

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
НАЦІОНАЛЬНИЙ АВІАЦІЙНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
ФАКУЛЬТЕТ ЛІНГВІСТИКИ ТА СОЦІАЛЬНИХ КОМУНІКАЦІЙ  
КАФЕДРА ПЕДАГОГІКИ ТА ПСИХОЛОГІЇ ПРОФЕСІЙНОЇ ОСВІТИ

ДОПУСТИТИ ДО ЗАХИСТУ

Завідувач випускової кафедри

\_\_\_\_\_ Л.Доценко

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2020 р.

## ДИПЛОМНА РОБОТА

(ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА)

ВИПУСКНИКА ОСВІТНЬОГО СТУПЕНЯ «МАГІСТР»

Галузь знань: 05 Соціальні та поведінкові науки

Спеціальність 053 «Психологія»

Освітньо-професійна програма «Практична психологія»

**Тема: «Психологічний супровід соціальної адаптації військовослужбовців  
строкової служби»**

Виконавець: студентка ПП-626 групи Максименко Наталія Михайлівна

Керівник: кандидат психологічних наук, доцент Доценко Л. В.

Нормоконтролер: \_\_\_\_\_

(підпис)

Бородінова Л. Ю.

КИЇВ 2020

НАЦІОНАЛЬНИЙ АВІАЦІЙНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
Факультет лінгвістики та соціальних комунікацій  
Кафедра педагогіки та психології професійної освіти  
Галузь знань 05 Соціальні та поведінкові науки  
Спеціальність 053 «Психологія»  
ОПП «Практична психологія»

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач  
кафедри \_\_\_\_\_ Л.Доценк  
о

«\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2020 р.

## **ЗАВДАННЯ**

**на виконання дипломної роботи**

**Максименко Наталії Михайлівни**

1. Тема дипломної роботи «Психологічний супровід соціальної адаптації військовослужбовців строкової служби» затверджена наказом ректора від «15» жовтня 2020 р. № 2006/ст.

2. Термін виконання роботи: з 05.10.2020 до 07.12.2020 р.

3. Вихідні дані до роботи: робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків до 1, 2 та 3 розділу, загальних висновків, списку використаних джерел та додатків загальним обсягом 124 сторінки, з них обсяг основного тексту 78 сторінки, список використаних джерел нараховує 43 позицій.

4. Зміст пояснювальної записки: Вступ; Розділ I. Теоретичний аналіз вивчення особливостей психологічного супроводу соціальної адаптації військовослужбовці; Висновки до першого розділу; Розділ II. Експериментальне вивчення соціальної адаптації військовослужбовців строкової служби; Висновки до другого розділу; Розділ III. Шляхи розвитку соціальної адаптації військовослужбовців; Висновки до третього розділу; Висновки; Список використаних джерел та літератури; Додатки.

5. Перелік обов'язкового графічного (ілюстративного матеріалу): 6 таблиць, 7 рисунків.

### Календарний план-графік

№ пор.	Завдання	Термін виконання	Відмітка про виконання
1.	Опрацювання та реферування літератури з теми дослідження. Визначення об'єкта і предмета дослідження	09.10.2020	
2.	Формулювання мети, завдання досліджень. Складання попереднього плану роботи. Узгодження з керівником	15.10.2020	
3.	Написання основної частини. Перше читання керівника	16.11.2020	
4.	Написання вступу, висновків. Уточнення плану дипломної роботи	23.11.2020	
5.	Оформлення роботи. Подання керівникові	30.11.2020	
6.	Попередній захист дипломної роботи	07.12.2020	
7.	Опрацювання зауважень і виправлення недоліків	14.12.2020	
8.	Подання остаточного варіанта на кафедру	15.12.2020	
9.	Захист роботи	23.12.2020	

8. Дата видачі завдання: «\_\_» \_\_\_\_\_ 2020 р.

Керівник дипломної роботи \_\_\_\_\_ Доценко Л.В.

Завдання прийняв до виконання \_\_\_\_\_ Максименко Н.М.

## РЕФЕРАТ

Пояснювальна записка до дипломної роботи «Психологічний супровід соціальної адаптації військовослужбовців строкової служби»: 124 сторінках, 43 використаних джерел та літератури, 3 додатки.

Об'єкт дослідження – процес соціальної адаптації військовослужбовців.

Предмет – психологічний супровід процесу соціальної адаптації військовослужбовців.

Мета дослідження полягає у теоретичному обґрунтуванні та емпіричному дослідженні особливості психологічного супроводу соціальної адаптації військовослужбовців.

У дипломній роботі розкрито психологічний супровід військовослужбовців, зокрема: етапи психологічного супроводу, особливості консультування військовослужбовців. Описано компоненти соціальної адаптації, а саме: психоемоційний компонент, акцентуаційний компонент, темпераментальний компонент.

Практичне значення роботи полягає в тому, що матеріали дипломної роботи можуть використовуватися професорсько-викладацьким складом у процесі проведення навчальних занять з дисциплін, які включають питання соціальної адаптації військовослужбовців строкової служби, а також психологам військових частин у процесі здійснення психологічного супроводу, який передбачає покращення процесу адаптації військовослужбовців та корекцію психологічних станів, які безпосередньо впливають на адаптацію.

**КЛЮЧОВІ СЛОВА:** СОЦІАЛЬНА АДАПТАЦІЯ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ, ПСИХОЛОГІЧНИЙ СУПРОВІД ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ, ПСИХОЛОГІЧНИЙ СУПРОВІД СОЦІАЛЬНОЇ АДАПТАЦІЇ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ СТРОКОВОЇ СЛУЖБИ, ЕТАПИ ПСИХОЛОГІЧНОГО СУПРОВОДУ, КОМПОНЕНТИ СОЦІАЛЬНОЇ АДАПТАЦІЇ

## ЗМІСТ

<b>ВСТУП.....</b>	<b>7</b>
<b>РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ВИВЧЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПСИХОЛОГІЧНОГО СУПРОВОДУ СОЦІАЛЬНОЇ АДАПТАЦІЇ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ.....</b>	<b>11</b>
1.1. Соціальна адаптація як соціально-психологічний феномен.....	11
1.2. Психологічні чинники, що впливають на соціальну адаптацію особистості.....	16
1.3. Особливості психологічного супроводувійськовослужбовців строкової служби.....	19
Висновки до першого розділу.....	25
<b>РОЗДІЛ 2. ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ВИВЧЕННЯ СОЦІАЛЬНОЇ АДАПТАЦІЇ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ СТРОКОВОЇ СЛУЖБИ.</b>	<b>26</b>
2.1. Організаційні та змістові аспекти дослідження соціальної адаптації військовослужбовців строкової служби.....	26
2.2. Діагностика рівня соціальної адаптації військовослужбовців строкової служби.....	30
2.3. Аналіз рівня розвитку соціальної адаптації новобранців.....	33
Висновки до другого розділу.....	45
<b>РОЗДІЛ 3.ШЛЯХИ РОЗВИТКУ СОЦІАЛЬНОЇ АДАПТАЦІЇ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ .....</b>	<b>48</b>
3.1. Розробка та впровадження психокорекційної програми розвитку соціальної адаптації у військовослужбовців строкової служби.....	48
3.2. Оцінка ефективності впливу психокорекційної програми розвитку соціальної адаптації у військовослужбовців строкової служби.....	61
3.3. Практичні рекомендації офіцерському складу щодо розвитку соціальної адаптації новобранців .....	67
Висновки до третього розділу.....	72

<b>ВИСНОВКИ.....</b>	<b>75</b>
<b>СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....</b>	<b>79</b>
<b>ДОДАТКИ.....</b>	<b>83</b>

## ВСТУП

**Актуальність дослідження.** В умовах сучасних змін українці є безпосередніми учасниками локального військового конфлікту. Тому наше суспільство потребує створення армії нового зразка. Армії, яка буде оптимальна за чисельністю, солдати якої будуть професіоналами власної справи, володітимуть новою зброєю та зможуть критично мислити в екстремальних ситуаціях. Зокрема, більшість військовослужбовців, які захищають суверенітет України, раніше проходили строкову службу.

Однією з ключових особливостей строкової служби є соціальна адаптація майбутніх військовослужбовців до умов військової частини, до обраної спеціалізації, до індивідуально-психологічних якостей товаришів по службі та офіцерів.

Психіка солдата зазнає суттєвих змін через вплив військової служби. Новобранцю необхідно вже з перших днів пристосуватись до умов військової служби, виконання вимог командирів, умов життя в казармі, значних психічних та фізичних навантажень, оволодіння знаннями, які потрібні за військовим фахом. Все це потребує певного часу. Адаптація до військового регламенту уособлює в собі докорінну зміну індивідуального стилю життя, так як вільний час та побут в умовах армії контролюється Статутом внутрішньої служби, наказами командирів та сталим розпорядком дня. Протягом певного часу спосіб служби стає усвідомленою необхідністю.

Також на адаптацію впливає докорінне обмеження контактів з попереднім оточенням: батьками, друзями, близькими. Замість цього у солдата з'являється нове закрите оточення, що постійно поряд та вимагає спілкування за статутом. У результаті можуть утворюватись мікрогрупи за соціальним статусом, за інтересами, за віросповіданням, тощо. Це може в подальшому негативно вплинути на учасників певної групи, через цькування товаришами по службі.

Виникає необхідність у покращенні та полегшенні проходження такого важливого етапу у житті кожного військовослужбовця. Досягнути позитивного результату соціальної адаптації можливо при належному психологічному супроводі,

який не закінчується на періоді адаптації новобранця, а продовжується далі, що забезпечує в майбутньому ефективне виконання поставлених завдань. Психологічний супровід забезпечує новобранця впевненістю у власних силах, можливістю поділитись переживаннями, надати підтримку поза статутними відносинами, так як солдат може поспілкуватись із психологом, без прямих наказів від офіцерів, а за власним бажання чи ініціативою. Проте відсутність організованої системної психологічної допомоги, що має бути впроваджена у військових частинах, призводить до ускладнення як процесу соціальної адаптації, так і в подальшому виконання бойових завдань. Першочергове завдання психолога у військовій частині на будь-якому етапі служби є психологічна допомога всім, хто її потребує в рамках військової частини. Психологічний супровід соціальної адаптації військовослужбовця строкової служби є одним із основних завдань психолога, так як від її успішності залежить подальша професійна робота.

Значну увагу адаптації приділяли, як зарубіжні так і вітчизняні психологи. Серед закордонних психологів проблему адаптації досліджували: Я. Стреляу, К. Роджерс, М. Раттер, К. Грос, М. Зайдель та ін. Вітчизняні психологи, що вивчали адаптацію: П. Анохін, Г. Андрєєва, Б. Ананьєв, Ф. Березін, Л. Виготський, Т. Дичев, В. Казначєєв, О. Леонтєєв, Б. Ломов, А. Петровський, С. Рубінштейн та ін.

Адаптацію особистості до військових умов досліджували ряд психологів, а саме: Ліпатов І.І. Шестопалова Л.Ф., Афанасенко В.С.[27], звернувши свою увагу на процеси психічної адаптації військовослужбовців до бойових умов. Розроблені заходи психологічного супроводу адаптації військовослужбовців до строкової служби у роботах Г.В. Ложкіна, В.М. Невмержицького [31].

Усучасних умовах, армія – це команда, яка працює на досягнення спільного результату. Вивчення особливостей психологічного супроводу військовослужбовців дасть можливість більш глибокого розуміння процесу соціальної адаптації, що в свою чергу суттєво вплине на її ефективність. Саме це обумовило вибір теми дипломної роботи: «Психологічний супровід соціальної адаптації військовослужбовців строкової служби».

**Об'єкт дослідження** – процес соціальної адаптації військовослужбовців.



**Предмет** – психологічний супровід процесу соціальної адаптації військовослужбовців.

**Метою** дипломної роботи є: теоретично обґрунтувати та експериментально дослідити особливості психологічного супроводу соціальної адаптації військовослужбовців.

У відповідності з метоюнами були поставлені такі **завдання дослідження**:

1. Здійснити теоретичний аналіз вивчення проблеми психологічного супроводу соціальної адаптації новобранців.

2. Провести експериментальне дослідження особливостей соціальної адаптації військовослужбовців строкової служби.

3. Розробити та впровадити корекційно-розвивальну програму для покращення соціальної адаптації новобранців.

4. Провести аналіз ефективності впливу впровадженої психокорекційної програми.

5. Розробити практичні рекомендації, щодо покращення соціальної адаптації військовослужбовців за допомогою психологічного супроводу.

Для розв'язання поставлених завдань були використані наступні **методи дослідження**:

*теоретичні*: аналіз та подальша систематизація, класифікація, конкретизація літератури, після чого узагальненні і порівняння теоретичних та експериментальних даних;

*емпіричні*: дослідження критеріїв соціальної адаптації відбувалося з використанням наступних психодіагностичних методик:

1. Методика оцінки адаптаційних здібностей особистості (багаторівневий особовий опитувальник «Адаптивність-200»).

2. Методика діагностики самооцінки психічних станів (адаптований варіант методики Г. Айзенка).

3. Опитувальник ЕРІ Г. Айзенка на визначення типу темпераменту.

4. Тест-опитувальник Леонгарда-Шмішека на визначення акцентуацій характеру.

## 5. Тест «Самооцінка конфліктності» В. Ф. Ряховського.

**Практичне значення отриманих результатів:** матеріали дипломної роботи можуть використовуватися професорсько-викладацьким складом у процесі проведення навчальних занять з дисциплін, які включають питання соціальної адаптації військовослужбовців строкової служби, а також психологам військових частин у процесі здійснення психологічного супроводу, який передбачає покращення процесу адаптації військовослужбовців та корекцію психологічних станів, які безпосередньо впливають на адаптацію.

**Апробація отриманих результатів.** Основні ідеї та результати дослідження були представлені на засіданні кафедри педагогіки та психології професійної освіти.

**Структура та обсяг дипломної роботи:** дипломна робота складається із вступу, двох розділів, висновків до розділів, загальних висновків, списку використаних джерел, що налічує 43 найменування, 3 додатків. Основний зміст роботи викладений на 78 сторінках і містить 6 таблиць, 7 рисунків. Загальний обсяг роботи - 124 сторінок.

# РОЗДІЛ 1

## ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ВИВЧЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПСИХОЛОГІЧНОГО СУПРОВОДУ СОЦІАЛЬНОЇ АДАПТАЦІЇ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ

### 1.1. Соціальна адаптація як соціально-психологічний феномен

Особистості в процесі своєї життєдіяльності не рідко доводиться пристосовуватись до нових умов існування, людей, котрі оточують її, нового виду діяльності задля задоволення власних потреб. Даний процес називається адаптацією.

У сучасному науковому світі існує багато визначень даного поняття, які виникали раніше і змінювались з плином часу. На визначення поняття впливали історичні умови та напрямок в якому працювали науковці. Якщо ж взяти психологічну адаптацію, то існує велика кількість значень даного поняття.

У психоаналітичній теорії поняття адаптацію розглядали, як здатність особистості успішно взаємодіяти із навколишніми середовищем, виявляючи власну активність на контроль або зміну оточення. Терміном «адаптація» характеризувався стан відповідності особистості до навколишнього середовища (адаптованість) та психічні процеси, що на нього впливають. Успішна адаптація розглядалась як одна з умов вдалого функціонування «Я», так як вона вдало поєднує взаємодію «Я», «Воно» та «Над-Я» [35].

З погляду Ж. Піаже, адаптація – це здатність особистості впоратись із складнощами певної ситуації. Вона відбувається за допомогою видів діяльності, які взаємодіють та взаємодоповнюють один одного: асиміляції та акомодатії. Вони сприяють когнітивному розвитку. І кінцевим результатом даного процесу являється стан рівноваги між оточенням та когнітивними структурами особистості [41]. Модель когнітивного розвитку за Ж. Піаже представлена на рисунку 1.1.1.

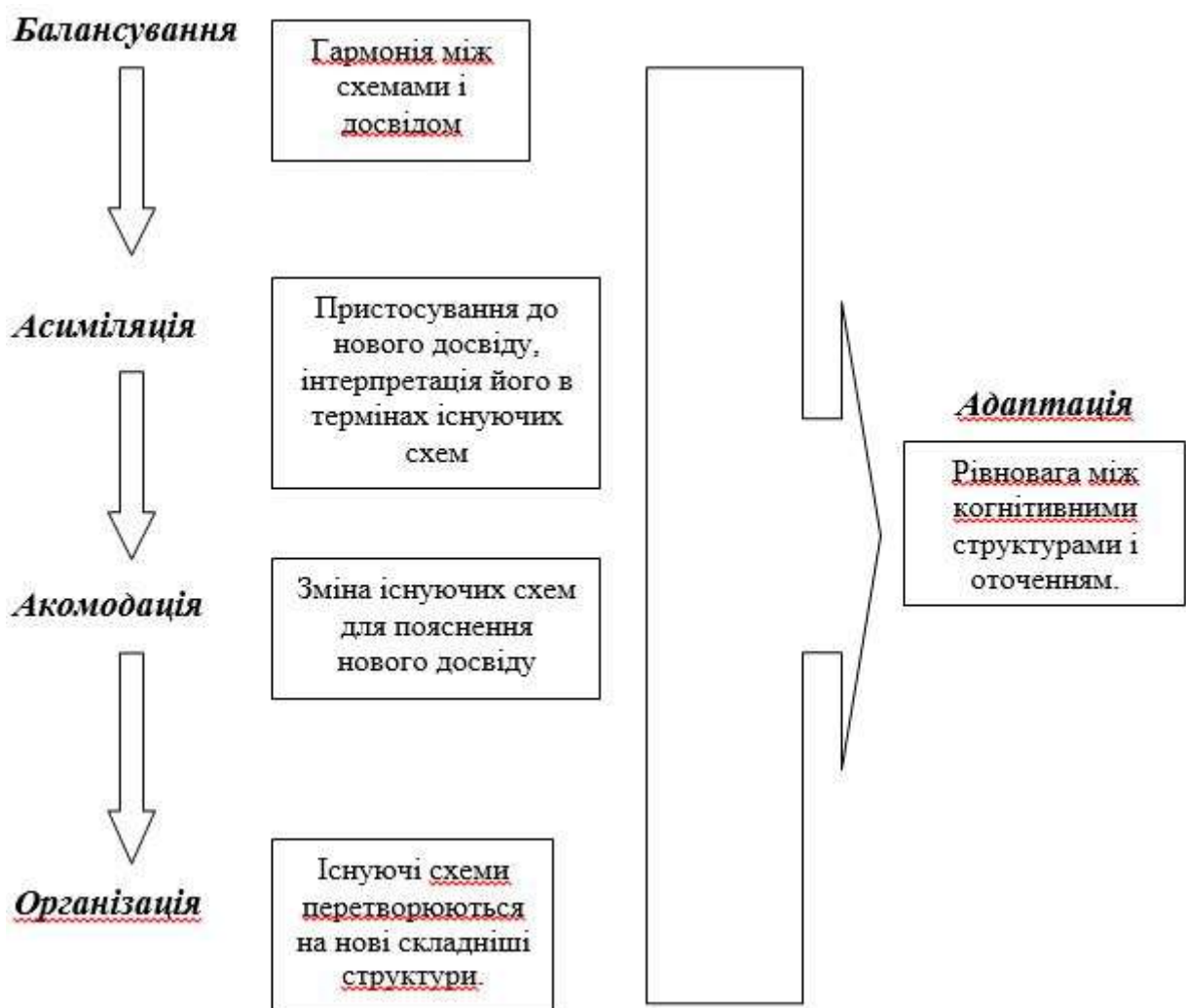


Рис 1.1.1. Модель когнітивного розвитку Ж. Піаже

За визначенням Ю.О.Александровського, психічна адаптація - це результат діяльності цілісної самокерованої системи, "що забезпечує діяльність людини на рівні "оперативного спокою", дає змогу їй не тільки оптимальніше протидіяти різним природним і соціальним чинникам, але й активно і цілеспрямовано впливати на них" [5, с. 56].

С.Д. Максименко, розглядає психічну адаптацію, як "процес взаємодії особистості з середовищем, при якому особистість повинна враховувати особливості середовища й активно впливати на нього, щоб забезпечити задоволення своїх основних потреб і реалізацію значимих ланцюгів". [2, с. 24]

БаллГ.О. вважає, що адаптація – це тенденція "до встановлення рівноваги між індивідом і середовищем за умови, що індивід(як активна підсистема) не руйнується і, більше того, підтримуються визначені параметри його функціонування" [7, с.149].

Тому, адаптація – це складний процес соціалізації індивіда, який потребує розгляду поєднаних ключових взаємозмінних дій: внутрішніх, що спрямовані на зміну внутрішнього світу особистості та зовнішні – базуються на перетворення умов зовнішнього середовища.

Соціальна адаптація - це процес пристосування особистості до умов, яких вимагає соціальне середовище, інтеграція індивіда до соціальних груп, формування належної системи відносин з іншими особистостями, дії індивіда, які спрямовані на засвоєння стабільних умов суспільства, усвідомлення цінностей та норм даного соціального середовища. Соціальна та психологічна адаптація являються взаємозалежними, так як психологічна адаптація індивіда включає в себе ключові компоненти, які необхідні для реалізації соціальної адаптації, вона є початком для тривалого процесу [26].

