняття:

вступ;

робота у групах: «Наведіть приклади змін, що постійно супроводжують людину протягом життя: у природі, суспільстві, внутрішньому світі»;

презентація та обговорення результатів групової роботи;

міні-лекція: «Зміни в період адаптації – це цілком природний та раціональний процес. Якби не було змін, не було б і життя. Проте багато чого в житті відбувається не в логічній послідовності, згідно із законом причинно-наслідкового зв'язку, а шляхом «спроб та помилок», проходячи різні цикли та фази розвитку, а інколи й непередбачувані «стрибки». Чим більше військовослужбовець схильний сприймати зміни як невід'ємний процес військової служби, тим свідоміше він сприймає себе та оточуючий світ, тим краще здатний впоратися з новою ситуацією та прийняти необхідні рішення»;

«мозковий штурм»: «Які особистісні якості необхідні військовослужбовцю, щоб бути спроможним впоратись зі змінами, що супроводжують військову службу?»;

міні-лекція (продовження): «Толерантність до невідомого психологами розглядаються як особистісну рису. Військовослужбовці, толерантні до невизначеності, здатні продуктивно діяти у разі нестачі інформації, без тривалих сумнівів і страху перед невідомим. У інтолерантних військовослужбовців невизначеність продукує відчуття загрози, вони прагнуть до звичних ситуацій, зрозумілих цілей і передбачуваних наслідків...»;

психологічний практикум: виявлення рівня толерантності до невизначеності;

вправа «Формула змін», яка передбачає декілька кроків:

- напишіть 2–3 речі у своєму житті, які б Ви хотіли змінити;
- уявіть дуже конкретно картину майбутнього та перерахуйте всі вигоди та надбання, які Ви отримаєте в результаті змін;
- оцініть ступінь дискомфорту, пов'язаного зі змінами, тобто визначте ціну, яку доведеться заплатити за ймовірно прекрасне військове майбутнє, вона повинна бути меншою, ніж отримані здобутки;

Вправа «Розширення внутрішнього простору»: *мета* – актуалізація переживання внутрішньої свободи, впевненості в собі, гнучкості, відчуття себе

впевненим військовослужбовцем. Учасникам пропонується пострибати вперед, назад і в різні боки, як стрибають від радості діти. Продовжуючи стрибати, починайте крутити навколо себе широко розведеними руками. Відчуйте, як всередині та навколо кожного утворюється великий простір. Хапайте його руками, мніть пальцями – цей простір належить лише вам, він тепер буде з вами скрізь, що б Ви не робили і куди б Ви не йшли; підведення підсумків заняття.

Заняття 4. Ціннісні орієнтації військовослужбовця.

Мета: виявлення особливостей ціннісної системи військовослужбовця та істинних життєвих цілей.

Завдання:

1. Виявлення системи ціннісних орієнтацій військовослужбовців та встановлення ціннісних пріоритетів.

2. Усвідомлення військовослужбовцями системи власних ціннісних орієнтацій, її суперечливості, співіснування в мотиваційній системі двох ціннісних систем – бажаної та реальної.

3. Усвідомлення різниці особистої системи цінностей та цінностей, важливих для військовослужбовця.

Структура заняття:

вступ;

міні-лекція «Мотиваційно-ціннісна сфера в системі саморегуляції особистості військовослужбовця»: «Від чого залежить ефективна філософія військової служби? У першу чергу від нашого ставлення до неї, що відображене у системі цінностей. Цінності для військовослужбовця – як кермо корабля, від якого залежить, куди пливе корабель. Без ясного, чіткого та чесного усвідомлення цінностей всі спроби повернути штурвал наших думок та почуттів приречені на невдачу...»;

психологічний практикум: ранжування цінностей за методикою М. Рокіча за декількома варіантами: 1) якою мірою ці цінності значущі для учасника; 2) яким чином їх би ранжувала ідеальна людина; 3) як би наведені цінності

ранжував учасник 10–15 років тому; 4) якою мірою реалізовані цінності; 5) які з цінностей є найважливішими для військовослужбовця;

обговорення у групах: «Що заважає реалізувати цінності, важливі для ідеального військовослужбовця?», «Від чого залежить успіх реалізації Ваших цінностей?» «Наскільки мої цінності збігаються (не збігаються) з основними цінностями, відображеними в Кодексі честі військовослужбовця?»;

вправа «Ретроспекція» (Є.А. Климов): мета – орієнтація у своєму внутрішньому світі та внутрішньому світі іншої людини, краще розуміння власних цінностей та цінностей іншого. Учасникам пропонується взяти інтерв'ю один у одного, яке складається з таких питань: «Яка Ваша улюблена справа? Про що Ви найчастіше мрієте? Що Вам подобається більше за все? Чого в житті Ви боїтеся найбільше? Якої властивості Вам не вистачає найбільше?» Після цього партнери презентують один одного групі;

робота у групах: учасникам пропонується узагальнити метафоричну картину цінностей сучасного військовослужбовця (в техніці колажу), складену на основі відповідей учасників на запитання інтерв'ю;

*презентація та обговорення результатів групової роботи;
підведення підсумків заняття.*

Заняття 5. Життєві орієнтири військовослужбовця в особливих умовах діяльності.

Мета: усвідомлення адаптаційних чинників у мотиваційно-ціннісній сфері військовослужбовця у зв'язку із соціальними змінами.

Завдання:

1. Визначення військовослужбовцями рівня збігу ціннісних орієнтацій з їх службовими цілями і планами.
2. Виявлення уявлень кожного учасника про смисл військової служби як домінуючу спрямованість типу особистості на реалізацію певних життєвих цінностей.

Структура заняття:

вступ;

метод незавершених речень: учасникам потрібно знайти три варіанти завершення речення «У військовій службі для мене зовсім немає сенсу...». Потім учасникам пропонується скласти речення, протилежні за змістом тим, які вони написали, не використовуючи при цьому частку «не»;

вправа «Простір життя» (А. Кронік): мета вправи – тренування навичок біографічного мислення, тренінг «відчуття реальності». Учасники складають перелік найважливіших подій свого минулого, теперішнього та майбутнього, вказують їх реальні та можливі терміни. Потім військовослужбовці аналізують свої життєві цілі та причини подій. Продовжуючи роботу із життєвим простором, намагаються визначитися, наскільки важливою в їхньому житті є військова служба. На завершення учасникам пропонується включити в життєвий простір значущі події, які відбулися до їх народження (з батьками, країною), та події, які можуть відбутися після завершення їх фізичного життя, а проте пов'язані особисто із ними, а також з значущими для них людьми;

групова дискусія: «Наскільки реалізованими є Ваші життєві цілі? Наскільки Ви відчуваєте керованим ваше життя?»;

психологічний практикум: військовослужбовцям пропонується написати 7–12 справ, які для них на сьогодні є найважливішими. Список складають за суб'єктивною значущістю: на першому місці – найбільш важливе, на другому – менш важливе тощо. Потім пропонується скласти список своїх занять відповідно до ступеня значущості їх для вашого життя, з точки зору людини, яка дивиться на своє життя з висоти своїх уявних 40–45 років. Порівняйте два отримані списки. Які заняття залишились для Вас такими ж важливими та значущими? Які заняття втратили для Вас значущість і чому? (обговорення).

підведення підсумків заняття.

Заняття 6. Розвиток позитивної професійної ідентичності на етапі первинної адаптації.

Мета: усвідомлення своїх професійних можливостей та визначення шляхів професійного зростання.

Завдання:

1. Виявлення та рефлексія власного образу професійного «Я».
2. Формування позитивного образу «Я» у професії.
3. Розвиток уявлень про професійне майбутнє.

Структура заняття:

вступ;

метод незакінчених речень: «Я – військовослужбовець, це значить...», «Ми військовослужбовці...»;

вправа «Ретроспекція»: мета – реорієнтація у своєму внутрішньому світі. Робота проводиться в парах. Кожен учасник заповнює анкету бесіди з партнером, щоб виявити, які обставини в зовнішньому та внутрішньому світі спонукали його вибрати професію військового та відповідний професійний шлях, дізнатися, чи є професія військовослужбовця для нього покликанням та життєвим призначенням? Потім у парі відбувається обмін ролями. За матеріалами бесіди кожний учасник відтворює групі розповідь партнера про обґрунтованість чи випадковість вибору професії, про обставини, які найбільше вплинули на вибір професії військовослужбовця;

робота в групах: Кожному учаснику групи пропонується через вільні асоціації проаналізувати свою професійну ідентичність. Для цього на слово-стимул «військовослужбовець» треба написати слова-асоціації. Після створення першого асоціативного кола пропонується дати кожному слову якісну характеристику та порозмірковувати про свою професійну ідентичність. У центрі кола пишуть займенник *Я* і кожному учаснику пропонується із якостей, визначених в асоціаціях на слово «військовослужбовець», обрати ті, які, на його думку, притаманні йому самому. Таким чином, виникає яскрава візуальна картина, яка показує, як сприймає себе військовослужбовець та які професійні риси характеру собі приписує;