Безпосередньо на процес розвитку адаптації впливають індивідуальні особливості особистості, такі як:

- Особливості темпераменту (інтенсивність, ригідність, темп реакції, пластичність);
- Індивідуальні психічні ознаки (почуття, увага, мислення, пам'ять);
- Риси характеру особистості (комунікабельність, лінь, відповідальність, ініціативність, інтерес);

За словами П. Кузнецова, соціальна адаптація – це цілісний, неперервний, динамічний, відносно стійкий процес встановлення відповідності між рівнем актуальних на даний момент потреб особистості і наявним, або перспективним рівнем задоволення цих потреб. Можна підсумувати, що адаптацію обумовлюють потреби індивіда, які є важливими на даний момент. При цьому задоволення цих потреб в результаті визначає чи відповідає особистість соціуму, що і є власне адаптація. Відповідність до соціуму визначається: пристосуванням до навколишнього світу, включенням до соціальних груп, взаємодією з іншими особами та засвоєнням соціальних норм та правил [26].

Соціальна адаптація є, в певній мірі, процесом та результатом налагодження спільної відповідності між потребами особистості та вимогами, яких вимагає соціальне середовище.

Реакція індивіда на вплив середовища поділяється на два типи:

- Прийняття особистістю та продуктивна відповідь на певні соціальні очікування, з якими стикається кожна особистість на певних етапах свого життя;
- Лабільність при необхідності вирішити нові й, можливо, умови, які загрожують нормальному функціонуванню особистості. Також здатність особистості підлаштовуватись під обставини і використовувати їх в необхідному для себе сенсі.

Визначну роль при адаптації займає потенціал особистості. Під потенціалом розуміється – рівень здатностей індивіда ввійти в кардинально нові умови середовища, а також до тих умов, які постійно змінюються. Також, він взаємодіє з адаптаційною підготовкою людини, тобто вміннями та навичками, які особистість отримала в процесі життєдіяльності.

Існує велика кількість класифікацій адаптації в залежності від різноманітних факторів:

1. За формами пристосування:
  - Соціальна.
  - Професійна.
2. За видами пристосування:
  - Професійна (пристосування власних знань, навичок та умінь, до обов'язків, яких вимагає професія та власне її особливості).
  - Соціально-психологічна (адаптація особистості до відносин у працюючому колективі, до особливостей функціонування в робочому процесі, вимог та правил групи).
  - Організаційна (розуміння особистістю власної ролі в структурі організації, пристосування до ієрархічних норм та зв'язків).

- Адаптація до сфери дозвілля (приспосовування особистості до особливостей проведення вільного часу колективу, в якому вона перебуває, нових форм відпочинку та розвитку).

- Адаптація до матеріально-побутової сфери (мається на увазі приспосовування індивіда до особливостей проживання, матеріальних благ, тощо).

3. За суб'єктно-об'єктними відносинами:

- Активна (особистість намагається позитивно впливати на організаційне середовище задля його зміни).

- Пасивна (особистість підлаштовується під вимоги організації, не намагається впливати на неї задля власного розвитку та розвитку організації).

4. За результативністю:

- Успішна, або повна ( виявляється у середньому, або високому рівні оволодіння необхідною спеціальністю, тривалим позитивним відношенням до діяльності за фахом та вдоволення власною соціальною позицією у професійній групі) .

- Неуспішна, або неповна (наявний низький рівень володіння спеціальністю, навіть при позитивному відношенні до неї; належний рівень володіння спеціальністю при негативному ставленні до неї та несприятлива позиція у колективі чи групі; особистість не відчуває задоволення попри наявність позитивної позиції у соціумі)[27,42].

У результаті аналізу досліджень адаптації та її особливостей можна виділити структурні компоненти соціально-психологічної адаптації особистостей, які впливають на неї. До них відносять:

1. Когнітивний компонент, який відображає теоретичний рівень знань, що забезпечує особистості у подальшому ефективно приспосовування до умов навколишнього середовища та умов соціуму.

2. Практичний компонент включає в себе: можливість набувати особистістю необхідних вмінь та навичок для досягнення цілей, яких вимагає соціум та власне задоволення потреб та інтересів людини.

3. Психофізіологічний компонент, що означає: пристосування особистості до нових фізичних та психологічних навантажень, які зумовлені умовами суспільства. По відношенню до військовослужбовців мається на увазі прибуттям новобранця до місця служби та засвоєння нового стилю спілкування і військового статуту.

4. Соціально-психологічний компонент зводиться до засвоєння особистістю нового соціального статусу та включення його в систему взаємовідносин нового колективу чи групи.

5. Соціально-побутовий компонент включає в себе засвоєння та пристосування до особливостей соціально-побутових умов, у яких має перебувати особистість, вирішення проблем, пов'язаних з благоустроєм житла, а також з проведенням вільного часу [32].

Вплив даних чинників на соціальну адаптацію особистості до нових умов перебування, роботи, колективу чи групи залежить від адаптивних особливостей особистості. Саме вони визначають у подальшому наскільки швидко та як саме адаптується особистість, успішно чи не успішно.

## **1.2. Чинники, що впливають на соціальну адаптації особистості**

Соціальна адаптація є динамічним процесом на який впливають фактори, умови соціального середовища та особливості функціонування особистості[1].

Чинники соціальної адаптації поділяють на суб'єктивні та об'єктивні.

Суб'єктивні чинники - це фактори, які визначають пристосування людини в суспільстві та активну і творчу позицію, яку займає особистість, обумовлену системою ціннісних орієнтацій, установок, які вироблені особистістю в процесі життєдіяльності.

Об'єктивні чинники виокремлюють умови формування індивіда через вплив соціуму. Тобто, засоби та умови діяльності особистості, які впливають на формування рис людини. Дані чинники поділяють на специфічні та загальні.



Специфічні – впливають у межах певних соціальних структур суспільства. Загальні – в цілому діють на рівні суспільства та визначають загальний напрям і характер впливів соціуму на особистість. Вплив загальних об'єктивних чинників опосередковується специфічними чинниками, які діють на мікрорівні [33].

До таких чинників відносять професійне середовище, де відбувається професійна діяльність особистості та формується суспільно значимий характер.

На процес адаптації також впливають соціально-економічні, соціально-психологічні, соціально-демографічні, об'єктивні, суб'єктивні, особистісні та соціальні чинники. Всі вище перераховані фактори, чинять різний вплив на процес пристосування особистості, на її результат у майбутньому на швидкість та характер адаптації[33].

Семиченко В. А. [40] виокремила такі чинники, які можуть викликати труднощі періоду адаптації на індивідуальному рівні:

- Особистісна схильність фіксуватись на негативних сторонах повсякденного життя: зосередженість на своїх моральних, інтелектуальних, вольових недоліках, які активно посилюються у світлі нових вимог соціуму;
- Відсутність умінь та навичок самореалізації, не сформованість умінь здійснювати психічну самореалізацію поведінки та діяльності;
- Розлука з сім'єю та колом близьких людей. Саме тому, гострота переживань поглиблюється побутовими труднощами, незадовільним матеріальним становищем;
- Нездатність усвідомлювати вимоги до рівня інтеграції діяльності, адже нова система міжособистісних стосунків з оточуючими не може бути засвоєна раптово;
- Сумніви у тому, чи зробила особистість правильний вибір професії, як наслідок відсутності необхідних стимулів праці, розходження між раніше сформованою моделлю-ідеалом діяльності та реальним характером, недостатньо сформована психологічна готовність до діяльності, не сформована професійна позиція;
- Відсутня спрямованість на конструктивне подолання труднощів;

- Незадовільні стосунки з колегами, відсутність спілкування за межами професійного кола особистостей, зниження можливостей встановлення неформальних зв'язків, що впливає на збільшення інтенсивності переживань, котрі пов'язані з невдачами у професійній діяльності особистості.

У зв'язку з великою кількістю факторів, що впливають на адаптацію не існує єдиної класифікації чинників, тому дослідники намагаються об'єднати всі наявні чинники в групи. Тому зараз існують декілька класифікацій: зовнішні та внутрішні; індивідуальні та групові; суб'єктивні та об'єктивні; тимчасові та провідні; особистісні, виробничі, та ті, що належать до факторів за межами виробництва.

І. А. Георгієва пропонує наступну класифікацію чинників у результаті проведеного дослідження адаптації особистості в колективі. Дослідниця виявила зовнішні та внутрішні фактори. До внутрішніх належать: психологічні властивості особистості, демографічно-соціальні характеристики (вік, сімейний стан, стать, тощо), ціннісні орієнтації особистості. До зовнішніх факторів авторка відносить комплекс параметрів, а саме: специфічні характеристики діяльності та соціальна організація колективу [16].

І. М. Вершиніна запропонувала наступну класифікацію:

- Виробничі (умови праці, організація робочого процесу, побутові умови, заробітна платня, можливості особистісного та кар'єрного зростання).

- Особистісні (життєвий досвід, досвід роботи, проживання тривалий час на певній території, соціально-професійна спрямованість, психологічні характеристики).

- Чинники, що впливають за межами робочого процесу (профорієнтації, система розподілу кадрів, престиж професії, тощо) [15].

- Проаналізувавши літературу, ми можемо зробити висновок, щодо чинників, які найбільше впливають на адаптацію особистості до нових умов існування, роботи, соціальної групи, тощо. Дані чинники ми поділяємо на:

- Психологічні чинники (ціннісні орієнтації особистості, особливості характеру, темпераменту, емоційний компонент, тощо).

- Особистісні чинники (сімейний стан, життєвий досвід, вік, стать, тощо).

- Чинники, що знаходяться за межами процесу (можливість кар'єрного зростання, заробітна платня, умови, які вимагає робочий процес, тощо).

Вплив даних чинників на адаптацію особистості до нових умов перебування, роботи, колективу чи групи залежить від адаптивних особливостей особистості. Саме вони визначають у подальшому наскільки швидко та як саме адаптується особистість, успішно чи не успішно. Як результат проходження особистістю даного процесу є форма взаємодії соціуму з особистістю та якість реалізації потреб індивіда, які вимагають створення певних умов для цього.

### **1.3. Особливості психологічного супроводу військовослужбовців строкової служби**

Під психологічним супроводом військовослужбовців будемо розуміти сукупність заходів спрямованих на підтримку психологічної готовності до професійної діяльності та стійкості до впливу стрес-факторів службово-бойової обстановки [8].

Виокремлюють основні завдання психологічного супроводу адаптації військовослужбовців:

- визначення дезадаптуючих факторів, які ускладнюють процес військової служби;
- зниження рівня та сили когнітивних, емоційних і соціально-психологічних порушень, що зумовлені дезадаптуючими факторами;
- розвиток психологічної сумісності членів екіпажів та підрозділів;
- психологічна підтримка у покращенні психологічних характеристик і емоційного стану військовослужбовця;
- формування ретельності, витриманості, пунктуальності, точності у виконанні розпоряджень;
- оцінка професійного потенціалу військовослужбовця;

- психологічний тренінг розвитку комунікативних якостей, адекватності у самооцінюванні;
- підтримка у побудові стосунків із старшими.

Соціальна адаптація військовослужбовців - пристосування до новогосоціального середовища, включення в систему військово-професійних міжособистісних зв'язків та стосунків, засвоєння нових соціальних ролей, норм поведінки, групових норм та цінностей, ідентифікація себе з військово-професійною групою [13].

Найбільшу кількість ускладнень у новобранців викликає засвоєння групових норм та включення в систему існуючих міжособистісних стосунків.

Тому, завданнями психологічного супроводу виступають:

- індивідуальне консультування спрямоване на допомогу у засвоєнні норм професійної поведінки, попередження можливих наслідків їх порушень;
- підтримка у вирішенні конфліктних ситуацій, що обумовлені невиконанням групових норм поведінки;
- розвиток почуття соціальної захищеності, актуалізації резервних можливостей спеціаліста;
- надання необхідної інформації про нову для військовослужбовця соціальну ситуацію розвитку та норми військово-професійної поведінки;
- психологічна підтримка під час виконання нових обов'язків, формування позитивної думки оточуючих про себе, чи зміни існуючої негативної оцінки.

Психологічний супровід військовослужбовців строкової служби зводиться до оцінки реальної компетентності новобранця, надання своєчасної допомоги у підвищенні кваліфікації, подолання почуття професійної неповноцінності, що з'являється при виконанні завдань, які потребують професійних навичок, формування адекватної професійної самооцінки [17].

У залежності від того, яке завдання необхідно виконати, психологічний супровід відповідно поділяється на форми :

- психологічна профілактика;

- психологічна діагностика;
- психологічна регуляція та саморегуляція;
- опосередкований вплив на особистість військовослужбовця через спрямовану роботу з сім'єю;
- психологічне консультування;
- психологічна просвіта особового складу.

При цьому застосовуються або індивідуальна, або групова форма роботи з особовим складом, в залежності від того, яке завдання необхідно виконати.

Психолог військової частини, здійснюючи психологічний супровід діяльності особового складу, використовує методи, які поділяються на:

- організаційні (планування, контроль за виконанням завдань, надання рекомендацій, підтримка сприятливих умов);
- емпіричні (спостереження, діагностика, соціометричні дослідження, експертна оцінка, психотренінги, опитування, індивідуальні бесіди, тощо);
- опрацювання даних (аналіз отриманої інформації);
- інтерпретаційні (інтерпретація отриманих результатів).

Ключовим у психологічній діяльності психолога із військовослужбовцями в процесі супроводу є психологічне консультування. Основною метою психолога, який проводить консультацію, є допомога солдату в усвідомленні його проблеми та при пошуку способів та шляхів направлених для прийняття вдалого рішення.

Домінуючою проблемою багатьох новобранців, що потребують допомоги психолога, є те, що вони переважно не мають із ким відверто поспілкуватись, розповісти без побоювань, за авторитет, що їх турбує у складних життєвих ситуаціях.

Уже те, що психолог може їх уважно вислухати й зрозуміти, є надзвичайно важливим, і саме по собі сприяє певним позитивним змінам. Окрім того, спокійна та вдумлива розмова з фахівцем дає змогу військовослужбовцю довідатися про себе та оточуючих багато нового, що може слугувати йому основою для міркувань про себе і людей, сприяє розширенню уявлень [27].

Ефективність консультаційної роботи психолога багато в чому залежить від того, як він взаємодіє із військовослужбовцем та розкриває його істинні уявлення про самого себе.

Для забезпечення високої результативності та ефективності психологічного консультування психологу військової частини слід дотримуватися таких його принципів:

1. Принцип доброзичливого та безоцінного ставлення до військовослужбовця. Передбачає вияв емоційної теплоти й поваги, вміння прийняти військовослужбовця таким, яким він є, при цьому повне без оціночне ставлення до особистісних норм та цінностей, поведінки та стилю життя.

2. Забезпечення конфіденційності зустрічі. Даний принцип означає, що консультанту, який здійснює психологічний супровід, забороняються обговорювати із іншими солдатами та офіцерами особистісних проблем та певних життєвих обставин, окрім випадків, які окреслені законом.

3. Принцип добровільності. Військовослужбовець має добровільно звертатись за допомогою, так як він власне мотивований до сприйняття допомоги з боку психолога та в той період, коли відчуває складнощі у житті.

4. Принцип професійної вмотивованості консультанта. Означає, що психолог не бере бік жодного з учасників конфлікту, учасником якого може бути військовослужбовець, уникає упередженого ставлення.

5. Принцип відмови психолога від порад. Основним завданням психолога при консультуванні військовослужбовців є надання ресурсу для вирішення проблем солдатом, а не вирішення його труднощів, за допомогою власного бачення.

6. Розмежування особистих і професійних відносин. При наданні психологічної допомоги консультант не повинен перебувати в близькій взаємодії з військовослужбовцем [29].

Консультування передбачає виконання таких основних завдань:

1. Психолог має уважно вислухати військовослужбовця. Максимально терпляче вислуховування військовослужбовця не лише детально інформує психолога про нього та його проблему, а й допомагає військовослужбовцю краще

усвідомити свою ситуацію, надає йому полегшення і великою мірою визначає ефективність консультативної роботи.

2. У процесі консультування психолог працює над розширенням уявлень військовослужбовця про себе, свою конкретну життєву ситуацію, про навколишню дійсність. Саме таким шляхом здійснюється корекційний вплив психолога на військовослужбовця, внаслідок чого останній починає по-новому бачити й оцінювати свою ситуацію, формулює альтернативні варіанти своєї поведінки в ній.

3. Психолог проводить консультацію, і при цьому має на увазі, що його клієнт – здорова людина, яка самостійно відповідає за себе і свої стосунки з оточуючими людьми.

Досягти того, щоб сам військовослужбовець узяв на себе відповідальність за те, що з ним відбувається, – основне завдання психолога, оскільки ті, хто звернулися за психологічною консультацією, як правило, звинувачують у своїх життєвих труднощах когось іншого [29].

За тривалістю співпраці з військовослужбовцем психолог найчастіше використовує:

1. Разову консультацію. Консультація тривалістю 45-60 хв. Вона проводиться у випадках, коли: військовослужбовець звернувся до психолога з приводу проблеми, з якої йому, насамперед, потрібна допомога інших спеціалістів; психолог інформує військовослужбовця з питань, які належать до його компетенції; далі військовослужбовець звертається до психолога за підтримкою у рішенні, яке він збирається прийняти відносно власної життєвої ситуації; у випадках, коли солдат відвідувати психолога надалі не може.

2. Короткочасне консультування. Воно, як правило, може тривати впродовж 3-4 сесій. Зазвичай проводиться у випадках, коли військовослужбовцю необхідна рекомендаційна, діагностична, або просвітницька допомога.

Проведення психологічного консультування потребує висунути певні вимоги до психолога-консультанта. Окрім знань та вмінь, психолог необхідно мати спеціальні особистісні якості: любити людей, бути проникливим, добрим, терплячим, відповідальним і комунікабельним [27].

Тобто, під психологічним супроводом військовослужбовців строкової служби слід розуміти, як комплекс заходів психологічного забезпечення, який здійснюється безперервно, комплексно і цілеспрямовано на кожному етапі військової діяльності для підтримання оптимального стану психологічного здоров'я військовослужбовців, їх стійкості до впливу стресових факторів, здійснення соціальної та психологічної допомоги, яка передбачає пошук ресурсів розвитку особистості, вміння покладатись на власні можливості та побудови на даній основі психологічних умов для відновлення психіки та соціальних зв'язків від початку служби і до її завершення. Психологічний супровід здійснюється не лише на індивідуальному, а й на колективному рівні, що безпосередньо впливає на морально-бойовий дух військовослужбовців та ефективність виконання своїх службових обов'язків.

### **Висновки до першого розділу**

Соціальна адаптація - це процес пристосування особистості до умов, соціального середовища, інтеграція індивіда до соціальної групи, формування належної системи відносин з іншими особистостями, дії індивіда, які спрямовані на засвоєння стабільних умов суспільства, усвідомлення цінностей та норм даного соціального середовища.

До чинників які впливають на адаптацію особистості можна віднести: психологічні, особистісні та чинники, що впливають за межами процесу адаптації. Серед великої кількості класифікацій ми виокремлюємо саме ці, так як вважаємо, що вони найбільшим чином впливають на процес адаптації. Також, було з'ясовано, що існують чинники, які ускладнюють процес адаптації особистості, до таких можна віднести: нові умови проживання, відсутність знайомих та близьких, кардинальна зміна діяльності особистості, незадовільні стосунки з іншими військовослужбовцями та керівниками, низький рівень можливості до самореалізації, тощо.



На основі представлених класифікацій, ми виділили наступні компоненти психологічної адаптації: психоемотивний компонент (фрустрованість, ригідність, агресивність, тривожність, стресостійкість, конфліктність), темпераментальний компонент (екстраверсія, інтроверсія), акцентуаційний компонент (гіпертимний, демонстративний, емотивний, екзальтований, циклотимний, дистимний, застрягаючий, збудливий, тривожний, педантичний). Ступінь адаптації особистості визначається за рівнем оволодіння спеціальністю, задоволеністю чи незадоволеністю власною соціальною позицією у колективі, ставленням до діяльності за фахом, тощо.

Психологічний супровід – це сукупність психологічних заходів, спрямованих на підготовку військовослужбовця до професійної діяльності, усунення проблем, які заважають здійснювати поставлені завдання. Психологічний супровід новобранців перш за все зосереджений на успішній соціальній адаптації особистості, так як вони постійно взаємодіють з певною групою. Завдання психолога полягає в усуненні негативних факторів, які впливають на адаптацію, допомозі у вирішенні проблем військовослужбовця, які також негативно впливають, як на адаптацію так і на взаємодію з групою, офіцерами, тощо. Зробити службу солдата, якомога комфортною - основне завдання психологічного супроводу військовослужбовця.

## РОЗДІЛ 2

### ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ВИВЧЕННЯ СОЦІАЛЬНОЇ АДАПТАЦІЇ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ СТРОКОВОЇ СЛУЖБИ

#### **2.1. Організаційні та змістові аспекти дослідження соціальної адаптації військовослужбовців строкової служби**

У результаті проведеного теоретичного аналізу літератури стосовно психологічного супроводу соціальної адаптації військовослужбовців, ми розглядаємо даний процес, як одну із ключових основ від якої залежить успішність при проходженні солдатами строкової служби в ЗСУ. Тому, попередження та вирішення питання стосовно неуспішної соціальної адаптації є актуальним серед тих, хто безпосередньо вступає в взаємодію із військовослужбовцями. У цьому всьому окреме місце займають компоненти, які ускладнюють даний процес, а також психологічний супровід, як засіб попередження та подолання негативних наслідків.