вправа «Зоряний час»: мета – рефлексія та вербалізація життєвих і професійних цінностей. Кожному учаснику слід назвати 3–4 найбільш характерних для професії військовослужбовця радості (заради чого вони взагалі

служать, що для них найголовніше в житті, службі...). Потім по черзі кожний учасник розповідає про ті радості, які він виокремив;

групова дискусія:»Чи задоволені ви своєю роботою (службою)? «Що можна змінити, щоб отримувати від служби більше радості? Що залежить особисто від Вас? Що Ви самі можете змінити?» (додаток В. 2);

творче завдання: складання «Декларації цінності професії військово-службовця» Виконується у трьох підгрупах: мислителі (розробляють зміст), поети (оспівають), художники (зображують, ілюструють), потім обговорюють та узгоджують позиції, висловлюють свої почуття, діляться враженнями;

презентація групами результатів творчого завдання та їх обговорення; підведення підсумків заняття.

Заняття 7. Розвиток позитивного самосприйняття військово-службовця.

Мета: розвиток самосприйняття та підвищення самооцінки військово-службовців.

Завдання:

1. Оволодіння знаннями про роль самосприйняття для успішної професійної діяльності військовослужбовця.
2. Посилення розуміння себе та самоприйняття.
3. Укріплення відчуття особистісної ідентичності.

Структура заняття:

вступ;

творча робота«Проективний малюнок». Учасникам пропонується намалювати малюнок на тему: «Я такий, який є». Непідписані малюнки викладають у центрі кімнати. Учасники по черзі розповідають, що вони бачать на малюнку, причому дають не формальний опис, а власні відчуття від малюнка: якою, на їхню думку, бачить себе людина, яка створила цей малюнок. Після того, як всі бажаючі висловляться, можна спробувати визначити, хто автор. Нарешті автор оголошує себе та розповідає, що він хотів висловити своїм малюнком,

відмічаючи репліки тих учасників, чиї інтерпретації йому найбільш сподобались. Так само обговорюють решту малюнків;

групова дискусія: «Які ознаки відрізняють військовослужбовця з позитивним самосприйняттям?»

вправа «Кінопроба»: мета – укріплення почуття власної значущості; учасників просять перерахувати п'ять моментів свого життя, якими вони пишаються, потім обрати у цьому переліку одне найбільше досягнення, встати і промовити, звертаючись до всіх: «Я не хочу хвалитися, проте...», доповнивши фразу словами про своє досягнення;

метод незавершених речень: «Я пишаюсь собою, коли я...». Чи важко було продовжувати речення? Чому? Чи відчували Ви труднощі, коли писали про себе добре?;

міні-лекція «Самосхвалення та самоприйняття»: «Всі ситуації, в яких ми перебуваємо, пов'язані з потребами нашого «Я»: у почутті власної цінності, цілісності та збереженні контролю над собою, ситуацією та частково оточуючими. Важливо прийняти той факт, що потреби нашого «Я» мають таке ж право на реалізацію, як і потреби інших людей. Ми відповідальні за задоволення цих потреб, та відповідно маємо такі ж права, як будь-яка інша людина. Важливо зрозуміти, що ці права ніхто нам не надасть, і те, виконуються вони чи ні, залежить передусім від нас...»;

міні-лекція: «Проблема Я-концепції військовослужбовця або слугує реальним психологічним забезпеченням успіху його діяльності, або призводить до неминучих труднощів до явних або прихованих невдач. За даними, отриманими у результаті нашого дослідження та досліджень ряду військових психологів, у військовослужбовців із заниженою самооцінкою були виявлені установки, що містили негативний потенціал, здатний згубно впливати на особистість військовослужбовця. Для характеристики власного стилю вони обирали такі твердження:

- негативно реагувати на тих військовиків, які тебе не люблять;
- використовуючи будь-яку можливість, створювати військовослужбовцям строкової служби труднощі, оскільки це не дозволяє розслаблятися;

– стимулювати військовослужбовців до навчання військовій справі;
 – по можливості будувати військово-педагогічний процес на основі конкурентної боротьби;

– збільшувати ступінь покарання пропорційно до ступеня провини військовослужбовця»;

обговорення у групі: «Які із наведених установок Ви поділяєте?»;

творча робота у групах: спираючись на наведені вище твердження щодо військово-професійних орієнтацій, сформулюйте їх на принципово іншій основі, притаманній військовослужбовцям із позитивним самосприйняттям;

обговорення результатів роботи у групах;

підведення підсумків заняття.

Заняття 8. Опір стресу змін у процесі адаптації.

Мета: розвиток у військовослужбовців навичок подолання стресу в особливих умовах діяльності.

Завдання:

1. Оволодіння знаннями про стрес-фактори військово-професійної діяльності військовослужбовців.

2. Розвиток навичок керування емоціями, подолання страху на етапі первинної адаптації.

3. Оволодіння знаннями про копінг-поведінку.

Структура заняття:

вступ;

міні-лекція в образах: «Людина, дорослий або дитина, відчувається незатишно у змінених обставинах життя й переживає емоційне напруження або стрес. Поняття «стрес» вперше використав канадський дослідник Г. Сельє в 1930-ті роки, коли описав психофізіологічні складові «неспецифічного адаптаційного синдрому», його прояви та динаміку. Американський вчений Р. Лазарус розглядає стрес як безперевний процес взаємодії з оточуючим середовищем. Згідно з його моделлю стрес починається з оцінювання події та власних ресурсів із її подолання. У результаті оцінювання виникають пов'язані

зі стресом емоції та здійснюються зовнішні та внутрішні адаптивні дії (копінг). Стрес та його подолання є важливим аспектом цілісної картини поведінки військовослужбовця у процесі адаптації до особливих умов життєдіяльності»;

групова дискусія: «У чому, на Вашу думку, полягають позитивні функції негативних емоцій? Як пов'язані думки та емоції людини?»;

вправа «Позитивне тлумачення»: мета – переоцінити поширені уявлення про негативні емоції, розвинути навички когнітивного переструктурування подій. Військовослужбовцям пропонують згадати п'ять стресових подій, які відбувалися в минулому чи відбуваються зараз, і знайти в них якомога більше позитивного. Також слід відшукати корисне в пережитих негативних емоціях та знайти психологічну вигоду у цих ситуаціях;

міні-лекція: «Поговоримо про ефективні способи подолання стресу, або копінг-поведінку. Більшість сучасних дослідників визначає копінг-поведінку як «... когнітивні та поведінкові зусилля, яких докладає людина, щоб впоратись зі специфічними зовнішніми або внутрішніми вимогами, які надмірно напружують або перевищують ресурси людини...»;

вправа «Способи подолання стресу»: мета – виявити оптимальні способи подолання стресу; учасники ознайомлюються з ефективними способами зняття емоційного напруження;

робота у групах: «Назвіть більше власних способів подолання стресу?»;

презентація результатів творчого завдання та міжгрупова дискусія: «Найпоширеніші способи подолання стресів, що виникають у житті»;

підведення підсумків заняття.

Заняття 9. Розвиток навичок саморегуляції емоційної сфери та поведінки.

Мета: підвищення психологічної компетентності в подоланні труднощів та розвиток впевненості в собі.

Завдання:

1. Формування вміння розпізнавати, усвідомлювати свої емоції та керувати ними.

2. Формування оптимістичної життєвої установки та віри в себе.

Структура заняття:

вступ;

міні-лекція: «*Саморегуляція* – це керування своїм психоемоційним станом, якого досягають шляхом впливу людиною самою на себе за допомогою слів, мисленнєвих образів, керування м'язовим тонусом та диханням. Засоби саморегуляції можна застосовувати у будь-яких ситуаціях. У результаті саморегуляції мають виникати три основних ефекти: 1) заспокоєння (усунення емоційного напруження); 2) відновлення (ослаблення виявів втоми); 3) активізації (підвищення психофізіологічної реактивності). Існують *природні способи регуляції організму*, до яких належать: тривалий сон, смачна їжа, спілкування з природою і тваринами, баня, масаж, фізичний рух, музика. Проте такі засоби неможливо використовувати, наприклад, на службі, безпосередньо в той момент, коли виникла напружена ситуація чи накопичилась втома. Своєчасна саморегуляція запобігає накопиченню залишкових явищ надмірного напруження, сприяє повноті відновлення сил, нормалізує емоційний фон діяльності та посилює мобілізацію ресурсів організму. До природних способів саморегуляції належать...»;

робота у групах: запропонуйте найбільш доступні способи саморегуляції, продовживши перелік: сміх, розслаблення м'язів, спостереження за пейзажем за вікном, розгляд фото...;

обговорення у групі: «Які зі способів подолання є для вас найбільш прийнятними та чому? Які з них найбільш ефективні і в яких випадках?»;