З метою вивчення соціальної адаптації військовослужбовців строкової служби було проведено констатувальний експеримент на базі 101 окремої бригади охорони Генерального Штабу Збройних Сил України, в/ч А0139 в 6-му взводі.

Вікові рамки осіб, що приймали участь в експерименті становлять 20-26 років. У дослідженні були задіяні 40 новобранців строкової служби.

Втілення констатувального експерименту, мало на меті вирішення наступних завдань:

1. Виділити та аргументувати компоненти та рівні розподілу чинників та загального рівня соціальної адаптації у військовослужбовців строкової служби.
2. Здійснити пошук та обґрунтування обраного для вивчення соціальної адаптації, методичного інструментарію.

3. Провести первинну діагностику стосовно загального рівня адаптаційного потенціалу та його компонентів, провести аналіз отриманих нами результатів.

З метою вивчення соціальної адаптації військовослужбовців строкової служби було проведено констатувальний експеримент на базі 101 окремої бригади охорони Генерального Штабу Збройних Сил України, в/ч А0139 в 6-му взводі.

Вікові рамки осіб, що приймали участь в експерименті становлять 20-26 років. У дослідженні були задіяні 40 новобранців строкової служби.

Втілення констатувального експерименту, мало на меті втілення наступних завдань:

1. Виділити та аргументувати компоненти та рівні розподілу чинників та загального рівня соціальної адаптації у військовослужбовців строкової служби.

2. Здійснити пошук та обґрунтування обраного для вивчення соціальної адаптації, методичного інструментарію.

3. Провести первинну діагностику стосовно загального рівня адаптаційного потенціалу та його компонентів, провести аналіз отриманих нами результатів.

Ми виокремили особистісні психологічні компоненти, які безпосередньо впливають на соціальну адаптацію. Взаємодіючи між собою, вони можуть як пришвидшувати процес адаптації так і вповільнювати. Тому ми виокремили наступні психологічні компоненти, які впливають на процес адаптації новобранця:

1) Психоемотивний компонент. Даний компонент включає в себе:

Фрустрованість, яка розглядається як психологічний стан досліджуваного, який проявляється в певних переживаннях та поведінці, що виникає при об'єктивно нездоланих труднощах, що утворюється при досягненні поставлених цілей та завдань. Низький рівень розвитку означає намагання особистістю уникати будь-яких ситуацій, що можуть викликати труднощі при їх вирішенні. Середній рівень характеризується здатністю до вирішення нетипових ситуацій при допомозі досвідчених керівників. Та високий рівень розвитку фрустрованості означає готовність респондента брати на себе відповідальність навіть за прийняття ризикованих рішень.

Під ригідністю, ми розуміємо, як стан особистості, що окреслюється складністю або неможливістю швидко переключатись при зміні діяльності. Для військовослужбовців у яких високий рівень ригідності, характерні такі особливості, яка проявляється у складнощі до опанування нового виду діяльності, особливо, якщо він включає швидкість виконуваних ним дій.

Агресивність – це психологічний стан, характеризується афективними спалахами гніву та відображається на поведінці військовослужбовця. Новобранці з високим рівнем окресленого стану схильні до утворення складних та конфліктних ситуацій.

Тривожність характеризується як риса характеру особистості, що проявляється у надмірному хвилюванні, униканні труднощів. Високий рівень прояву такої риси характеру уособлює в собі здатність особистості до постійних переживань при виникненні нетипових ситуацій в процесі діяльності.

Стресостійкість - це системна характеристика, яка визначає можливість особистості протистояти стресу. Для ефективної адаптації новобранців до військової служби стресостійкість має бути від середнього до високого рівня, так як нові умови, відсутність звичних умов життя та діяльності викликають стрес, тому саме ця характеристика надасть можливість особистості менш вразливо пройти процес пристосування.

Конфліктність – це комплексний показник, який пов'язаний з особистісними передумовами особистості частоті виникнення суперечностей і вступу в них особистості. Конфліктність особистості визначається дією таких психологічних чинників, як особливості темпераменту, рівень агресивності, компетентність в спілкуванні, емоційний стан. А також низкою соціальних факторів - умовами життя і діяльності, середовища і соціального оточення, загального рівня культури. Високий рівень означеної характеристики негативно відображається на міжособистісній комунікації, через високу вимогливість по відношенню до врахування особистісних інтересів.

## 2) Темпериментальний компонент

Екстравертованість - це спрямованість особистості на зовнішні об'єкти (оточуючих людей та події). Для екстравертів характерна: імпульсивність, гнучкість поведінки, комунікабельність, велика ініціативність (при невеликій наполегливості), недостатній самоконтроль, швидке пристосування до нового середовища, відкритість та зовнішній прояв почуттів. Екстраверт надає перевагу рухам та діям, має тенденцію до агресивності, схильний до ризикованих вчинків, оптимістичний.

Інтровертованість - спрямованість на внутрішній (суб'єктивний) світ. Для інтровертів характерна: заглибленість в себе, схильність до самоаналізу, стриманість та низька комунікабельність, важка адаптивність до реальності, соціальна пасивність (при достатньо великій наполегливості), серйозне ставлення до прийняття рішення. Частіше за все інтроверт спокійний та врівноважений, не агресивний, його дії обмірковані і раціональні, любить порядок у всьому, цінує загально прийняті норми [24].

### 3) Акцентуаційний компонент

Акцентуації відіграють важливу роль в процесі адаптації особистості. Новобранці у яких є схильність до демонстративного, гіпертимного та екзальтованого типу акцентуацій швидше пристосуються до нових умов через товарицькість та комунікативність. До лав військовослужбовців не рекомендується приймати осіб із застрягаючим та збудливим типом, так як вони потребують постійного контролю, через надмірну вразливість. При високому рівні можна говорити про відсутність акцентуованих рис характеру (акцентуацій). Середній рівень описаного компоненту свідчить про схильність особистості до певного типу. В той час, як низький рівень вказує на присутність чітко виражених акцентуаційних рис (акцентуацій).

Взаємодія даних компонентів впливає на процес адаптації особистості, і виходячи з рівня розвитку даних компонентів ми можемо стверджувати про можливі складнощі в процесі соціальної адаптації новобранців.

Задля виявлення рівня розвитку адаптації у віськовьковослужбовців нами була використана методика оцінки адаптаційних здібностей особистості (багаторівневий

особовий опитувальник (БОО) «Адаптивність-200»). Використання даної методики надало змогу діагностувати рівень адаптаційного потенціалу новобранця.

Визначення рівнів розвитку психоемотивного компоненту здійснювалось за: методикою діагностики самооцінки психічних станів (СПС) (адаптований варіант методики Г. Айзенка) та тестом «Самооцінка конфліктності» В. Ф. Ряховського. За допомогою даног методичного інструментарію ми визначено рівень розподілу тривожності, агресивності, ригідності, фрустрованості та конфліктності.

Діагностика рівня прояву акцентуаційного компоненту у військовослужбовців відбувалась при застосуванні опитувальника «Типи акцентуацій» Леонгарда-Шмішека. Застосування даної методики здійснювалось з ціллю визначення схильності, або наявності будь-якого типу акцентуації.

Задля діагностики темпераментального компоненту нами був застосований особистісний опитувальник ЕРІ Г. Айзенка. Даний опитувальник надав змогу діагностувати домінуючий тип темпераменту в особистості.

З метою перевірки достовірності даних, які ми отримаємо на етапі констатувального експерименту був застосований метод математичної обробки-критерій рангової кореляції Спірмена. Обраний нами метод надає можливість визначити силу та напрям установленого кореляційного зв'язку між обраними нами складовими та зясувати ступінь залежності між компонентами та рівнем адаптації.

## **2.2. Діагностика рівня розвитку соціальної адаптації військовослужбовців строкової служби**

Проведення констатувального експерименту, який був направлений на зясування рівня розподілу соціальної адаптації здійснювалось на базі віськової частини А0139.

Констатувальний експеримент проходив у два етапи.

На першому етапі дослідження, ми зібрали всі досліджуваних разом і ознайомили учасників із поняттям соціальної адаптації, її особливостями протікання та пояснили як проявляється успішна та неуспішна адаптація, чим вона відрізняється та які наслідки може мати нецспішна адаптація, також надали інформацію стосовно

того, що при виникненні будь яких труднощів вони можуть звертатись до психологів, які допоможуть у вирішенні їхніх проблем. Метою проведення бесіди, було налаштувати колектив новобранців на робочу обстановку та пояснити її значущість.

На першому етапі, під час проведення методики, кожному з досліджуваних, було роздано стимульний матеріал (бланки), з метою фіксування відповідей на подані твердження. Після того, як всі респонденти отримали бланки, була повідомлена інформація щодо інструкції проведення методики. З'ясувавши те, що досліджувані зрозуміли алгоритм виконання методики, нами було проведено інструкцію перед початком роботи, далі ми приступили до роботи і досліджувані давали свої відповіді, фіксуючи їх у бланках. Після того, як закінчилась методика, ми зібрали бланки з відповідями. Потім ми зробили п'ятихвилинну перерву, після якої ми провели вже другу методику. Процедура проведення даної методики є ідентичною до попередньої. Ми знову зробили п'ятихвилинний відпочинок, після чого ми аналогічно провели 3, 4 та 5 методики.

Першою методикою, яку проходили респонденти була: Методика оцінки адаптаційних здібностей особистості (багаторівневий особовий опитувальник (БОО) «Адаптивність-200») [17]. Інструкція, яку ми надавали респондентам перед початком роботи, полягала в наступному: «Прочитайте, будь ласка, уважно твердження та оберіть, той варіант, з яким ви погоджуєтесь. На кожне питання тесту вам потрібно відповідати «Так» або «Ні». У відповідному місці в бланку поставте позначку «+», якщо ваш варіант «Так», або «-», якщо «Ні». Далі ми уточнили чи зрозуміла інструкція при виконанні даної методики. І респонденти приступили до роботи. Обмеження у часі для виконання роботи досліджуваними не було. (Дивитись додаток А).

Наступною ми проводили : «Методику діагностики самооцінки психічних станів Г. Айзенка». Для вдалого проходження даної методики, ми надали наступну інструкцію: «Перед тим, як відповідати, будь ласка уважно ознайомтесь з твердженнями. Вам потрібно оцінити твердження, в залежності від того, в якому ступені вони відображають Ваш стан. На запропоновані запитання, якщо ви

розумієте, що вам дуже підходить, тобі ставите цифру «2», якщо не дуже підходить, тоді «1», і якщо зовсім не підходить, тоді «0». (Дивитись додаток А)

Далі ми перейшли на проведення опитувальника спрямованого на дослідження типу темпераменту по методиці ЕРІ Г. Айзенка. Для вдалого проходження респондентами, ми надали таку інструкцію «Вам пропонується відповісти на 57 запитань. Уважно читайте ці запитання, на бланку проставляйте Вашу відповідь, яка може бути: «Так»(позначте «+») або «Ні»(позначте «-»). Намагайтесь уявити типову ситуацію, яка впливає із змісту запитання, та давайте першу відповідь без довгих і особливих роздумів. Пам'ятайте, що тут немає «поганих» і «хороших» відповідей. Свою відповідь на запитання запишіть у бланк відповідей залежно від номера. Відповісти необхідно на всі запитання, будьте відверті». (Див. додаток А)

Передостанньою методикою, яку ми проводили була методика «Типи акцентуацій» Леонгарда-Шмішека, яка була направлена на визначення схильності новобранців до акцентуйованих рис характеру. Ми надали таку інструкцію: «Зараз вам пропонується відповісти на низку запитань, які будуть стосуватися різних сфер вашого життя. На кожна запитання представлене перед вами необхідно відповідати «Так», або «Ні». У відповідному місці в бланку поставте позначку «+», якщо ваш варіант «Так», або «-», якщо «Ні». Кожна відповідь, якій ви віддасте перевагу має відображати вашу думку про себе. Під час виконання поставленого завдання, ми при виникненні необхідності додаткові пояснення, тим хто цього потребував. При виконанні завдань даної методики, часових обмежень ми не ставили.(Дивитись додаток А)

Останньою методикою, яку ми проводили була спрямована на визначення рівня конфліктності В. Ряховського « Самооцінка конфліктності» Перед виконанням надавалась наступна інструкція: «Вам потрібно прочитати судження і оцінити за 7-бальною шкалою, наскільки в вас представлено кожне з перерахованих властивостей. Сім балів означає, що у вашій поведінці завжди проявляється властивість, описане в лівій частині таблиці, 1 бал - для вас характерна поведінка, описане в правій частині»



Після того, як закінчилось опитування, зібравши всі стимульні матеріали та бланки з відповідями, ми провели інтерпретацію результатів, і вже на основі цих результатів провели кореляцію даних. Більш детально про проведення етапів дослідження інформація представлена в наступних параграфах дипломної роботи.

### 2.3. Аналіз рівня розвитку соціальної адаптації новобранців

Застосування шкали «Особистісний адаптаційний потенціал» з методики БОО «Адаптивність-200» здійснювалась з метою визначення рівня адаптації особистості.

В результаті проведеного дослідження ми отримали наступні показники. У 22.5 % досліджуваних високий рівень розвитку адаптаційних можливостей. Респондентів із достатнім рівнем розвитку адаптаційного потенціалу складають 22.5 % від усіх опитуваних. 35% від усіх досліджуваних складають особистості із задовільним рівнем можливостей. Серед усіх респондентів кількість осіб з низьким рівнем адаптаційного потенціалу становить 20%. Графічне зображення отриманих результатів представлено на рисунку 2.3.1.



Рис. 2.3.1.Результати діагностики на виявлення адаптаційного потенціалу за методикою БОО «Адаптивність 200»

Більшість досліджуваних за певний проміжок часу мають належні можливості для успішної адаптації, у іншій частині можуть виникнути труднощі через внутрішні перешкоди.

За результатами проведеного дослідження можна сказати, що військовослужбовцям з високим рівнем адаптаційних можливостей притаманні такі характеристики: високий рівень працездатності, як у звичних умовах, так і в стресових, високий рівень стійкості до стрес-чинників, легкість у встановленні контакту з оточуючими, не конфліктність, орієнтованість на загальноприйняті та соціально ухвалені норми поведінки, схильні дотримуватись корпоративних вимог, у повсякденній діяльності групові інтереси стоять вище особистісних.

Для респондентів з достатнім рівнем розвитку адаптаційного потенціалу притаманно: стійкий рівень працездатності особистості за звичних умов, при тривалій дії психологічного навантаження можливе погіршення діяльності, яка впливає на результат. При встановленні міжособистісного контакту з іншими військовослужбовцями, не зазнає труднощів, не конфліктний, на зауваження реагує адекватно, в цілому дотримується корпоративних вимог, В постійній діяльності групові інтереси, стоять вище ніж власні, як правило.

У досліджуваних із задовільним розвитком адаптаційних можливостей, в життєдіяльності присутні такі характеристики, як: у щоденній діяльності особистісні інтереси переважають над груповими, не завжди орієнтовані на дотримання загальноприйнятих правил, на початковому етапі встановлення взаємовідносин в колективі можуть виникати значні ускладнення, схильні до підвищеної конфліктності, різко реагують на критику, пристосування до нових умов діяльності ускладнена і супроводжується, в деяких випадках, тривалим погіршенням функціонування стану організму та професійної працездатності.

Для військовослужбовців з низьким рівнем адаптаційних можливостей характерно: недостатній рівень стійкості до психічних та фізичних навантажень, при посиленні фізичних навантажень відбувається зрив професійної діяльності, що призводить до самовільного полишення умов військової частини та інше, підвищений рівень конфліктності, фіксуються на образах, котрі диктує оточення, в результаті чого схильні до ірраціональних вчинків, складно налагодити взаємодію в колективі, перевага егоцентричних тенденцій, досягнення власних інтересів відбувається шляхом уникання, або ігнорування інтересів групи.

Тобто за отриманими результатами, ми можемо сказати, що у більшості новобранців процес адаптації пройде успішно, вони швидко налагодять міжособистісну взаємодію, групові інтереси у більшості з них стоять на порядок вище ніж особистісні, тому виконувати накази керівництва вони будуть успішно.

Наступна методика ЕРІ Айзенка. Метою проведення даної методики було визначення типу темпераменту військовослужбовців. Ми отримали наступні результати. У 37.5% респондентів сангвіністичний тип темпераменту. Для 22.5% досліджуваних характерний тип темпераменту – холерик. Для 30% військовослужбовців серед всіх опитуваних характерний флегматичний тип темпераменту. 10% респондентів серед всіх опитуваних складають меланхолічний тип. Графічне зображення отриманих результатів представлено на рисунку 2.3.1.

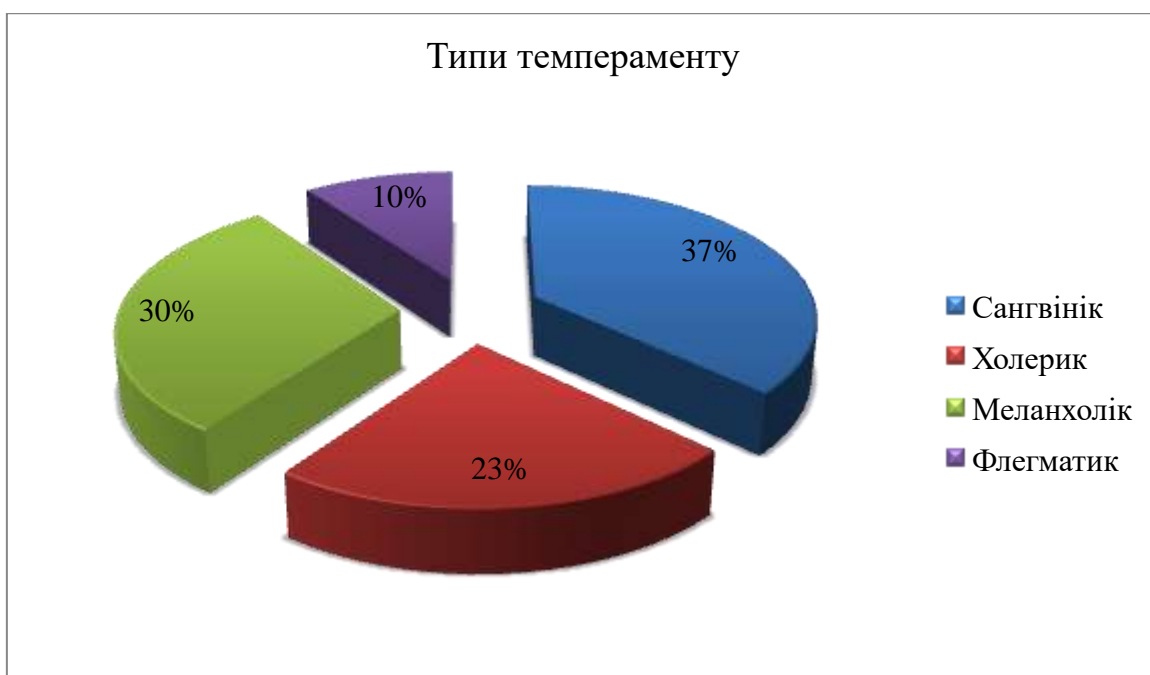


Рис. 2.3.2. Результати діагностики типу темпераменту за методикою ЕРІ Г. Айзенка

За отриманими результатами ми можемо сказати, що військовослужбовцям з сангвінічним типом темпераменту притаманно: активність, швидкість пристосування до нових умов обставин, безтурботність, позитивізм, доброта, емпатійність, комунікабельність, лабільність, швидка втрата інтересу до однакового виду діяльності, особливо якщо вимагає зосередженості, гумористичність, дисциплінованість, працездатність, тощо.

Для респондентів з холеричним типом темпераменту характерно: дратівливість, психологічна нестійкість, завзяті, впевнені у власних силах, запальні, конфліктні, наполегливі, ініціативні, цілеспрямовані, комунікабельні. В групі холерики займають лідируючу позицію, мінливі у почуттях та переживаннях, емоційні, розраховують власні сили, не схильні показувати оточенню власну слабкість та переживання.

У військовослужбовців з флегматичним типом темпераменту домінують такі характеристики: врівноважені, спокійні, в екстрених ситуаціях зберігають спокій та пропонують раціональний варіант вирішення проблеми, стримані, скромні, впевнені у власних силах, справжні професіонали справи, завзяті, замкнуті у собі, рідко виражають сильні емоції, тому їм іноді складно знайти спільну мову з іншими, не конфліктні.

Для частини досліджуваних у яких меланхолічний тип темпераменту притаманні такі риси: вразливі, швидко втомлюються, важко переносять психічні навантаження, тривожні, емоційно нестабільні, креативні, мрійливі, песимістичні, здатні перебільшувати значення ситуації чи проблему, не впевнені у власних силах, намагаються дотримуватись обіцянки, повільні, можуть відволікати на дрібниці, для ефективної роботи потрібно чергувати відпочинок та роботу, низький рівень працездатності, емпатійні, важко адаптуються до нових умов, виконують вказівки лідера беззаперечно.