вправа «Скульптура емоцій»: мета – осмислення та обговорення своїх почуттів, розвиток здатності керувати ними, набуття досвіду трансформації негативних почуттів у позитивні, створення творчого настрою;

психологічний практикум: «Способи саморегуляції, пов'язані із керуванням диханням (Формула впевненості)»;

вправа «Релаксація»: мета – навчитись сприймати своє тіло та знижувати емоційне напруження;

виконання творчого завдання (робота в малих групах): «Учасникам пропонується ознайомитись з різними способами подолання емоційного напруження та обрати серед них прийнятні для себе, спробувавши змінити власні думки за допомогою образів подолання»;

презентація результатів творчого завдання та міжгрупова дискусія: «Які з образів, на ваш погляд, є найбільш ефективними і чому? Як образи подолання можна використовувати в повсякденному житті?»

підведення підсумків заняття.

Заняття 10. Психологічне благополуччя та шляхи його розвитку.

Мета: формування у військовослужбовців уявлень про психологічне благополуччя та можливість його розвитку.

Завдання:

1. Сформувати уявлення про психологічне благополуччя та чинники, які йому сприяють.
2. Усвідомлення міри позитивності власної «Я-концепції» як складової психологічного благополуччя військовослужбовця.
3. Розвиток навичок профілактики порушення психологічного благополуччя.

Структура заняття:

вступ;

міні-лекція «Особливості психічно здорової людини»: «Психологічно здорові люди позбавлені комплексів, їх поведінка природна та розкута... Їхнє життя завжди наповнене сенсом, має мету. Вони вміють віддаватися своїй меті повністю. У будь-якій роботі такі військовослужбовці помітні: їх мислення вирізняється самостійністю, незалежністю від авторитетів. Психологічно здорові люди великі життєлюбів: вони вміють отримувати задоволення від життя у великому і в малому, навіть в катастрофічній ситуації не втрачаючи надію, і це нерідко додає сили знайти вихід. Ці особистості надзвичайно активні – ніколи не чекають, доки хтось почне роботу, прагнуть взятися за справу самі, викластись у будь-якій справі до кінця. Такі люди не бояться йти на ризик – не заради самого

ризик, а заради справи. Не бояться невдач –вміють гідно пережити їх, не зламатися. Такі військовослужбовці вирізняються надзвичайно високим ступенем самооцінки. Ні, вони не перебільшують власних переваг, прагнуть кожную хвилину стати кращими, подолати свої недоліки, але й поважають себе. Поважають у собі військову честь, людську гідність...»;

робота в групах: учасникам пропонується вибрати характеристики, притаманні психологічно благополучній особистості, та характеристики, не сумісні із психологічним здоров'ям;

групова дискусія: «Що заважає військовослужбовцю досягти психологічного здоров'я?»; «Як Ви оцінюєте стан власного психічного здоров'я?»;

міні-лекція: «Щастя – це певний радісний стан душі, і він не визначається терміновим задоволенням усіх бажань чи рівнем матеріального добробуту. Протилежним станом душі є депресія, для якої характерні відсутність радості від життя тепер і страх перед майбутнім, тому надзвичайно важливим є бачення наявних, проте не помічених джерел радості»;

творче завдання: складіть перелік усього, за що Ви можете бути вдячним долі у цей момент. Простежте, щоб у Ваш перелік було включене все, що заслуговує на вдячність: сонячні дні, своє здоров'я, здоров'я близьких, грошові заощадження (навіть незначні), їжа, житло, краса, любов, мир...»;

вправа «Що таке радість?»: мета – вивчити емоції радості і задоволення. Учасників просять коротко описати ситуацію, яка супроводжувалася радістю, та скласти три переліки: 1) обставини, які на Вашу думку, збудили вашу радість; 2) тілесні враження, що її супроводжували; 3) думки, пов'язані із радістю. Потім складіть список людей, які більше викликають у Вас радість;

вправа «Задоволення»: мета – усвідомити радість від військово-професійної діяльності. Учасників просять письмово відповісти на запитання:

– Яким чином військово-професійна діяльність може бути джерелом радості?

– Від яких аспектів військово-професійної діяльності Ви отримуєте найбільше задоволення?

– Чи доповнюють одне одного у Вашому житті військова служба та особисте життя, чи між ними існує розлад?

Учасникам пропонується скласти програму розвитку психологічного благополуччя військовослужбовця;

презентація групами результатів творчого завдання та їх обговорення;

підведення підсумків заняття та оцінювання ефективності тренінгу.