За отриманими результатами, ми можемо сказати, що більшості респондентів екстравертовані. Таким новобранцям характерне: швидке пристосування до нових умов, комунікабельність, ініціативність, емоційність, відкритість, позитивізм, тощо. Всі ці характеристики сприяють успішній адаптації в умовах військової частини.

Застосування методики СПС ( адаптована Айзенком) здійснювалась з метою діагностики психічних станів особистості.

За результатами діагностики по шкалі «Тривожність» ми отримали наступні показники. У 10% досліджуваних низький рівень тривожності. Для 35% досліджуваних характерний середній рівень. 55% серед усіх респондентів становлять особистості з низьким рівнем тривожності.

По шкалі «Фрустрації» ми отримали такі результати. У 57.5% усіх респондентів високий рівень фрустрованості. Для 32.5% досліджуваних характерний середній рівень. 10% досліджуваних становлять військовослужбовці з низьким рівнем фрустрованості.

В результаті проведеного дослідження за шкалою «Агресивність» ми отримали наступні результати. У 5% військовослужбовців серед усіх досліджуваних високий рівень агресивності. Для 45% досліджуваних характерний середній рівень агресивності. Опитування показало, що у 50% респондентів низький рівень.

За результатами шкали «Ригідність» ми можемо сказати, що для 2.5% новобранців характерний високий рівень ригідності. У 50% досліджуваних визначений середній рівень. Для 47.5% військовослужбовців серед усіх респондентів притаманний низький рівень ригідності. Кількісні показники прояву означених характеристик подано у таблиці 2.3.1.

Таблиця 2.3.1

Результати методики «Самооцінка психічних станів» за Г. Айзенком

Рівень психічного стану	Тривожність	Фрустрованість	Агресивність	Ригідність
Високий	10%	57.5%	5%	2.5%

Середній	35%	32.5%	45%	50%
Низький	55%	10%	50%	47.5%

За отриманими результатами шкали «Тривожність» методики «СПС» Айзенка, ми можемо сказати, що для осіб з низьким рівнем тривожності характерно: адекватне сприйняття навколишньої діяльності, стресостійкість, впевненість у власних силах, відсутність відчуття тривоги за те, що може трапитись без об'єктивних на те причин.

Для осіб із середнім рівнем характерне: соціалізація без виникнення складнощів, самоконтроль, виникнення відчуття тривоги, лише при об'єктивних причинах, здатність заспокоїти себе та діяти в стресовій ситуації виконуючи вказівки командирів.

Для респондентів з високим рівнем тривожності притаманні такі характеристики, як: необґрунтовані спалахи тривоги, перекручене сприйняття світу, відсутність самоконтролю та самоаналізу, неадекватна поведінка в стресових ситуаціях, можлива підозрілість до оточуючих, ускладнена адаптація.

У результаті отриманих даних за шкалою «Фрустрація», можна сказати, що для респондентів з низьким рівнем притаманні такі особливості: низький рівень самооцінки, невпевненість у власних силах, схильність до виникнення негативних психічних станів та перевтомлення, зниження працездатності, стреси, депресії, низький рівень ініціативності, неадекватний аналіз власної діяльності.

У осіб з середнім рівнем проявляються такі характеристики: стриманість, адекватне оцінювання ситуації, слідування інтересам колективу, постановка реалістичних цілей, високий рівень працездатності, ініціативність, котра підтримується групою, тощо.

Для осіб з високим рівнем фрустрованості притаманні такі особливості: високий рівень ініціативності, адекватний аналіз ситуації, постановка цілей, котрі можна досягти, не лише самостійно, а й з допомогою колективу, авторитет у колег, впевненість у власних силах та високий рівень працездатності.

За отриманими результатами по шкалі «Агресивність» у осіб з низьким рівнем наявні такі особливості: стриманість, комунікабельність, відвертість, відсутність високого рівня конфліктності, товарицькість, повага до колег, старших по званню, тощо.

У осіб з середнім рівнем за шкалою «Агресивність» проявляються такі ознаки: схильність до конфліктних ситуацій, впевненість у власних силах, запальність, конфліктна поведінка, тощо.

Для респондентів з високим рівнем притаманні такі особливості: високий рівень конфліктності, невпевненість у власних силах, гнів, злість, запальність, тривожність, труднощі при встановленні взаємовідносин у колективі.

За отриманими результатами по шкалі «Ригідність» для осіб з низьким рівнем притаманні наступні характеристики: низький рівень стереотипності діяльності, здатність до зміни діяльності, комунікабельність, товарицькість, тощо.

У осіб з середнім рівнем даного показника проявляються наступні характеристики: розчарованість при невиконанні завдань, впертість, лінь, швидка втомлюваність, важко змінювати діяльність, необхідність в додатковому поясненні при виконанні завдання.

Для військовослужбовців з високим рівнем ригідності притаманно: високий рівень стереотипності в діяльності, високий рівень стресостійкості, сугестивність, високий рівень емоційності, вразливість, впертість у спілкуванні, труднощі в адаптації, тощо.

Опитування за методикою Шмішека на визначення типу акцентуацій характеру у особистостей показало, що у 42.5 % досліджуваних відсутні акцентуовані риси характеру. Серед усіх досліджуваних у 15% гіпертимний тип акцентуації. У 10% респондентів демонстративний тип акцентуації. Для 5% респондентів характерний збудливий тип. У 7.5% досліджуваних за результатами проведеного опитування екзальтований тип акцентуації. 12.5% військовослужбовців серед усіх респондентів виявився емотивний тип акцентуації. Для 7.5 % особистостей характерний циклотимний тип акцентуації. Графічно дані показники представлені на рисунку 2.3.3.



Рис. 2.3.3. Результати діагностики на визначення типів акцентуацій за методикою «Типи акцентуацій» Леонгарда – Шмішека

За отриманими результатами для військовослужбовців з гіпертимним типом акцентуації притаманні наступні характеристики: рухливість, товариськість, балакучість, виразність жестів, міміки, пантоміміки, надмірна самостійність, схильність до бешкетництва, недостатнє почуття дистанції у відносинах з іншими. Часто спонтанно відхиляються від первинної теми у розмові. Скрізь вносять багато шуму, люблять компанії однолітків, прагнуть ними командувати. Вони майже завжди мають дуже гарний настрій, гарне самопочуття, високий життєвий тонус, гарний апетит, здоровий сон, схильність до обжерливості й інших радостей життя. Це люди з підвищеною самооцінкою, веселі, легковажні, поверхневі і, разом з тим, діловиті, винахідливі, блискучі співрозмовники; люди, що вміють розважати інших, енергійні, діяльні, ініціативні. Велике прагнення до самостійності може бути джерелом конфліктів. Для них характерні вибухи гніву, роздратування, особливо коли вони зустрічають сильну протидію, зазнають невдачі. Схильні до аморальних вчинків, підвищеній дратівливості. Недостатньо серйозно ставляться до своїх



обов'язків. Вони важко переносять умови твердої дисципліни, монотонну діяльність, вимушену самотність.

У військовослужбовців з демонстративним типом акцентуації проявляються наступні особливості: підвищеною здатністю до витиснення, демонстративністю поведінки, жвавостю, рухливостю, легкістю у встановленні контактів. Схильний до фантазерства, брехливості й удаванню, спрямованим на прикрашання своєї персони, авантюризму, артистизму, до позерства. Їм рухає прагнення до лідерства, потреба у визнанні, бажання постійної уваги до своєї персони, бажання влади, похвали; перспектива бути непоміченим обтяжує його. Він демонструє високу можливість пристосування до людей, емоційну лабільність (легку зміну настроїв) при відсутності дійсно глибоких почуттів, схильність до інтриг (при зовнішній м'якості манери спілкування). Відзначається безмежний егоцентризм, бажання замилювання, співчуття, шанування, подиву. Звичайно похвала інших у його присутності викликає у нього особливо неприємні відчуття, він цього не виносить. Прагнення до компанії звичайно пов'язано з потребою відчувати себе лідером, зайняти надзвичайний стан. Самооцінка сильно далека від об'єктивності. Може драгувати своєю самовпевненістю і високими домаганнями, сам систематично провокує конфлікти, але при цьому активно захищається. Володіючи патологічною здатністю до витиснення, він може цілком забути те, про що він не бажає знати.

Для респондентів зі збудливим типом акцентуації характерні наступні характеристики: недостатня керованість, слабкий контроль над потягами і спонуканнями поєднуються у людей такого типу з владою фізіологічних потягів. Для нього характерна підвищена імпульсивність, інстинктивність, брутальність, занудство, похмурість, схильність до хамства і свар, до конфліктів, у яких сам і є активною, провокуючою стороною. Дратівливий, запальний, часто змінює місце роботи, неуживчив у колективі. Відзначається низька контактність у спілкуванні, сповільненість вербальних і невербальних реакцій. Він може бути владним, вибираючи для спілкування найбільш слабких.

У респондентів з екзальтованим типом акцентуації проявляються наступні особливості характеру: здатність захоплюватися, а також – усмішливість, відчуття

щастя, радості, насолоди. Ці почуття у них можуть часто виникати через те, що у інших не викликає великого підйому, вони легко приходять у захват від радісних подій і в повний розпач – від сумних. Їм властива висока контактність, балакучість,. Такі особистості часто сперечаються, але не доводять справи до відкритих конфліктів. У конфліктних ситуаціях вони бувають як активною, так і пасивною стороною. Вони прив'язані до друзів і рідних, альтруїстичні, мають почуття жалю, гарний смак, виявляють яскравість і щирість почуттів. Можуть бути панікерами, піддаються настроям, рвучкі, легко переходять від стану захвату до стану суму, мають лабільність психіки.

Для респондентів з емотивним типом акцентуації характерні такі особливості характеру: емоційність, чутливість, тривожність, балакучість, боязкість, глибокі реакції в області тонких почуттів. Найбільш сильно виражена риса — гуманність, співпереживання іншим людям або тваринам, чуйність, м'якосердечність. Вони вразливі, слізливі, будь-які життєві події сприймають серйозніше, ніж інші люди. Рідко вступають у конфлікти, образи носять у собі, не виносять назовні. Їм властиво загострене почуття обов'язку, ретельність. Дбайливо відносяться до природи, люблять вирощувати рослини, доглядати за тваринами.

Для військовослужбовців з циклотимним типом акцентуації характеру притаманні такі особливості поведінки: властиві часті періодичні зміни настрою, а також залежність від зовнішніх подій. Радісні події викликають у них картини гіпертимії: бажання діяльності, підвищена балакучість, виникнення ідей; сумні – пригніченість, сповільненість реакцій і мислення, так само часто змінюються їхня манера спілкування з оточуючими людьми.

За результатами проведеного дослідження ми можемо сказати, що більшість респондентів комунікабельні, егоцентристи, намагаються привернути увагу до себе, будь яким шляхом, ініціативні, через бажання бути неформальними лідера. Деякі із респондентів схильні до конфліктної поведінки та агресивності. Частина досліджуваних емпатійні, схильні до підтримки оточуючих, тощо.

Застосування тесту В. Ф. Ряховського «Самооцінка конфліктності» здійснювалась з метою дослідження рівня конфліктності особистості.

Графічно дані показники представлені на рисунку 4.



Рис.2.3.4.Результати діагностики на конфліктність за тестом «Самооцінка конфліктності» В. Ряховського

За результатами проведеного дослідження можна сказати, що військовослужбовці з високим рівнем конфліктності часто являються ініціаторами до їх виникнення, запальні, власні інтереси домінують над інтересами групи, надмірна принциповість, необґрунтована критика особистостей в групі, ініціативність, часті спалахи агресії, гніву.

Для військовослужбовців з вираженим рівнем конфліктності характерно: наполегливість у відстоюванні власної думки, навіть якщо це може негативно вплинути на взаємовідносини в колективі, принциповість, критичність в мисленні, ініціативність, прямолінійність суджень, ініціативність.

За результатами проведеного дослідження можна сказати, що військовослужбовцям з слабо вираженим рівнем притаманно: уміння згладжувати конфлікти, раціональність у прийнятті рішень, повага до думки опонента та оточуючих, помірна принциповість, уміння слухати та приймати оптимальні рішення, помірна наполегливість та принциповість.

Для військовослужбовців з не вираженим рівнем конфліктності: тактичність, при виникненні суперечки, завжди враховують вплив на подальші взаємовідносини з оточуючими, поступливість, адекватність, раціоналізм, уміння слухати, при відсутності чіткої позиції поступаються свого твердження при конфлікті.

За результатами проведеного дослідження ми можемо сказати, що військовослужбовцям буде легше адаптуватись із слабо вираженим та не вираженим рівнем конфліктності. Так, як вони можуть відстояти власну позицію, проте будуть враховувати інтереси групи та офіцерського складу, які ставлять завдання. Можуть навести альтернативні варіанти вирішення сумнівного питання, але кінцеве рішення залишають за керівною ланкою.

Задля якісної інтерпретації отриманих результатів ми зробили статистичну обробку даних за кожним вищеописаним критерієм за допомогою застосування критерія рангової кореляції Спірмена. Тому, в процесі проведення кореляційного аналізу даних було виявлено зв'язки між наступними показниками:

- Між психоемотивним критерієм та оцінкою адаптаційного потенціалу: тривожність ( $r_s = -0.681$  при  $p \leq 0.01$ ), фрустрованість ( $r_s = 0,718$  при  $p \leq 0.01$ ), ригідність ( $r_s = -0,804$  при  $p \leq 0.01$ ), агресивність ( $r_s = -0,807$  при  $p \leq 0.01$ ), конфліктність ( $r_s = -0,804$  при  $p \leq 0.01$ ).
- Між акцентуаційним критерієм та оцінкою адаптаційного потенціалу  $r_s = -0,854$  при  $p \leq 0.01$ .
- Між темпераментальним критерієм та оцінкою адаптаційного потенціалу: екстравертованість-інтровертованість ( $r_s = 0,518$  при  $p \leq 0.01$ ), невротизм ( $r_s = 0,518$  при  $p \leq 0.01$ ).

Відповідно до отриманих результатів, ми можемо сказати, що було встановлено зв'язок оцінки значущості адаптаційного потенціалу з акцентуаційним, темпераментальним та психоемотивним критерієм. Тобто, респонденти з високим рівнем адаптаційного потенціалу виявляли низькі показники психоемотивного, акцентуаційного критерію та екстравертований тип темпераменту. І навпаки, при високому рівні акцентуаційного, емотивного критерію та при інтровертованому типі темпераменту продукує низький рівень адаптаційного потенціалу.

Тобто, психологічні стани, а саме: конфліктність, ригідність, агресивність, фрустрованість та тривожність в комплексі з темпераментальними та акцентуаційними особливостями особистості впливають на адаптацію особистості до нових умов. При високому рівні фрустрованість, низьких рівнях агресивності, ригідності та тривожності, не вираженому, або слабо вираженому рівнях конфліктності за відсутності акцентуацій рис характеру та при екстравертованому типі темпераменту новобранець швидше та якісніше пристосується до нового колективу.

В іншому випадку можуть виникати труднощі в соціальній адаптації, в деяких випадках навіть при стресових ситуаціях, можливі нервові зриви, депресія, девіантна поведінка особистості, суїцидальні наміри.

За результатами констатувального експерименту, ми визначили необхідність здійснити пошук шляхів психокорекційного впливу щодо підвищення соціальної адаптації військовослужбовців строкової служби.

За результатами проведеної нами діагностики, було з'ясовано, що серед усіх респондентів - 20%, що складає 8 осіб, потребують корекційної допомоги щодо підвищення соціальної адаптації. Таким чином, ми маємо підстави щодо необхідності проведення корекційно-розвивальних заходів стосовно розвитку рівня соціальної адаптації військовослужбовців строкової служби. Тому ми сформували корекційну групу, що складалась із 8 військовослужбовців, при первинній діагностиці яких було виявлено низький рівень адаптаційного потенціалу, високий рівень прояву акцентуаційного, емотивного критерію. Деталі корекційної програми, особливостей її проведення на корекційній групі та результати перевірки ефективності по її впровадженню представлені в третьому розділі.

### **Висновок до другого розділу**

Організація та проведення констатувального експерименту обумовлюють висновки другого розділу дослідження.

Основою соціальної адаптації військовослужбовців строкової служби є розвиток основних компонентів, які впливають на неї, а саме: акцентуаційний, психоемотивний та темпераментальний і впливають на рівень соціальної адаптації, а також на вміння ефективно взаємодіяти в колективі товаришів по службі та офіцерського складу і в результаті ефективно виконувати поставлені завдання.

Нами було виокремлено компоненти, що впливають на рівень соціальної адаптації військовослужбовців строкової служби. В результаті чого нами було обрано напрямки дослідження та здійснено добір методичного інструментарію стосовно його дослідження. З метою виявлення загального рівня адаптації нами було застосовано методику оцінки адаптаційних здібностей особистості (багаторівневий особовий опитувальник «Адаптивність-200»); для того щоб оцінити рівень прояву емотивного компоненту було використаною методику діагностики самооцінки психічних станів (адаптований варіант методики Г. Айзенка) і тест «Самооцінка конфліктності» В. Ф. Ряховського; з метою визначення рівня прояву акцентуаційного компоненту було використано методику визначення типу акцентуації рис характеру (характерологічний опитувальник) К. Леонгарда і Х. Шмішека; задля оцінки прояву темпераментального компоненту ми застосували особистісний опитувальник Г. Айзенка на визначення типу темпераменту (EPI).

За аналізом результатів дослідження ми можемо констатувати, що у військовослужбовців строкової служби рівень розвитку адаптаційного потенціалу переважно високий, або достатній. При цьому у більшості респондентів проявляють низькі або середні рівні психічних станів. У невеликої кількості досліджуваних показники складають високий рівень прояву емотивного компоненту. В свою чергу в значної частини респондентів наявна відсутність акцентуаційних рис характеру, проте в більшості вони наявні, що свідчить про високий рівень прояву акцентуаційного компоненту, який негативно впливає на соціальну адаптацію солдата. В більшості респондентів екстравертований тип темпераменту, що в свою чергу має покращити та пришвидшити соціальну адаптацію військовослужбовця.

Узагальнення кількісних показників співвідношень за виокремленими нами компонентами, показує якісну специфіку отриманих результатів, в яких рівень

розвитку адаптації військовослужбовців буде високим при: відсутності агресивності, ригідності, тривожності, конфліктності, експериментальному типі темпераменту та при відсутності акцентуаційних рис характеру. Відповідно до цього було констатовано, що у більшості військовослужбовців високий, або достатній рівень розвитку адаптаційного потенціалу особистості, тобто соціальна адаптація особистості пройде ефективно і швидко. За результатами проведеної нами діагностики, було з'ясовано, що серед усіх респондентів - чверть, потребують корекційної допомоги щодо підвищення соціальної адаптації. При первинній діагностиці у таких військовослужбовців строкової служби було виявлено: низький рівень адаптаційного потенціалу при наявному високому рівні прояву акцентуаційного, емотивного критерію та інтровертованого типу темпераменту.

Недостатній рівень розвитку адаптаційного потенціалу зумовлює необхідність розробки й впровадження психокорекційної програми, щодо покращення соціальної адаптації особистості та зниження емотивного й акцентуаційного компоненту.

## РОЗДІЛ 3

### ШЛЯХИ РОЗВИТКУ СОЦІАЛЬНОЇ АДАПТАЦІЇ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ

#### 3.1. Розробка та впровадження психокорекційної програми розвитку соціальної адаптації у військовослужбовців строкової служби

За результатами констатувального експерименту нами було визначено етапи психологічного супроводу військовослужбовців строкової служби.:

1 етап – Соціальна адаптація.

2 етап – Мотивація до професійної діяльності.

3 етап – Саморозвиток військовослужбовця.

Детальний опис кожного з етапів представлений на рисунку 3.1.1.

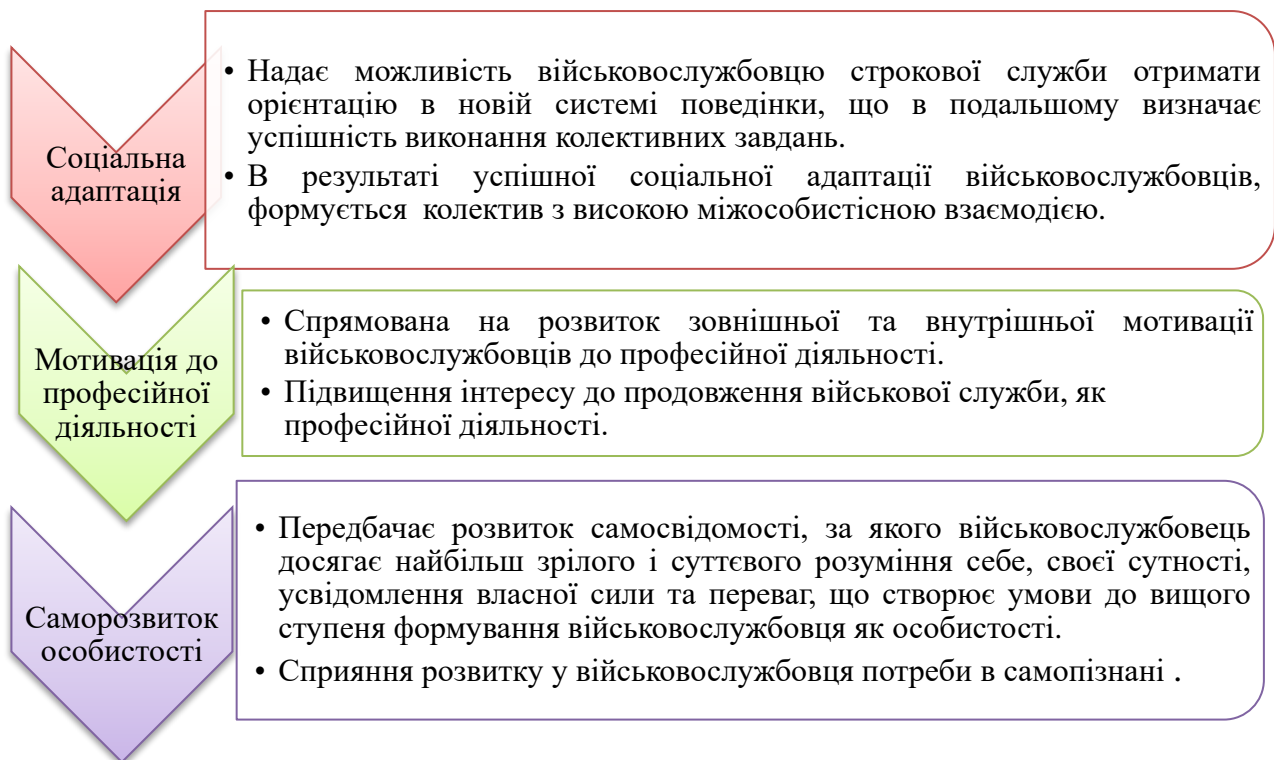


Рис.3.1.1. Етапи психологічного супроводу соціальної адаптації військовослужбовців строкової служби

Зважаючи на результати проведеного дослідження психологічного супроводу соціальної адаптації, як першого етапу, була розроблена корекційна програма для



покращення адаптації військовослужбовців. Для її впровадження була сформована експериментальна група з 8 військовослужбовців строкової служби.

Завдання формувального етапу експерименту було виокремлено:

1. Розробити та впровадити психокорекційну програму підвищення соціальної адаптації військовослужбовців строкової служби.

2. Провести контрольний зріз розвитку соціальної адаптації новобранців, що складають корекційну групу.

3. Провести аналіз ефективності впливу психокорекційної програми щодо покращення соціальної адаптації військовослужбовців, що складають корекційну групу.

4. Розробити практичні рекомендації офіцерському складу, що працює з військовослужбовцями строкової служби.

Корекційна програма щодо покращення соціальної адаптації військовослужбовців строкової служби складається з 8 занять, тривалістю по 40-45 хвилин, що проводиться з періодичністю два рази на тиждень. Програма розрахована на військовослужбовців строкової служби.

Метою даної корекційно-розвивальної програми –підвищити рівень адаптаційного потенціалу військовослужбовців строкової служби.

Відповідно до мети, виділено наступні завдання програми:

- знизити рівень прояву негативних психоемоційних станів;
- покращити особистісну взаємодію між військовослужбовцями;
- підвищити рівень самоконтролю та впевненості у собі;
- Знизити рівень конфліктності особистості.

**Перелік методів і форм роботи**, які будуть використовуватися під час занять: ігор, вправ, бесіди, обговорення, творчих завдань, психодраматичних методик.

**Обладнання:** м'яч, папір А-4, кольорові олівці, ручки, клубок з нитками, капелюх, папірці з вирезами.

**Очікувані результати:**

- формування адекватної самооцінки;

- підвищення рівня впевненості в собі та покращення міжособистісної взаємодії;
- формування здатності до прояву позитивних психоемоційних станів;
- підвищення стійкості до конфліктних ситуацій.

**Форма занять:** групова.

Таблиця 3.1.1.

Тематичний план корекційної програми

№	Структура заняття	Обладнання	Тривалість
1.	Вправа «Чемпіони» Вправа «Що нас об'єднує» Вправа «Скульптор»	М'яч	20 хв. 10 хв. 15 хв.
2.	Вправа «Сурдопереклад» Вправа «Малюнок по колу» Вправа «Маленькі добрі справи» Вправа «Відкритий мікрофон»	Папірці з текстом Аркуш А-4, олівці	10хв. 15 хв. 15 хв. 5 хв.
3.	Вправа «Збери фразу»  Вправа «Чарівний базар» Вправа «Персоніфікація»	Папірці з виразами, капельюх. М'яч	5 хв.  25 хв. 15 хв.
4.	Вправа «Що мені не подобається в цій людині» Вправа «Мені в тобі подобається...» Вправа «Істівне-неістівне»	 М'яч М'яч	20 хв. 15 хв. 10хв.
5.	Вправа «Притча про змію» Вправа «Лист» Вправа «Змінюємо обличчя» Вправа «Австралійський дощ»		25 хв. 10хв. 5 хв. 5 хв.
6.	Вправа «Сильні сторони» Вправа «Автопортрет» Техніка «Розмови за спиною» Вправа «Клубок»	Аркуш А-4, ручки. Аркуші А-4, кольорові олівці. Клубок з ниток	15 хв. 15 хв. 10 хв. 5 хв.
7.	Вправа «Мій дракон, мої недоліки» Вправа «Ланцюжок, який об'єднує людей» Вправа «Жестові етюди»	Клубок ниток	15 хв. 15 хв. 15 хв.

8.	Вправа «Лінія життя» Вправа«Плутанина» Вправа «Подарунок»	Аркуші А-4, олівці, ручки	25 хв. 10 хв. 10 хв.
----	---	------------------------------	----------------------------

## ЗАНЯТТЯ 1

### **Вправи «Чемпіони»**

Мета: представити учасників один одному в позитивному, оптимістичному ключі, який підкреслює цінність учасника для групи.

Хід вправи:

Учасники стають у пари. Протягом хвилин учасники опитують один одного і краще пізнають. Потім кожен учасник представляє групі свого партнера. Подання має представити людини в найкращому вигляді, «продати» його, показати його цінність.

Пояснити учасникам, що мета вправи — успіх, а не просто представлення свого партнера. Потрібно показати членам групи яким цінним активом для команди або групи є людина.

### **Вправа « Що нас об'єднує»**

Мета – підкреслення значущості згуртованості групи; формувати почуття розкутості, позитивного емоційного відношення до членів групи.

Хід вправи:

Всі члени групи стають у коло з м'ячем. Один із учасників кидає м'яч іншому і називає психологічну якість, яка об'єднує їх обох. При цьому супроводжує словами: « Я думаю, нас з тобою об'єднує...» і називає певну якість. Той, хто отримує м'яч, відповідає: «Я згоден», а якщо ні – «Я подумаю». Той, до кого потрапив м'яч, продовжує завдання, передаючи м'яч іншому.

Завершення роботи:

Що сподобалось? Що викликало ускладнення: ствердження чи відповіді?

### **Вправа «Скульптор»**

Мета: встановлення довірливих контактів, налагодження взаємодії.

Хід вправи:

Тренер дає інструкцію, відповідно до якої будь-який член груп призначається скульптором, інші просто стоять. Скульптор може надати учасникам будь-яку «форму» або позу. Члени групи можуть бути ватяними або глиняними, вони підкоряються скульптору і фіксують пози, в які він їх ставить. Перед скульптором можна ставити різні завдання: 1) надати членам групи пози, які, на його думку, відображають їх особливості і конфлікти; 2) надати пози, ґрунтуючись на тому, якими він хотів би бачити окремих членів групи. Після цього можна призначити іншого скульптора. Він в свою чергу може змінити пози членів групи відповідно до свого бачення.

## ЗАНЯТТЯ 2

### **Вправа «Сурдопереклад»**

Мета: активізувати групу.

Матеріали: папірці з написаним текстом — різні прості віршики.

Хід вправи:

Ведучий пропонує розділитися всім на пари. Пари по черзі виступають перед іншими учасниками. Кожен із пари виступає по черзі в ролі дикторів і сурдоперекладачів. Поки один із партнерів читає вірш, інший перебуває поруч і виступає в ролі сурдоперекладача — передає з допомогою міміки й жестів зміст тексту.

### **Вправа «Малюнок по колу»**

Мета: формування навичок міжособистісної групової взаємодії, створення позитивної атмосфери.

Хід вправи:

Намалюйте на своєму аркуші паперу який-небудь простий і знайомий всім образ, а потім віддайте малюнок сусіду справа. Той що-небудь домальовує і передає його далі по колу. Робота закінчується, коли кожен малюнок повертається до свого першого автора.

Обговорення початкового задуму. Учасники розповідають про свої почуття.

### **Вправа «Маленькі добрі справи»**

Мета: покращити самооцінку особистості, створення позитивної атмосфери, зняття напруженості.

Хід вправи:

Запропонувати учасникам об'єднатись у пари з тим, хто сидить ліворуч від них, підготувати і показати пантомімою одну маленьку добру справу.

### **Вправа «Відкритий мікрофон»**

Мета: підвести підсумки заняття, надати зворотній зв'язок.

Хід вправи:

Запропонувати кожному з групи по черзі продовжити речення: «На сьогоднішньому занятті я: дізнався, зрозумів, відкрив для себе...»

## **ЗАНЯТТЯ 3**

### **Вправа «Збери фразу»**

Мета: активізувати групу.

Матеріали: папірці з написаним текстом — відомі фрази і вирази.

Хід вправи:

Тренер вибирає відомі вирази і словосполучення й пише їхні половинки на різних картках. Наприклад, «З днем» на одній картці, а «народження» на іншій. Кількість карток має відповідати кількості учасників. Картки опускають у капелюх. Кожен з учасників витягує наосліп картку. Учасники намагаються відшукати серед членів групи власника другої половинки фрази.

### **Вправа «Чарівний базар»**

Мета: Програвання внутрішньо-собистісних конфліктів, вивчення самовідношення, навчання позитивній оцінці і прийняття власних негативних якостей.

Складається з двох частин:

*Розігриваюча вправа.*

Обладнання: м'яч.

Хід вправи: Назвіть ваші позитивні і негативні якості на першу букву свого імені. Кожен називає одну якість і передає м'яч іншому по колу.

Після закінчення вправи обговорення: чи легко, важко було знайти якості; які позитивні чи негативні якості швидше приходили на думку і т.д.

*Основна вправа.*

Хід вправи: група в колу. Пропонується зіграти в гру, що називається «Чарівний базар». Особливість цього базару полягає в тому, що на ньому торгуються й обмінюються людськими якостями. Ви можете обміняти свій товар на одну, дві, три якості, робити подвійний чи потрійний обмін. Тільки пам'ятайте – не можна просто віддавати якості, нічого не одержавши замість. Обов'язково необхідно обмінятися якостями. Тренер у процесі гри поступово стимулює активність на ринку.

Після закінчення вправи група ділиться враженнями від гри. Чи легко важко було знайти якості, щоб хотілося придбати чи від чого хотілося б позбутися? Що вдалося, що не вдалося реалізувати на ринку і чому?

Потім необхідно перейти до загального обговорення вправи. Що сподобалося, що не сподобалося у вправі? Що легко було робити, що важко?

### **Вправа «Персоніфікація»**

Мета: підвищення самооцінки, впевненості у собі, надання підтримки.

Хід вправи:

Людина наділяє себе якостями, яких йому не вистачає, і намагається розіграти ситуацію вже з новими особистісними характеристиками.

## **ЗАНЯТТЯ 4**

### **Вправа «Що мені не подобається в цій людині»**

Мета: вивчення мотивів власного агресивного поведіння, вираження емоцій через вербалізацію почуттів.

Хід вправи: «Кожний з вас часто бачить наслідки своєї агресії, але не завжди розуміє її мотиви, тобто не можете пояснити заподіяної шкоди, що її викликало.

Наші щирі мотиви чи наміри часто ховаються від нас. Коли ви знайдете причину вашої агресії, визначте мету, якій вона служить, ви, нарешті, навчитеся розуміти її природу. Зараз ми спробуємо розібратися в цій проблемі.

Розбийтеся на пари і сядьте один напроти одного.

Спробуйте думкою повернутися до галереї «негативних» образів. Ви можете звертатися до будь-якого персонажу. Визначте, що не подобається в цій людині, і проговоріть це вголос вашому партнеру навпроти, начебто він і є та сама людина. Починайте фразу зі слів «У цій людині мені не подобається...», і закінчуйте словами «...і тому я злюся на неї», «...і тому мені хочеться вилаяти її», «...і тому мені хочеться вдарити її» і т.д.

Після завершення вправи обговорюються труднощі в її виконанні: яким персонажам складніше за все було виражати свої почуття, чи легко було знайти ті, що викликають гнів і агресію. Потім група ділиться своїми почуттями, що виникли в процесі вправи.

#### **Вправа «Мені в тобі подобається...»**

Мета: розширення досвіду переживання почуття близькості з іншими.

Обладнання: м'яч.

Хід вправи: в ході цієї вправи учням потрібно кидати один одному м'яч і говорити фразу, яка починається зі слів «Мені в тобі подобається...».

#### **Вправа «Їстівне-неїстівне»**

Мета: створення позитивного емоційного стану, зняття напруження й втоми.

Хід вправи: усі учасники групи стають у ряд обличчям до ведучого на певній відстані від нього. Тренер кожному учасникові по черзі називає їстівний предмет (учасник повинен піймати м'яч) або не їстівний – відбити м'яч. За кожну правильну дію учасник пересувається на один крок до ведучого. Виграє той, хто швидше за всіх дійде до ведучого.

## ЗАНЯТТЯ 5

### **Вправа «Притча про Змію»**

Мета: навчання вибору найбільш ефективного способу розрядки гніву й агресивності, корегування негативних емоцій.

Хід вправи: «Прослухайте притчу: Жила-була неймовірно люта, отрутна і злісна Змія. Один раз вона зустріла Мудреця і, вразившись його добротою, втратила свою злостивість. Мудрець порадив їй припинити кривдити людей, і Змія вирішила жити простодушно, не причиняючи шкоди іншим. Але як люди довідалися, що Змія небезпечна, вони стали кидати в неї камінці, тягати за хвіст і знущатися. Це були лихоліття для Змії. Мудрець побачив, що відбувається, і, вислухавши скарги Змії, сказав: «Дороженька, я просив, щоб ти перестала заподіювати людям біль і страждання, але я не говорив, щоб ти ніколи не сичала на людей і не відлякувала їх».

Мораль: немає нічого страшного в тім, щоб сичати на негарну людину чи ворога, показуючи, що ви можете постояти за себе і знаєте, як протистояти злу. Тільки ви повинні бути обережні і не пускати отруту в душу ворога. Можна навчитися протистояти злу, не заподіюючи зло у відповідь. У процесі нашої роботи ви познайомитеся з різними «нешкідливими» способами розрядки власного гніву й агресивності.

Сідайте зручніше, розслабтеся, глибоко вдихніть 3-4 рази і закрийте очі. Уявіть, що ви потрапили на невелику виставку. На ній виставлені фотографії людей, на яких ви розгнівані, деякі з них викликають у вас злість, деякі вас скривдили чи обійшлися з вами несправедливо. Виберіть одну з них і зупиніться біля неї. Спробуйте думкою побачити самого себе в цій ситуації.

Уявіть, що висловлюєте свої почуття людині, на яку розгнівані. Не стримуйте свої почуття, не соромтеся у вираженнях, кажіть йому все, що хочете. Уявіть, що ви робите цій людині все, до чого спонукають ваші почуття. Не стримуйте свої дії, робіть те, що вам хочеться зробити цій людині.

Якщо ви закінчили вправу, дайте знак – кивніть головою, 3-4 рази вдихніть і відкрийте очі.

Поділіться з групою своїм досвідом. Що легко, що важко було зробити в цій вправі? Що сподобалося, що не сподобалося? Хто з навколишніх ввійшов у вашу



галерею? На кому ви зупинилися? Яку ситуацію ви уявили? Розкажіть про неї. Як змінювався ваш стан у процесі вправи? Чим відрізняються почуття на початку і наприкінці вправи?

### **Вправа «Лист»**

Мета: нормалізація самооцінки, підвищення впевненості в собі.

Хід вправи:

Учасники по черзі пишуть на уявному папері в слух повністю відверті листи важливій особі, для нього. Дублер дописує постскриптуми.

### **Вправа «Змінюємо обличчя»**

Мета: корекція агресивності, розвиток невербальної знакової системи.

Хід вправи: Одна людина сидить на стільчику і робить зле обличчя. Інші підходять до «злюки» доторкаються і говорять добрі слова. Коли «злюка» посміхнеться – інший учасник займає її місце.

### **Вправа «Австралійський дощ»**

Мета: зменшення психологічного навантаження учасників.

Психолог пропонує встати всім учасникам і повторювати рухи:

- в Австралії здійнявся вітер (ведучий потирає долоні);
- починає крапати дощ (плескання долонями по грудях);
- починається справжня злива (плескання по стегнах);
- а ось і град, справжня буря (тупіт ногами);
- краплі падають на землю (клацання пальцями);
  
- тихий шелест вітру (потирання долонь);
- сонце (руки догори).

## **ЗАНЯТТЯ 6**

### **Вправа «Сильні сторони»**

Мета: створення власного позитивного іміджу.

Обладнання: аркуш А-4, ручки.

Хід вправи: «У кожного з вас є сильні сторони, ті які ви цінуєте, приймаєте і любите в собі, що дає вам відчуття внутрішньої свободи і впевненості в своїх силах, що підтримує у важкі хвилини. Сформулюйте їх. На складання списку дається 5 хв.». Потім група сідає в коло і слухають записи. Обговорення та аналіз.

### **Вправа «Автопортрет»**

Дітям пропонується намалювати автопортрет: реалістичний, символічний, гумористичний (на вибір), і відобразити в ньому своє хобі. Портрети вивішуються на дошці. Діти, аналізуючи, відгадують кому він належить.

### **Техніка «Розмови за спиною»**

Мета: підвищення впевненості у власних силах, визнання власної неповторності.

Хід вправи: Протагоніст сидить на стільці в центрі кола із закритими очима. Учасники групи по черзі характеризують протагоніста враховуючи його позитивні якості.

### **Вправа «Клубок»**

Мета: підвести підсумки заняття, оцінка учнями отриманого досвіду, щодо його значимості.

Хід вправи:

Кожен учасник розповідає, що дізнався на занятті, яку нову інформацію почув. Учасник тримає в руках клубок, і після розповіді віддає іншому учасникові, залишаючи в себе кінчик нитки.

## **ЗАНЯТТЯ 7**

### **Вправа «Мій дракон, мої недоліки»**

Мета: вироблення вмінь аналізувати та виділяти негативні сторони своєї особистості та обирати шляхи боротьби з ними.

Хід вправи:

Ведучий розповідає учасникам про те, що в кожного є «свій дракон» - це наші недоліки, які заважають нам жити, але з якими ми примирюємось.

Учасникам пропонується намалювати «свого дракона» і назвати його в цілому і кожену голову окремо. Після виконання завдання учасники придумують історію про

те, як вони переможуть своїх драконів. Бажаючі можуть об'єднуватись в групи і придумувати загальну історію, але і драконів, і героїв має бути стільки ж, скільки членів групи. Для написання історії відводиться 25 хвилин. Потім бажаючі розповідають або показують свої історії.

### **Вправа «Ланцюжок, який об'єднує людей»**

Мета: розвиток взаєморозуміння і взаємоповаги в групі, розуміння того, як добро, так і зло передається від людини до людини.

Обладнання: клубок ниток.

Хід вправи: члени групи, сидячи в колі, передають один одному клубок ниток, супроводжуючи це висловлюваннями, які розпочинаються словами: «Я вдячний тобі за те...». Коли клубок повернеться до того, хто розпочинав, членам групи треба натягнути нитку, заплющити очі, ввійти в стан, який сприяє сприйняттю себе, інших людей, навколишнього світу.

Аналіз та обговорення.

### **Вправа «Жестові етюди»**

Мета: навчитися кращого розуміння учасників групи, передачі своїх думок, почуттів і дій жестами, тренування спостережливості; розвитку фантазії.

Хід вправи:

Насамперед, керівник група пояснює підліткам, що жест — це важливий знак спілкування. Він допомагає точніше зрозуміти мовця. Кожен учасник групи одержує завдання передати жестами, без допомоги міміки й мови, певну ситуацію.

Так, один учасник групи показує жестами закінчену ситуацію, включаючи в неї інших членів групи (наприклад, відкриває кран, миє руки, набирає воду в долоні й передає її по колу, закриває кран, отримує залишки води з іншого кінця, струшує руки). Інші учасники групи показують свої ситуації.

Наступне завдання — показати колір жестом. Кожен учасник по черзі зображує свій улюблений колір жестами, а всі інші відгадують. При цьому не можна показувати на предмети подібного кольору.

## ЗАНЯТТЯ 8

### **Вправа «Лінія життя»**

Мета: формування навичок відповідальної поведінки за наслідки своїх рішень.

Хід вправи:

Психолог пропонує учасникам намалювати свій життєвий шлях від народження до смерті у вигляді лінії. Потім учасники розкладають картки, на яких коротко позначені події їхнього минулого, теперішнього та майбутнього. Після цього психолог пропонує уявити, як зміниться сценарій їхньої лінії життя, якщо на певному етапі вони потрапляють в край негативну ситуацію, що спричинена їхньою неадекватною поведінкою (вбивство особистості, бійка з важкими ушкодженнями, тощо).

Обговорення.

Що слід зробити, щоб уникнути подібної ситуації?

Яка поведінка та її особливості спричиняють такі ситуації?

### **Вправа «Плутанина»**

Мета: зняти напруження, розслабитися.

Хід вправи:

Один учасник виходить за двері. Психолог пропонує учасникам утворити ланцюжок (змію), що має початок (голову) і кінець (хвіст), і заплутатися. Завдання того, вийшов з аудиторії — розплутати змію.

### **Вправа «Подарунок»**

Мета: надати підтримку учасникам, створення позитивної атмосфери, розвиток позитивного мислення.

Хід вправи:

Учасникам із коробки, потрібно витягнути бумажку на котрій написано ім'я учасника котрому потрібно зробити подарунок. Учасникам слід вибрати певний предмет і презентувати його, уявно подаривши учаснику.

Як результат застосування корекційно-розвивальної програми очікується покращення рівня адаптаційного потенціалу, зниження рівня акцентуаційного компонента, емотивного компонента, підвищення рівня між групою взаємодії,

налагодження взаєморозуміння з офіцерським складом і як наслідок покращення соціальної адаптації.

### **3.2. Оцінка ефективності впливу психокорекційної програми розвитку соціальної адаптації у військовослужбовців строкової служби**

Впровадивши корекційну програму, ми провели контрольний зріз з метою виявлення оцінки ефективності впровадженої програми. Повторну діагностику ми здійснювали за допомогою методик, які були використані при проведенні констатувального експерименту:

1. Методика оцінки адаптаційних здібностей особистості (багаторівневий особовий опитувальник (БОО) «Адаптивність-200»)[16].

2. Методика діагностики самооцінки психічних станів (СПС) (адаптований варіант методики Г. Айзенка) [15].

3. Особистісний опитувальник Г. Айзенка на визначення типу темпераменту (ЕРІ) [13].

4. Методика визначення типу акцентуації рис характеру (характерологічний опитувальник) К. Леонгарда і Х. Шмішека [31].

5. Тест «Самооцінка конфліктності» В. Ф. Ряховського.

Було з'ясовано, що адаптаційний потенціал підвищився за рахунок того, що психоемоційні стани респондентів покращились, рівень конфліктності знизився, знизився рівень прояву акцентуєваних рис характеру.

Проведемо порівняння до та після впровадження корекційної програми в експериментальній групі. Результати групової психокорекції щодо покращення адаптаційного потенціалу в експериментальній групі після проведення формуального експерименту наведені в таблиці 3.2.1.

Таблиця 3.2.1.

Рівень адаптаційного потенціалу особистості учасників корекційної групи до  
та після впровадження психокорекційної програми за методикою БОО  
«Адаптивність - 200»

Експериментальна група		
Рівень прояву ознаки	До впровадження корекційної програми	Після впровадження корекційної програми
Низький рівень	100%	12.5%
Задовільний рівень	0%	62.5%
Достатній рівень	0%	25%
Високий рівень	0%	0%

Відповідно до даних, які ми отримали, можна сказати, що у більшості респондентів після відвідування корекційних занять за запропонованої нами програми відбулися позитивні зміни, щодо підвищення адаптаційного потенціалу. Позитивна динаміка даної якості особистості проявляється у тому, що 87.5% респондентів наблизився до середнього рівня адаптаційного потенціалу. Це свідчить про підвищення працездатності респондента, покращення пристосування до нового колективу. Розуміння військовослужбовцями протікання процесу адаптації, факторів, що її ускладнюють, особистісних характеристик, які впливають на процес пристосування до нового колективу, мотивація до покращення протікання даного процесу.

Діагностика психоемоційних станів під час контрольного експерименту, свідчать про покращення показників в експериментальній групі. Після впровадження корекційної програми було зафіксовано зниження показників психоемоційних станів, тобто осіб з високим рівнем окреслених показників значно зменшилось. Кількісні показники отриманих даних наведено у таблиці 3.2.2.

Таблиця 3.2.2

Рівень розвитку психоемоційного критерію соціальної адаптації  
військовослужбовців корекційної групи до та після впровадження психокорекційної  
програми за методикою діагностики СПС Г. Айзенка

Експериментальна група			
Рівень прояву ознаки		До корекції	Після корекції
Тривожність	Високий рівень	50%	12.5%
	Середній рівень	50%	37.5% %
	Низький рівень	0%	50%
Фрустрованість	Високий рівень	0%	67.5%
	Середній рівень	50%	25%
	Низький рівень	50%	12.5%
Агресивність	Високий рівень	25%	0%
	Середній рівень	75%	37.5%
	Низький рівень	0%	62.5%
Ригідність	Високий рівень	12.5%	12.5%
	Середній рівень	87.5%	25%
	Низький рівень	0%	62.5%

За результатами даної таблиці можна сказати, що в експериментальній групі за шкалою «Тривожність» рівень респондентів з високим рівнем знизився. Щодо шкали «Фрустрація» то рівень досліджуваних з низького рівня перейшов у середній та високий, що свідчить про підвищення самооцінки. Якщо аналізувати показники за шкалою «Агресивність», то респонденти з високим рівнем перейшли до середнього та низького. За шкалою «Ригідність» рівень респондентів із середнім рівнем перейшов до низького. В результаті аналізу можна сказати, що психокорекційна програма є ефективною. У респондентів покращився самоконтроль, впевненість у власних силах, знизився рівень конфліктності, підвищилась комунікабельність, товарицькість, ініціативність. Досліджувані краще розбираються у особливостях міжособистісної взаємодії, негативних наслідках при

прояві агресивності, необхідності виконувати накази офіцерського складу та підтримки один одного.

Діагностика акцентуацій характеру на контрольному експерименті, свідчить про покращення показників в експериментальній групі. Результати подано в таблиці 3.2.3.

Таблиця 3.2.3.

Рівень розвитку акцентуаційного критерію соціальної адаптації військовослужбовців корекційної групи до та після впровадження психокорекційної програми за методикою «Типи акцентуації» Леонгарда-Шмішека

Експериментальна група		
Рівень прояву ознаки	До корекції	Після корекції
Відсутність	0%	0%
Схильність	0%	62.5%
Акцентуація	100%	37.5%

За результатами даної таблиці можна сказати, що в експериментальній групі рівень респондентів з проявами акцентуацій характеру та самою акцентуацією знизився. В результаті впровадження корекційної програми акцентуації характеру перейшли до схильності, що свідчить про ефективність проведеної нами програми.

Діагностика рівня вольової саморегуляції на контрольному експерименті, свідчить про покращення показників в експериментальній групі. Результати подано в таблиці 3.2.4.

Таблиця 3.2.4.



Рівень розвитку психоемотивного критерію соціальної адаптації  
 військовослужбовців корекційної групи до та після впровадження психокорекційної  
 програми за методикою «Самооцінка конфліктності» В. Ряховського

Експериментальна група		
Рівень прояву ознаки	До корекції	Після корекції
Високий рівень	75%	12.5%
Виражений рівень	25%	50%
Слабо виражений рівень	0%	37.5%

За результатами проведеного дослідження можна сказати, що після проведеної корекції, кількість респондентів із високим рівнем конфліктності знизився.

Відповідно до даних, які ми отримали, можна сказати, що у більшості респондентів після відвідування корекційних занять за запропонованою нами програми відбулися позитивні зміни щодо підвищення адаптаційного потенціалу. Позитивна динаміка даної якості особистості проявлялася в тому, що із 100% респондентів з низьким рівнем адаптації, після впровадження корекційної програми, знизився до 12.5%. В свою чергу, кількість досліджуваних із задовільним рівнем адаптаційного потенціалу збільшилась. Графічне зображення показників рівня розвитку адаптаційного потенціалу до та після впровадження корекційної програми подано на рисунку 3.2.1.

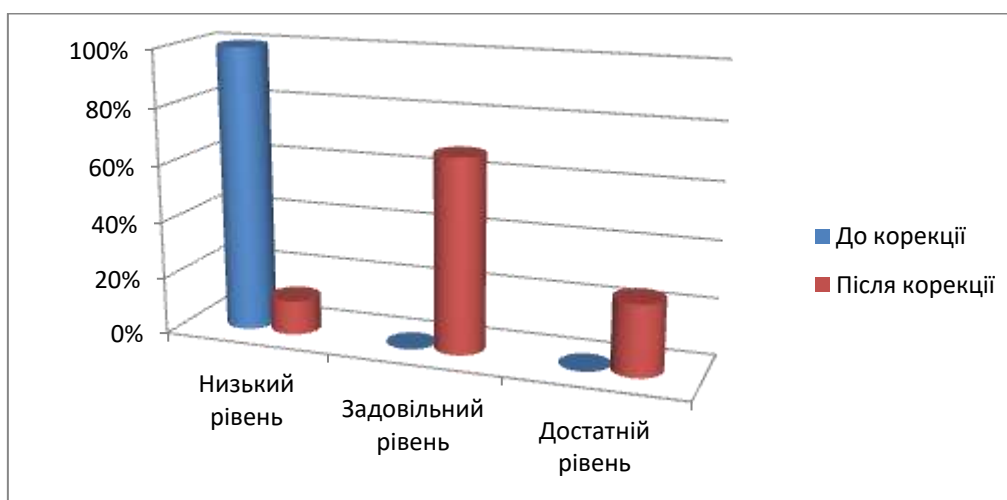


Рис. 3.2.1. Рівень розвитку адаптаційного потенціалу до та після корекції

У результаті проведеної корекційної роботи ми підвищили рівень адаптаційного потенціалу у більшій частині респондентів, і в подальшому для них характерно: стійкий рівень працездатності особистості за звичних умов, при тривалій дії психологічного навантаження можливе погіршення діяльності, яка впливає на результат. При встановленні міжособистісного контакту з іншими військовослужбовцями, не зазнає труднощів, не конфліктний, на зауваження реагує адекватно, в цілому дотримується корпоративних вимог. У постійній діяльності групові інтереси, стоять вище ніж власні, як правило.

У такому випадку, можна сказати, що розроблена корекційна програма ефективно впливає на підвищення адаптаційного потенціалу.

Розподіл показників, що було отримано нами після проведення формульованого експерименту та застосування методів математичної обробки за критерієм коефіцієнту рангової кореляції Спірмена підтверджує ефективність застосованої нами психокорекційної програми. Порівняльний аналіз виділених нами компонентів соціальної адаптації військовослужбовців, що стали учасниками контрольної групи, мають статистично значущі зміни:

- психоемоційний критерій та адаптаційний потенціал після проведення корекційної програми в експериментальній групі: конфліктність ( $r_s = -0.756$  при  $p \leq 0.05$ ), агресивність ( $r_s = -0.726$  при  $p \leq 0.05$ ), ригідність ( $r_s = -0.821$  при  $p \leq 0.05$ ), фрустрованість ( $r_s = 0.946$  при  $p \leq 0.01$ ), тривожність ( $r_s = -0.81$  при  $p \leq 0.05$ ).
- акцентуаційний критерій та адаптаційний потенціал після проведення корекційної програми в експериментальній групі -  $r_s = -0.815$  при  $p \leq 0.01$ .

Детальніше статистична значущість отриманих результатів відповідно до критерію рангової кореляції Спірмена, а також зведені таблиці показників респондентів наведені у Додатку В.

Таким чином, дієвість запропонованої нами психокорекційної програми розвитку соціальної адаптації підтверджується як результатами дослідження змін показників прояву виділених нами компонентів, так і загальними показниками розвитку даного феномену.

### **3.3. Практичні рекомендації офіцерському складу щодо розвитку соціальної адаптації новобранців**

Враховуючи результати отримані в ході дослідження, ми пропонуємо практичні рекомендації щодо поліпшення адаптації військовослужбовців в умовах військової частини.

З метою ефективності впровадження корекційної програми, ми рекомендуємо враховувати наступні особливості.

1. Задля досягнення бажаного результату необхідно проводити заняття в окремій аудиторії, де група військовослужбовців, яка буде працювати, почувала себе впевнено та вільно від осуджень зі сторони своїх колег. Аудиторія має бути добре освітленою та зручною.

2. Зі солдатами роти, в якій перебувають респонденти провести профілактичну бесіду, стосовно допомоги в покращенні адаптації, тобто наданні підтримки своїм колегам, відсутності осудження та насміхань.

3. Офіцерському складу (в тому числі психологу), який працює з цією ротою допомогти налагодити міжособистісну взаємодію не лише між групою, що піддається психокорекційному впливу, а й між ротою в цілому. Не виділяти респондентів з поміж решти військовослужбовців строкової служби.

4. Паралельно проводити різноманітні заходи, де рекомендується активно залучати даних респондентів до будь-якої діяльності, яка буде сприяти покращенню адаптації.

5. Провести бесіду та з'ясувати чи є зовнішні чинники, які перешкоджають адаптації та по можливості паралельно з корекцією усунути їх.

6. Під час проходження групою респондентів корекції, рекомендується забезпечити діяльністю, яка б знизил ризик виникнення стресових реакцій, отримання психологічних травм та нервово-психічних розладів.

7. У вільних час рекомендуємо проводити вправи на згуртування колективу в якому перебувають респонденти, з метою підвищення адаптації, так як

міжособистісна та між групова взаємодія, є однією із ключових факторів, що допоможуть краще пристосуватись, як до оточення так і до умов.

Для нормалізації психологічних станів військовослужбовців може бути запропоновано тренінг емоційної компетентності з використанням наступних вправ:

- Вправи на зниження рівня тривожності: «Примірювання ролей», «Частина мого «Я», «Непотрібне-продихати», «Допоможи виправитися», «Жучок», «Продовж речення», «Лимон», «Асоціації», «Митниця», «Слухаємо себе», «Водоспад», «Мій страх», «Скафандр», «Уявне тренування», «Репетиція», «Ляльковий театр». За допомогою даних вправ ми можемо значно знизити рівень тривожності, підвищити впевненість у власних силах, підвищення самооцінки для осіб із заниженою, сприяти уникненню розладів емоційно-чуттєвої сфери, зниження можливості виникнення депресивних реакцій, тощо.

- Вправи на зниження рівня агресивності: «Намалюй свою злість», «Чашка злості», «Ураган», «Горобині бої», «Ти –лев!», «Клоуни лаються», «Галерея», «Чорно-біле кіно», «Що мені не подобається в цій людині?», «Моє майбутнє», «Суд», «Я режисер власного життя», «Пункт прокату ідей», «Карта мого життя», тощо. Знизивши рівень агресивності, за допомогою даних та інших вправ, особистість легше реагуватиме на обставини, які провокували агресію, знизиться рівень виникнення емоційно-чуттєвих розладів, знизиться рівень виникнення конфліктів не лише ініційованих особистістю, а й ініційованих іншими. Гармонізується взаємодія емоційно-чуттєвої сфери, що надасть можливість підвищення рівня взаємодії, підвищення розуміння співбесідника, викличе інтерес до нових знайомств та звершень, тощо.

- Вправи на зниження рівня ригідності: «Рекомендація», «Хто «Я», «Діємо від протилежного», тощо.

- Вправи на зниження рівня фрустрованості: «Створення нового світу в середині себе», «Красивий посуд з кришталю», «Перетворення в силу», «Знайомство навмання», «Автопілот», «Яким я себе бачу, яким я буду в майбутньому», «Пошук реальної надії», «Крила впевненості». Саме нормалізувавши самооцінку, можна знизити ризик виникнення депресії, котра

провокується негативними подіями. Підвищується впевненість в собі, ініціативність, нормалізується критичність та налагоджується взаємозв'язок з іншими юнаками. Здатність ставити перед собою цілі, котрі можна реалізувати призводить до зниження злості, агресивності та невпевненості.

Для підвищення рівня згуртованості та взаємодії в колективі у процесі адаптації новобранців ефективною буде організація комунікативного тренінгу з використанням наступних вправ: «Зв'язування групи», «Повторення рухів», «Атоми і молекули», «Скалолаз», «Друкарська машинка», «Відзеркалювання», «Плітка», «Передача інформації», «Пантоміма», «Передай уявний предмет», «Чарівний ящик». Дані вправи застосовуються з метою розвитку вміння слухати один одного, об'єднання групи задля вирішення поставлених завдань, підвищення рівня взаєморозуміння в колективі, налагодження взаємодії з офіцерами, зняття напруги, тривожності. За допомогою запропонованих вправ, респондент має змогу взаємодіяти з колективом не лише за статутом, а й пізнати особистість товариша по службі. Додаткова комунікація між членами колективу покращуватиме процес адаптації.

Для зосередження уваги військовослужбовця на власних позитивних якостях ефективними будуть заняття певним видом спорту або улюбленою справою у вільний час. Це також допоможе уникнути перенапруження, яке може призвести до емоційного вигорання. Займаючись улюбленою справою, кожен з особистостей матиме змогу розслабитись, відпочити, зробити перезарядку, відволіктись від інших проблем, нормалізувати свій внутрішній стан, знайти друзів за інтересами, розвиватись як особистість, тощо.

При виникненні стресових ситуацій у військовослужбовців, варто провести дихальну терапію (холотропне дихання та вільне дихання), вправи на зниження напруги. Можна використовувати такі вправи:

- Тест на “скутість”

Коли виникає потреба у оцінці нервової скутості, достатньо використовувати такі прийоми. Встати і витягнути руки перед собою, військовослужбовцю необхідно уявити, що його руки плавно розходяться в сторони. Якщо це складно зробити, це

означає, що взаємозв'язок між волею та організмом порушений через підвищений рівень нервової напруженості. Тому потрібно зробити декілька простих вправ-розминок, які дозволяють розслабитись.

- Вправа “Сканування”

Ця вправа має певну послідовність механічних рухів, які циклічно повторюються, і вони найкраще виявляють певний рух, який піжходить для розслаблення.

1. Потрібно протягом 30 секунд виконувати будь-які легкі кругові повороти голови.

2. Потім протягом 30 секунд виконувати будь-які приємні рухи орієнтовані на плечовий пояс.

3. Протягом 30 секунд потрібно виконувати будь-які легкі кругові рухи стегон, на зразок обертання обруча.

4. Протягом півхвилини потрібно виконувати рухи в районі колін.

5. Останнім етапом даної вправи, є повторення руху, який викликав приємні відчуття, протягом 30 секунд.

Потім психологу потрібно зосередити військовослужбовця на тому, що таким рухом він може користуватись, у хвилини коли відчує напругу, так як саме вплив кругових рухів в заданому місці сприяє розкріпаченню його.

Використання даних технік сприятиме заспокоєнню особистості, зниженню тривожності, можливості критично мислити та розв'язувати завдання у стресових ситуаціях.

У випадку, коли військовослужбовець пережив стрес і у нього виникають неприємні відчуття, з метою ефективного розслаблення та сну, можна використовувати наступні прийоми.

1. Легкими рухами рук, необхідно помасажувати найбільш напружені та ділянки шиї, які викликають почуття болі, їх можна виконувати навіть при ходьбі. При відчутті втомлюваності в руках, необхідно їх періодично опускати, а потім знову продовжувати. Вправу необхідно виконувати близько 5 хв.

2. Наступну вправу необхідно робити стоячи. Потрібно витягнути руки поперед себе, тримати їх при цьому розслабивши в ліктях і виконати перший прийом. Для цього необхідно уявити, що руки розпочинають поступово автоматично розходитись по різні сторони без зусиль м'язів. Якщо після цього руки розслабилися це свідчить про розслаблення та початок зниження стресових відчуттів. Далі, після того, як руки повністю випрямилися, потрібно повторити даний прийом три, або чотири рази. Якщо руки не можуть вільно розійтись, це свідчить про наявність затиснень. В такому випадку, рекомендовано роботи, декілька довільних рухів руками і при цьому плавно вдихати та видихати на повні груди. Після цього необхідно поробувати повторити вправу щераз.

3. Наступний прийом схожий на попередній, проте тут необхідно зводити руки паралельно одна одній. Якщо складно виконати цей прийом, потрібно повторити маніпуляції з розслабленням з попереднього. Даний «ідеомоторний» прийом потрібно повторювати декілька разів, при цьому не забувати про дихання.

4. Далі необхідно опустити руки та уявити, що ліва рука плавно підіймається в гору, ніби у стані невагомості в космонавтів. Потім провести тіж самі маніпуляції з іншою рукою. В той час як руки підіймуться вгору, потрібно зробити глибокий вдих та розслабитись.

5. Після виконання всіх прийомів, рекомендовано сісти, або лягти, так як краще можна пережити відчуття свободи та полегшення.

Дані вправи надають можливість, виокремити ту, яка у виконанні є найкомфортнішою і використовувати її в подальших ситуаціях, які викликають затиски, нервові напруження, надасть можливість повернути самоконтроль та надати впевненість у власних силах.

Для розв'язання проблем особистого життя, сім'ї, труднощів взаємодії з товаришами по службі та офіцерами варто проводити психологічні консультації військовослужбовців. Особисті проблеми, які не були вирішені в свій час, залишають великий «відбиток» на майбутньому перебування військовослужбовців в умовах військової частини. Це може бути стереотипна реакція та поведінка на події,

які відбуваються довкола. В результаті нерозв'язаних особистих проблем у новобранців значно зростає ризик виникнення розладів емоційно-чуттєвої сфери.

Проживання та побут суттєво впливають на протікання процесу адаптації, так як вони задовольняють базові потреби особистості. При покращенні житлових умов у казармах, новобранці комфортніше себе почуватимуть у військовій частині, що спонукатиме їх до виконання поставлених завдань та реалізації себе як військовослужбовця.

7. Підвищення авторитету військової частини та військової служби, за рахунок агітаційних плакатів і просвітницьких заходів, в очах новобранців сприятиме їх успішній адаптації. Гордість за військову частину та отриману професію, задовольняє потребу військовослужбовців у їх самовизнанні та самореалізації як громадянина України.

8. Для надання можливості військовослужбовцям продуктивно проводити дозвілля і підтримувати зв'язок зі світом за межами військової частини, варто організувати різного роду змагання з: футболу, волейболу, тенісу, шахів. Ефективним для адаптації новобранців буде також відвідування військової частини представниками різноманітних організацій та музичних груп, а також перегляд кінофільмів, тощо.

### **Висновок до третього розділу**

Результати, отримані на формульовальному етапі нашого дослідження дали можливість сформулювати висновки до третього розділу магістерської роботи.

Психокорекційна програма розвитку соціальної адаптації у військовослужбовців строкової служби визначила основний зміст проведення формульовального експерименту. Нами виділені компоненти, що впливають на соціальну адаптацію, зокрема: психоемотивний, акцентуаційний та темпераментальний є системоутворюючими факторами розвитку соціальної адаптації серед військовослужбовців строкової служби, оскільки кожен з них виступає



невід'ємним елементом означеного явища у цілому, тобто від розвитку кожного з аспектів залежить загальний рівень розвитку соціальної адаптації.

Акцентуаційний компонент характеризується загостренням певних характерологічних особливостей особистості, стереотипність дій в стресових ситуаціях, проте в більшості випадків загострення певних характеристик приносить негативні наслідки. Деякі акцентуації характеру можуть допомогти особистості пройти успішно соціальну адаптації через високу комунікативність, товариськість та позитивність, проте більшість акцентуаційних рис негативно впливають на соціальну адаптації особистості, перешкоджаючи встановленню соціальних контактів із товаришами по службі та офіцерським складом.

Психоемоційний компонент, що впливає на соціальну адаптацію є одним із основних. Так як в залежності від рівня розвитку його складових, можна сказати не лише про успішність соціальної адаптації, а й про успішність проходження строкової служби в цілому. Ми з'ясували, що для оптимальної адаптації необхідно мати низький рівень тривожності, агресивності, ригідності та конфліктності.

При створенні нами психокорекційної програми було враховано особливості виокремлених компонентів, що впливають на соціальну адаптацію та їх ієрархічність.

Підтверджено ефективність психокорекційної програми, спрямованої на розвиток соціальної адаптації солдатів строкової служби. Результати дослідження показали, той факт, що більшість військовослужбовців експериментальної групи виявила зрушення щодо прояву означених нами аспектів, що впливають на соціальну адаптацію. У більшості досліджуваних експериментальної групи було виявлено значну позитивну динаміку показників акцентуаційного та психоемотивного компонентів, що проявилось в підвищенні потреби в налагодженні міжособистісної та міжгрупової взаємодії.

Аналіз результатів формувального експерименту дослідження дозволяє констатувати, що соціальна адаптація в учасників експериментальної групи має позитивні зміни, що виявляється в збільшенні показників прояву задовільного та достатнього рівня адаптаційного потенціалу, зниження рівнів психоемотивного та

акцентуаційного компонентів. Показники, що були отримані в результаті контрольного зрізу у експериментальній групі, вказують на ефективність створеної та впровадженої нами психокорекційної програми щодо підвищення соціальної адаптації у військовослужбовців строкової служби. Для покращення показників соціальної адаптації військовослужбовців, нами було розроблено практичні рекомендації офіцерському складу, що працює із солдатами строкової служби щодо покращення соціальної адаптації.

## ВИСНОВКИ

У магістерській дипломній роботі наведено теоретичне узагальнення й нове вирішення проблеми психологічного супроводу соціальної адаптації військовослужбовців строкової служби, що полягає у вивченні чинників, що впливають на соціальну адаптацію; визначенні етапів психологічного супроводу солдатів строкової служби; експериментальному дослідженні означеного явища та створенні й апробації психокорекційної програми соціальної адаптації у військовослужбовців строкової служби.

1. Теоретичний аналіз психологічної літератури засвідчив, що під соціальною адаптацією військовослужбовців визначають пристосування до нового соціального середовища, включення в систему військово-професійних міжособистісних зв'язків та стосунків, засвоєння нових соціальних ролей, норм поведінки, групових норм та цінностей, ідентифікацію себе з військово-професійною групою. Нами було виокремлені чинники, які найбільше впливають на соціальну адаптацію особистості: психологічні чинники (ціннісні орієнтації особистості, особливості характеру, темпераменту, емоційний компонент, тощо); особистісні чинники (сімейний стан, життєвий досвід, вік, стать, тощо); чинники, що знаходяться за межами процесу (можливість кар'єрного зростання, заробітна платня, умови, які вимагає робочий процес, тощо). Психологічний супровід військовослужбовців - це сукупність психологічних заходів, спрямованих на підготовку військовослужбовця до професійної діяльності, усунення проблем, які заважають здійснювати поставлені завдання. Ми виділяємо наступні етапи психологічного супроводу військовослужбовців строкової служби: перший етап – соціальна адаптація; другий етап – формування мотивації до професійної діяльності; третій етап – саморозвиток військовослужбовця.

Психологічний супровід новобранців перш за все зосереджений на успішній соціальній адаптації особистості, так як вони постійно взаємодіють з певною групою. Завдання психолога полягає в усуненні негативних факторів, які впливають

на адаптацію, допомозі у вирішенні проблем військовослужбовця, які також негативно впливають, як на адаптацію так і на взаємодію з групою, офіцерами, тощо. Зробити службу солдата якомога комфортною - основне завдання психологічного супроводу військовослужбовця.

2. Великий вплив на успішну соціальну адаптацію військовослужбовців строкової служби мають умови, що надає військова частина, адже під час теоретичної та практичної підготовки новобранця до виконання бойових завдань відбувається соціальна адаптація військовослужбовця, із впливом: психоемотивного, акцентуаційного та темпераментального компонентів.

В процесі проведеного дослідження було з'ясовано той факт, що вищезазначені компоненти соціальної адаптації, мають безпосередній вплив на адаптаційний потенціал особистості. Психоемотивний компонент соціальної адаптації визначає особливості психологічних станів особистості, що проявляється у готовності до швидкого пристосування до нових умов існування колективу, готовності до відстоювання власної думки, готовності до міжособистісної взаємодії. Темпераментальний компонент визначається орієнтацією особистості на зовнішні об'єкти, або власний внутрішній світ, що відіграє ключову роль у процесі соціальної адаптації, так як визначає швидкість та ефективність пристосування особистості. Акцентуаційний компонент характеризується надмірним посиленням окремих рис характеру, що може негативно впливати на процес соціальної адаптації, через через мірну зацикленість, ініціативність, конфліктність та агресивність, особистостей з наявними циклотимним та застрягаючим типом акцентуацій не рекомендують до проходження строкової служби через високу ймовірність дезадаптації та самовільного залишення військової частини. В ході нашого дослідження було визначено рівні розподілу описаних компонентів, а також адаптаційного потенціалу особистості в цілому.

3. Дослідження психологічного супроводу соціальної адаптації військовослужбовців строкової служби, дозволило констатувати той факт, що більшість досліджуваних мають достатній рівень адаптаційного потенціалу та психоемотивного, акцентуаційного та темпераментального компонентів, для

успішної соціальної адаптації солдатів. Проте незначна частина досліджуваних характеризується низьким рівнем адаптаційного потенціалу та високим рівнем психоемотивного та акцентуаційного компонентів, що підтверджується низьким рівнем міжособистісної та міжгрупової взаємодії, схильністю до конфліктної поведінки, домінуванням власних інтересів над інтересами колективу, що заважає успішній соціальній адаптації особистості.

Відповідно до цього, ми можемо сказати, що рівень соціальної адаптації у частини військовослужбовців строкової служби є недостатнім, що в подальшому негативно впливатиме на ефективність виконання бойових завдань як особисто, так і в групі.

4. Підвищення соціальної адаптації військовослужбовців, як першого етапу психологічного супроводу є можливим за умови спеціально організованої діяльності солдатів, що становить основу створеної нами психокорекційної програми. Психокорекційна програма підвищення соціальної адаптації військовослужбовців строкової служби спрямована на зниження основних компонентів соціальної адаптації: акцентуаційного та психоемотивного та складається із восьми занять, метою яких є: знизити рівень прояву негативних психоемоційних станів; покращити особистісну взаємодію між військовослужбовцями; підвищити рівень самоконтролю та впевненості у собі; знизити рівень конфліктності особистості.

Формування виокремлених аспектів здійснювалась за допомогою наступних психологічних технік: ігор, вправ, бесіди, обговорення, творчих завдань, психодраматичних технік.

Результатом апробації психокорекційної програми є тенденції зростання кількості військовослужбовців із задовільним та достатнім рівнем адаптаційного потенціалу, низьким та середнім рівнем психоемотивного компоненту та зниженням акцентуаційного компоненту.

Позитивна динаміка в показниках компонентів соціальної адаптації проявляється у зростанні працездатності особистості, прийнятті групових норм, міжособистісній взаємодії. Відповідно до цього, загальний рівень соціальної адаптації серед військовослужбовців строкової служби, що були учасниками

експериментальної групи підвищився. Аналіз результатів формувального експерименту дослідження дозволяє констатувати той факт, що підвищення соціальної адаптації в учасників експериментальної групи має позитивні зміни, що виявляється в збільшенні показників прояву достатнього та задовільного рівнів та зменшення недостатнього рівня адаптаційного потенціалу. Показники, що були отримані в результаті контрольного зрізу у експериментальній групі, вказують на ефективність створеної та впровадженої нами психокорекційної програми щодо підвищення соціальної адаптації у військовослужбовців строкової служби.

У результаті проведеної нами експериментальної роботи із військовослужбовцями строкової служби, статистично доведено достовірність позитивних змін учасників експериментальної групи. Результати статистичної обробки експериментальних даних за результатами констатувального й формувального експериментів вказують на значущість виявлених позитивних змін, що підтверджує достовірність позитивної динаміки розвитку соціальної адаптації та її компонентів у військовослужбовців строкової служби. Це дозволяє нам засвідчити факт ефективності створеної нами психокорекційної програми підвищення соціальної адаптації у військовослужбовців строкової служби.

5. Для покращення соціальної адаптації серед військовослужбовців, що не увійшли до контрольної групи, нами було розроблено практичні рекомендації офіцерському складу, який безпосередньо взаємодіє з військовослужбовцями строкової служби. Надані рекомендації включають в себе вправи, які можна використати для тренінгу з військовослужбовцями дня зниження конфліктності, агресивності, регідності, підвищені згуртованості колективу, рекомендації стосовно впровадження розробленої корекційної програми та вправи, які можна використовувати в стресових ситуаціях.

Проведене нами дослідження не вичерпує всіх аспектів проблеми соціальної адаптації. Перспективи подальших досліджень ми вбачаємо у вивченні особливостей другого та третього етапу психологічного супроводу військовослужбовців строкової служби.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Агаєв Н.А. Соціально-психологічні аспекти адаптації особистості в умовах військової діяльності. Проблеми загальної та педагогічної психології: Зб. наук. праць Інституту психології ім. Г.С. Костюка АПН України. За ред. С.Д. Максименка. Київ: ГНОЗІС, 2005. Т. VII. Вип. 5, С. 6-10.
2. Адаптація дитини до школи. Упоряд.: С.Максименко, К.Максименко, О.Плавник. Київ: Мікрос-СВС, 2003. 111с.
3. Айзенк Г., Вильсон Г. Как измерить личность Москва: Когито-Центр, 2000. 284 с.
4. Актуальні проблеми соціальної адаптації військовослужбовців та членів їх сімей. Під. Ред. Рубцова. Київ. 2011. 346 с.
5. Александровский Ю.А. Состояния психической дезадаптации и их компенсация (пограничные нервно-психические расстройства). Москва, 1976. 272 с.
6. Андреева Г.М. Социальная психология: учебник для высших учебных заведений. Москва, 2002. 432 с.
7. Балл Г.А. Понятие адаптации и его значение для психологии личности. Вопросы психологии. Москва, 1989. №1, с. 92-100.
8. Бараннік В. А. Сутність та завдання психологічного супроводу на стадії психологічної адаптації військовослужбовців служби за контрактом. *Проблеми екстремальної та кризової психології*. Вип.3. Част.1. с.67-72
9. Безпалько О., Савич Ж. Спілкуємось та діємо: Навч.-метод, посіб. Київ: Навч. Книга, 2002. 112 с.
10. Березин Ф.Б. Психическая и психофизиологическая адаптация человека. Санкт-Петербург, 1988. 270 с.
11. Білий О. В., Іванцова Г. М., Мартинюк Г. М. Особливості психофізіологічної адаптації військовослужбовців до умов військової служби в залежності від спеціальності. *Актуальні проблеми транспортної медицини*. 2012. № 1 (27). С. 96-100.
12. Бодалев А.А. Личность и общение. Москва, 1983. 328 с.

13. Буряк О. О., Гіневський М. І. Соціальна адаптація армії України до нових умов існування. *Збірник наукових праць Харківського університету Повітряних Сил*. 2014. Випуск 4. С. 160-166. Режим доступу: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/ZKhUPS\\_2014\\_4\\_41](http://nbuv.gov.ua/UJRN/ZKhUPS_2014_4_41)
14. Варій М. Й. Морально-психологічний стан військ: навчальний посібник. Львів, 2000. 162 с.
15. Вершинина Т.Н. Взаимосвязь текучести и производственной адаптации рабочих. Новосибирск, 1986. 123 с.
16. Георгиева И.А. Социально-психологические факторы адаптации личности в коллективе: автореф. дис. канд. психол. наук. Ленинград, 1985, 167 с.
17. Діяльність психолога у ході психологічного забезпечення професійної діяльності особового складу Збройних Сил України: (методичні рекомендації). Міністерство оборони України, Наук.-дослід. центр гуманітар. проблем Збройних Сил України: О.Г. Скрипкін, А.Б. Дейко, О.В. Еверт. Київ: НДЦ ГП ЗС України, 2016. 110 с.
18. Дуткевич Т. Теорія і практика розвивально-корекційної роботи психолога. Київ: КНТ, 2017. 266 с.
19. Кандибович М. І. Військова психологія і педагогіка. Сучасна військова психологія: хрестоматія. Минск: Харвест, 2003. 576 с.
20. Каськов, І. В. Теоретичні аспекти адаптації молодих офіцерів до професійної діяльності. *Психологія : збірник наукових праць НПУ імені М. П. Драгоманова*, 2000. № 11. С. 439–442.
21. Кобцева Е.Н. Адаптация персонала: классификация видов и показатели. *Вестник Воронежского государственного университета*. Воронеж : Изд-во ВГУ, 2008. Вып. 1, с. 100.
22. Коган Б.М. Стресс и адаптация. Москва, 1980. 96 с.
23. Кончанин Т.Л. Структура процесса адаптации молодых специалистов. *Актуальные проблемы науки философии, социологии*. Ростов, 1979. 127 с.
24. Крючкова М. В. Здатність до адаптації в залежності від темпераменту. Пенза, 2016. Випуск 5-1. с. 104-105



25. Кузнецов П. С. Адаптация как функция развития личности. Под ред. Р. Х. Тугушева. Саратов: Саратов, 1991. 73 с.
26. Кузнецов П. С. Концепция социальной адаптации. Саратов: Саратов, 2000. 246 с.
27. Ліпатов І. І. Психологічна адаптація військовослужбовців до бойової діяльності: навчальний посібник. Харків: ХВУ, 1999. 148 с.
28. Ломов Б.Ф. О системном подходе в психологии. *Вопросы психологии*. 1975. №2, с. 31-46
29. Мозговий В. І. Дослідження поняття психологічного супроводу військовослужбовців на різних етапах службової діяльності. *Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. Серія «Психологія»*. Вип. 63. 2017. с. 58-63
30. Настільна книга шкільного психолога. Авт.-уклад. О. Є. Марінушкіна. Харків: Ранок, 2010. 29 с.
31. Невмержицький В. М. Практичні аспекти здійснення психологічної підготовки військовослужбовців. *Вісник Національного університету оборони України* 3 (34) Київ, 2013. с. 260- 265
32. Невмержицький В. М. Психологічні детермінанти адаптації військовослужбовців строкової служби до особливих умов діяльності: автореферат дисертації канд. псих. наук. Київ: Військовий гуманітарний інститут Національної Академії оборони України. 2006, 194 с.
33. Орбан-Лембрик Л. Е. Соціальна психологія: навч. посіб. Київ: Академвидав, 2005. 448 с.
34. Полозенко. О. В. Основи загальної психології-2. Том II. Київ: НУБіП, 2009. 257 с.
35. Психоаналитические термины и понятия: Словарь. Под ред. Барнесса Э. Мура.-Москва, 2000. 304 с.
36. Райгородский Д. Я.. Практическая психодиагностика. *Методики и тесты*. Москва: Бахрах-М. 2011. 672 с.

37. Реан А.А. Психология адаптации личности. Анализ. Теория. Практика. Санкт-Петербург. 2006. 479с.
38. Реан А.А. Психология личности: Социализация, поведение, общение. Санкт-Петербург. 2004. 288с.
39. Рогов Є.І. Настільна книга практичного психолога: Навч. Посібник. Москва: Гума-ніт. вид. центр ВЛАДОС,1999. 384 с.
40. Семиченко В. А.Психология личности: модульный курс: лекции, практические занятия, задания для самостоятельной работы. Київ. 2001. 428 с.
41. Флейвелл Дж. Генетическая психология Жана Пиаже.: Пер. с англ. Москва. 1967.624 с.
42. Шльонська О.О. Розгляд поняття «адаптація» з погляду системного підходу. Актуальні проблеми психології. Том III. : Консультаційна психологія і психотерапія : *Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С.Костюка НАПН України*.2013. Вип. 9.
43. Ягупов В. В. Військова психологія : Підручник. Київ: Тандем, 2004. 656 с.

## ДОДАТКИ

### Додаток А

**Методика оцінки адаптаційних здібностей особистості (багаторівневий особовий опитувальник «Адаптивність -200»)**

**Інструкція.** Дане дослідження спрямоване на виявлення Ваших індивідуальних особливостей. Опитувальник містить 200 тверджень (запитань) про життя, роботу, відносини у сім'ї, інтереси і схильності. Завдання полягає у тому, щоб визначити своє відношення до кожного твердження, тобто погодитися або не погодитися з ним. Якщо, Ви погоджуєтесь із твердженням, то у клітці з номером даного питання ставиться «+» а якщо Ви не згодні – ставиться «-».

#### *Текст опитувальника БОО («АДАПТИВІСТЬ-200»)*

№	Питання
1	Буває, що я серджуся
2	Зазвичай вранці я прокидаюся свіжим і відпочивши
3	Зараз я приблизно так само працездатний, як і завжди
4	Доля безумовно несправедлива до мене
5	Запори у мене бувають дуже рідко
6	Часом мені дуже хотілося лишити свій дім
7	Часом у мене бувають напади сміху або плачу, з якими я ніяк не можу справитися
8	Мені здається, що мене ніхто не розуміє
9	Вважаю, що якщо хтось заподіяв мені зло, я повинен йому відповісти тим же
10	Іноді мені в голову приходять такі нехороші думки, що краще про них нікому не розповідати
11	Мені важко зосередитися на якому-небудь завданні або роботі
12	У мене бувають дуже дивні і незвичайні переживання
13	У мене були відсутні неприємності через мою поведінку
14	В дитинстві я у свій час скоював дрібні крадіжки
15	Буває, у мене з'являється бажання ламати або крушити все навколо
16	Бувало, що я цілими днями або навіть тижнями нічого не міг робити, тому що ніяк не міг примусити себе взятися до роботи
17	Сон у мене переривчастий і неспокійний
18	Моя сім'я не схвалює ту роботи, яку я обрав
19	Бували випадки, що я не виконував своїх обіцянок
20	Голова у мене болить часто
21	Раз на тиждень або частіше я без жодної очевидної причини раптово відчуваю жар у всьому тілі
22	Було б добре, якби майже всі закони відмінили
23	Стан мого здоров'я майже такий же, як у більшості моїх знайомих (не гірше)
24	Зустрічаючи на вулиці своїх знайомих або шкільних друзів, з якими я давно не бачився, я вважаю за краще проходити мимо, якщо вони зі мною не заговорюють першими
25	Більшості людей, які мене знають, я подобаюся
26	Я людина товариська
27	Іноді я так наполягаю на своєму, що люди втрачають терпіння

28	Значну частину часу настрій у мене пригнічений
29	Тепер мені важко сподіватися на те, що я чого-небудь досягну у житті
30	У мене мало впевненості в собі
31	Іноді я кажу неправду
32	Зазвичай я вважаю, що життя – гарна річ
33	Я вважаю, що більшість людей здатна збрехати, щоб просунути по службі
34	Я охоче беру участь у зібраннях, зборах і інших суспільних заходах
35	Я сварюся з членами моєї сім'ї дуже рідко
36	Іноді у мене виникає сильне бажання порушити правила пристойності або кому-небудь нашкодити
37	Найважча боротьба для мене - це боротьба з самим собою
38	М'язові судоми або сіпання у мене бувають у край рідко (або майже не бувають)
39	Я досить байдужий до того, що зі мною буде
40	Іноді, коли я недобре почуваюсь, буваю дратівливим
41	Значну частину часу у мене таке відчуття, що я зробив щось не те або навіть щосьпоганее
42	Деякі люди до того полюбляють командувати, що мені так і кортить робити все наперекір, навіть якщо я знаю, що вони мають рацію
43	Я часто вважаю себе зобов'язаним відстоювати те, що вважаю справедливим
44	Моя мова зараз така ж як завжди (ні швидше і ні повільніше, немає ні хрипоти, ні невиразності)
45	Я вважаю, що моє сімейне життя таке ж добре, як у більшості моїх знайомих
46	Мене вкрай зачіпає, коли мене критикують або сварять
47	Іноді у мене буває таке відчуття, що я просто повинен нанести ушкодження собі або кому-небудь іншому
48	Моя поведінка значною мірою визначається звичаями тих, хто мене оточує
49	В дитинстві у мене була така компанія, де всі прагнули стояти один за одного
50	Іноді мені так і кортить з ким-небудь затіяти бійку
51	Бувало, що я казав про речі, в яких не розуміюсь
52	Зазвичай я засинаю спокійно і мене не турбують ніякі думки
53	Останні декілька років я відчуваю себе добре
54	У мене ніколи не було ні випадків, ні судом
55	Зараз моя вага постійна (я не худну і не повнішаю)
56	Я вважаю, що мене часто карали несправедливо
57	Я легко плачу
58	Я мало втомлююся
59	Я був би досить спокійний, якби у кого-небудь з моєї сім'ї були неприємності через порушення закону
60	З моїм розумом коїться щось недобре
61	Щоб приховати свою сором'язливість, мені доводиться докладати великих зусиль.
62	Напади запаморочення у мене бувають дуже рідко (або майже не бувають)
63	Мене турбують сексуальні (статеві) питання
64	Мені важко підтримувати розмову з людьми, з якими я тільки що познайомився
65	Коли я намагаюся щось зробити, то часто помічаю, що у мене тремтять руки

66	Руки у мене такі ж спритні і моторні, як і раніше
67	Велику частину часу я відчуваю загальну слабкість
68	Іноді, коли я збентежений я сильно пітнію і мене це дратує
69	Буває, що я відкладаю на завтра те, що повинен зробити сьогодні
70	Думаю, що я людина приречена
71	Бували випадки, що мені було важко утриматися від того, щоб що-небудь не поцупити в кого-небудь або де-небудь, наприклад у магазині
72	Я зловживав спиртними напоями
73	Я часто про що-небудь турбуюся
74	Мені б хотілося бути членом декількох кружків або зборів
75	Я рідко задихаюся, і у мене не буває сильного серцебиття
76	Все своє життя я суворо дотримуюсь принципів, заснованих на почутті обов'язку
77	Траплялося, що я перешкоджав або вчиняв наперекір людям просто із принципу, а не тому, що справа була дійсно важливою
78	Якщо мені не погрожує штраф і машин поблизу немає, я можу перейти вулицю там, де бажаю, а не там де потрібно
79	Я завжди був незалежним і вільним від контролю з боку сім'ї
80	У мене бували періоди такої сильної стурбованості, що я навіть не міг всідіти на місці
81	Часто мої вчинки тлумачилися не вірно
82	Мої батьки і (або) інші члени моєї сім'ї прискіпуються до мене більше, ніж треба
83	Хтось керує моїми думками
84	Люди байдужі до того, що з тобою трапиться
85	Мені подобається бути в компанії, де всі жартують один над одним
86	В школі я засвоював матеріал повільніше, аніж інші
87	Я цілком впевнений у собі
88	Нікому не довіряти – найбезпечніше
89	Раз на тиждень або частіше я буваю дуже збудженим і схвильованим
90	Коли я знаходжуся в компанії, мені важко знайти відповідну тему для розмови
91	Мені легко примусити інших людей боятися мене, інколи, я роблю це ради забави
92	У грі я вважаю за краще вигравати
93	Безглуздо засуджувати людину, яка обдурила того, хто сам дозволяє себе обдурювати
94	Хтось намагається впливати на мої думки
95	Я щодня випиваю багато води
96	Щасливішим за все я буваю наодинці
97	Я обурююся кожного разу, коли дізнаюся, що злочинець з якої-небудь причини залишився безкарним
98	У моєму житті був один або декілька випадків, коли я відчував, що хтось за допомогою гіпнозу примушує мене скоювати ті або інші вчинки
99	Я дуже рідко заговорюю з людьми першим
100	У мене ніколи не було зіткнень із законом
101	Мені приємно мати серед своїх знайомих значних людей, це як би додає мені вагу у власних очах
102	Іноді без жодної причини у мене раптом наступають періоди незвичайної веселості
103	Життя для мене майже завжди пов'язано з напругою
104	У школі мені було дуже важко виступати перед класом

105	Люди проявляють по відношенні до мене стільки співчуття і симпатії, наскільки я заслуговую
106	Я відмовляюся грати в деякі ігри, тому що це у мене погано виходить
107	Мені здається, що я знаходжу друзів з такою ж легкістю, як і інші
108	Мені неприємно, коли навколо мене є люди
109	Як правило, мені не везе
110	Мене легко збити з пантелику
111	Деякі з членів моєї сім'ї скоювали вчинки, які мене лякали
112	Іноді у мене бувають напади сміху або плачу, з якими я ніяк не можу впоратися
113	Мені важко приступити до виконання нового завдання або розпочати нову справу
114	Якби люди не були налаштовані проти мене, я досягнув би у житті набагато більшого
115	Мені здається, що мене ніхто не розуміє
116	Серед моїх знайомих є люди, які мені не подобаються
117	Я легко втрачаю терпіння до людей
118	Часто у новій обстановці я переживаю почуття тривоги
119	Часто мені хочеться померти
120	Іноді я такий збуджений, що мені важко заснути
121	Часто я переходжу на іншу сторону вулиці, щоб уникнути зустрічі з тим, кого я побачив
122	Бувало, що я кидав почату справу, оскільки боявся, що я не справлюся з нею
123	Майже щодня трапляється що-небудь, що лякає мене
124	Навіть серед людей я зазвичай відчуваю себе самотнім
125	Я переконаний, що існує лише одне єдине правильне розуміння значення життя
126	В гостях я частіше сиджу де-небудь осторонь або розмовляю з ким-небудь одним, ніж беру участь у загальних розвагах
127	Мені часто кажуть, що я запальний
128	Буває, що я з ким-небудь пліткую
129	Часто мені неприємно, коли я намагаюся застерегти кого-небудь від помилок, а мене розуміють неправильно
130	Я часто звертаюся до людей за порадою
131	Часто, навіть тоді, коли усе для мене складається добре, я відчуваю що мені усе байдуже
132	Мене досить важко вивести з себе
133	Коли я намагаюся вказати людям на їх помилки або допомогти вони часто розуміють мене неправильно
134	Зазвичай я спокійний, і мене нелегко вивести із стану душевної рівноваги
135	Я заслуговую суворого покарання за свою провину
136	Мені притаманно так сильно переживати за свої розчарування, що я не можу примусити себе не думати про них
137	Часом мені здається, що я ні на що не здатний
138	Бувало, що під час обговорення деяких питань я, особливо не замислюючись, погоджувався з думкою інших
139	Мене дуже турбують різного роду нещастя
140	Мої переконання і погляди непохитні
141	Я вважаю, що можна не порушуючи закон спробувати знайти в ньому лазівку
142	Є люди, які мені настільки неприємні, що я в глибині душі радію, коли вони

	одержують прочухан за що-небудь
143	У мене бували періоди, коли через хвилювання я втрачав сон
144	Я відвідую різні суспільні заходи, тому що це дозволяє бути мені серед людей
145	Можна пробачити людям порушення тих правил, які вони вважають нерозсудливими
146	У мене є погані звички, які є настільки сильними, що боротися з ними просто марно
147	Я охоче знайомлюся з новими людьми
148	Буває, що непристойний жарт у мене викликає сміх
149	Якщо справа йде у мене погано, то мені відразу хочеться все кинути
150	Я вважаю за краще діяти відповідно до власних планів, а не слідувати вказівкам інших
151	Мені подобається, коли оточуючі знають мою точку зору.
152	Якщо я поганої думки про людину або навіть зневажаю її, я мало прагну приховати це від неї
153	Я людина нервова і легко збудлива
154	Все у мене виходить погано, не так як треба
155	Майбутнє здається мені безнадійним
156	Люди досить легко можуть змінити мою думку, навіть якщо до цього вона здавалася мені остаточною
157	Кілька разів на тиждень у мене буває таке відчуття, що повинно трапитися щось жахливе
158	Значну частину часу я відчуваю себе втомленим
159	Я люблю бути на вечірках і просто в компаніях
160	Я прагну відхилитися від конфліктів і скрутних положень
161	Мене дуже дратує те, що я забуваю, куди кладу речі
162	Пригодницькі розповіді мені подобаються більше, ніж розповіді про любов
163	Якщо я хочу зробити щось, але оточуючі вважають, що цього робити не варто, я можу легко відмовитися від своїх намірів
164	Безглуздо засуджувати людей, які прагнуть урвати від життя все, що можуть
165	Мені байдуже, що про мене думають інші
166	Я абсолютно не пристосований до військової служби і це мене дуже лякає
167	Я переконаний, що чоловіки повинні служити у Збройних Силах тільки за власним бажанням
168	Останнім часом у мене все частіше і частіше трапляються «промахи» і невдачі по службі.
169	Найбільші труднощі для мене під час служби – це необхідність підкорятися командирам і начальникам
170	Тим правилами, які, на мій погляд, несправедливі, я завжди прагну протидіяти
171	Мені хотілося б випробувати себе серйозною і небезпечною справою
172	Мене довго не залишає відчуття образи, заподіяне товаришами
173	Жити за військовим розпорядком для мене просто нестерпне
174	Я сумніваюся, чи зможу я зі своїм здоров'ям витримати всі навантаження військової служби
175	Я заздрю тим, хто зміг ухилитися від військової служби
176	Я відчуваю все більше і більше розчарувань по відношенню до моєї військової спеціальності
177	Я часто розгублююся у складних і небезпечних ситуаціях
178	Мені хотілося б служити у ПДВ або частинах спецназу

179	Із службою у мене ніщо не виходить (не «клеїться»). Часто думаю: «не моя це справа»
180	Коли мною хтось командує, це викликає у мене відчуття протесту
181	Мені завжди було важко пристосовуватися до нового колективу
182	Під час подальшої служби я був би не проти послужити там, де небезпечно і де ведуться бойові дії
183	Присяга на вірність Вітчизні у сучасних умовах втратила свою актуальність
184	Мені завжди було нелегко пристосовуватися до нових умов життя
185	У складних ситуаціях я не можу швидко приймати правильні рішення
186	Я упевнений, що в майбутньому не стану укладати або продовжувати контракт на продовження військової служби
187	У мене бувають періоди похмурої дратівливості, під час яких я «зриваю зло» на оточуючих
188	Я насилу витримую фізичні навантаження, пов'язані з моєю професійною діяльністю
189	Я достатньо спокійно відношуся до необхідності брати участь в тривалих і небезпечних відрядженнях
190	Навряд чи я буду мати бажання присвятити все своє життя військовій професії (залишитися на службу за контрактом, поступити у військове училище)
191	«За компанію» з товаришами я можу прийняти неабияку кількість алкоголю (перевищити свою звичайну «норму»)
192	У компаніях, де я часто буваю, друзі іноді палять «травичку». Я їх за це не засуджую
193	Останнім часом, щоб не «зірватися», я був вимушений приймати заспокійливі ліки
194	Мої батьки (родичі) часто виказували побоювання у зв'язку з моїми випивками
195	Немає нічого поганого, коли люди намагаються випробувати на собі незвичайні стани, приймаючи деякі речовини
196	У стані агресії я здатний багато на що
197	Я крутий і жорстокий з оточуючими
198	Якщо хтось заподіяв мені зло, я вважаю зобов'язаним відплатити йому тим же («око за око, зуб за зуб»)
199	Можна погодитися з тим, що я не дуже-то схильний виконувати багато наказів, вважаючи їх безрозсудними
200	Я думаю, що будь-яке положення законів і військових статутів можна тлумачити двояко

## Обробка та інтерпретація результатів

Переведення значень інтегральної оцінки  
(особистісний адаптаційний потенціал) у шкалу нормального розподілу

Найменування показника	С т е н и									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Сирі значення	≥ 87	75-86	63-74	51-62	40-50	31-39	25-30	21-24	18-20	17

Для отримання інтегральної оцінки за результатами блоку методів вивчення індивідуально-психологічних якостей, сирі бали шкал поведінкової регуляції (ПР), комунікативного потенціалу (КП) і моральної нормативності (МН) підсумовуються і отримане значення переводиться у 10-бальну шкалу нормального розподілу (стени), а потім у рівень стійкості до бойового стресу.

Ключ для обробки методики БОО «Адаптивність 200»



	„ТАК”	„НІ”
Достовірність		1,10,19,31,51,69,78,92,101,116,128,138,148.
Поведінкова регуляція (ПР)	4, 6, 7, 8, 11, 12, 15, 16, 17, 18, 20, 21, 28, 29, 30, 36, 37, 39, 40, 41, 47, 57, 60, 63, 65, 67, 68, 70, 73, 80, 82, 83, 84, 86, 89, 94, 95, 96, 98, 102, 103, 108, 109, 110, 111, 112, 113, 115, 117, 118, 119, 120, 122, 123, 124, 125, 127, 129, 131, 135, 136, 137, 139, 143, 146, 149, 153, 154, 155, 156, 157, 158, 161, 162	2, 3, 5, 23, 25, 32, 38, 44, 45, 52, 53, 54, 55, 58, 62, 66, 75, 87, 105, 132,134, 140
Комунікативний потенціал (КП)	9, 24, 27, 43, 46, 61, 64, 81, 88, 90, 99, 104, 106, 114, 121, 126, 133, 142, 151, 152	26, 34, 35, 48, 49, 74, 85, 107, 130, 144, 147, 159
Морально-етична нормативність (МН)	14, 22, 33, 42, 50, 56, 59, 71, 72, 77, 79, 91, 93, 141,145, 150, 164, 165	13, 76, 97, 100, 160, 163

Слід зазначити, що даний інтегральний показник часто позначається як „Особистісний потенціал соціально-психологічної адаптації” (ОАП).

ОАП = ПР (сирі бали) + КП (сирі бали) + МН (сирі бали)

При визначенні інтегральної оцінки особистісного адаптаційного потенціалу (ОАП) підсумовуються тільки сирі значення шкал ПР + КП + МН. Потім ОАП переводиться у стени.

Переведення значень інтегральної оцінки (особистісний адаптаційний потенціал) у шкалу нормального розподілу

Найменування показника	С т е н и									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	
Сирі значення	≥ 87	75-86	63-74	51-62	40-50	31-39	25-30	21-24	18-20	17

Інтерпретація значень ОАП при визначенні рівня стійкості до бойового стресу представлено у таблиці

#### Інтерпретація ОАП

БОО ОАП	С т е н и	Рівень стійкості до бойового стресу
≥ 87	1	4 – низька стійкість до бойового стресу
75-86	2	
63-74	3	3 – задовільна стійкість до бойового стресу
51-62	4	
40-50	5	2 – достатня стійкість до бойового стресу
31-39	6	
25-30	7	
21-24	8	1 – висока стійкість до бойового стресу
18-20	9	
≤17	10	

## Інтерпретація рівня стійкості до бойового стресу:

1-Й РІВЕНЬ СТІЙКОСТІ ДО БОЙОВОГО СТРЕСУ. Високий рівень розвитку адаптаційних можливостей особистості. Повністю відповідає вимогам, що пред'являються до військовослужбовців в умовах бойової діяльності.

2-Й РІВЕНЬ СТІЙКОСТІ ДО БОЙОВОГО СТРЕСУ. Достатній рівень розвитку адаптаційних можливостей особистості. В основному відповідає вимогам, що пред'являються до військовослужбовців в умовах бойової діяльності.

3-Й РІВЕНЬ СТІЙКОСТІ ДО БОЙОВОГО СТРЕСУ. Задовільний рівень розвитку адаптаційних можливостей особистості. Мінімально відповідає вимогам, що пред'являються до військовослужбовців в умовах бойової діяльності.

4-Й РІВЕНЬ СТІЙКОСТІ ДО БОЙОВОГО СТРЕСУ. Недостатній рівень розвитку адаптаційних можливостей особистості. Не відповідає вимогам, що пред'являються до військовослужбовців в умовах бойової діяльності.

## Методика діагностики самооцінки психічних станів(адаптований варіант методики Г.Айзенка)

### Інструкція обстежуваним:

Оцініть надані твердження, виходячи із того в якому ступені вони відображують Ваш стан, привласніть їм відповідні бали :

- стан «дуже мені підходить» - 2 бали;
- стан «не дуже мені підходить» - 1 бал;
- стан «зовсім мені не підходить» - 0 балів.

### Опитувальник

№	Психічні стани
1.	Не відчуваю в собі впевненості
2.	Часто червонію із-за дрібниць
3.	Мій сон тривожний
4.	Легко впадаю у відчай
5.	Хвилююсь про неприємності, які ще не стались, а тільки існують у моїй уяві
6.	Мене лякають конфлікти
7.	Люблю копирсатись в своїх недоліках
8.	Мене легко переконати
9.	Я вразливий
10.	Я з важкістю виношу очікування
11.	Часто мені здаються безвихідними положення, з яких можна знайти вихід
12.	Неприємності мене сильно засмучують, я «падаю духом»
13.	При великих неприємностях я схильний без достатнього підґрунтя обвинувачувати себе
14.	Нещастя та невдачі нічому мене не вчать
15.	Я часто відмовляюсь від боротьби, вважаючи її безрезультатною
16.	Я нерідко відчуваю себе беззахисним
17.	Інколи у мене буває стан відчаю
18.	Відчуваю розгубленість перед труднощами
19.	У важкі хвилини життя інколи поведжусь як дитина, хочу, щоб мене пожаліли
20.	Вважаю недоліки свого характеру невинними
21.	Лишаю за собою останнє слово
22.	Нерідко перериваю свого співрозмовника під час бесіди
23.	Мене легко розсердити

24.	Люблю робити зауваження
25.	Хочу бути авторитетом для оточуючих
26.	Не задовольняюсь меншим, хочу як можна більше
27.	Коли розгніваюсь, погано себе стримую
28.	Надаю перевагу тому щоб керувати, ніж підкорюватися
29.	У мене різка грубувата жестикуляція
30.	Я мстивий
31.	Мені складно змінювати звички
32.	Нелегко переключаю увагу
33.	Дуже насторожено відношусь до всього нового
34.	Мене важко переконати
35.	Нерідко у мене із голови не виходять думки, від яких потрібно звільнитися
36.	Не легко зближуюсь з людьми
37.	Мене засмучують навіть незначні порушення плану
38.	Я з небажанням іду на ризик
39.	Нерідко я проявляю упертість
40.	Гостро переживаю відхилення від прийнятого мною та звичного режиму

Потім необхідно підрахуйте суму балів за кожну з 4- х груп питань:

- 1.) 1 -10 питання – тривожність;
- 2.) 11 -20 питання – фрустрованість;
- 3.) 21 - 30 питання – агресивність;
- 4.) 31 -40 питання – ригідність.

Інтерпретуються дані результати наступним чином:

1. Тривожність.

- 0 – 7 балів – низький рівень тривожності;
- 8 – 14 балів – середній, допустимий рівень тривожності;
- 15 – 20 балів – високий рівень тривожності.

2. Фрустрованість.

- 0 – 7 балів – високий рівень самооцінки;
- 8 – 14 балів – середній рівень, фрустрованість має місце;
- 15 – 20 балів – занижена самооцінка, невпевненість в собі, зневіреність у власні сили, як результат - схильність до розвитку негативних психічних станів, перевтомлення. Тенденція до запобігання труднощів, невдач, стресів і нерідко до зниження працездатності.

3. Агресивність.

- 0 – 7 балів – низький рівень, спокій, витримка;
- 8 – 14 балів – середній, рівень;
- 15 – 20 балів – високий рівень агресивності, нестриманість, схильність до створення проблемних ситуацій та конфліктів, як результат - тенденція до зниження працездатності, розвитку перевтоми.

4. Ригідність

- 0 – 7 балів – ригідність відсутня, властиві легкість та гнучкість в поведінкових реакціях і прийнятті рішень;
- 8 – 14 балів – середній рівень;
- 15 – 20 балів – сильно виражена ригідність. Існують протипоказання до зміни діяльності, та місця роботи (проходження служби), вище вказані зміни можуть знижувати самопочуття та ускладнювати процес спілкування.

## Дослідження типу темпераменту (опитувальник Г.Айзенка ЕРІ)

### Інструкція обстежуваним:

Вам пропонується відповісти на 57 запитань. Уважно читайте ці запитання, на бланку проставляйте Вашу відповідь, яка може бути: «Так»(позначте «+») або «Ні»(позначте «-»). Намагайтесь уявити типову ситуацію, яка впливає із змісту запитання, та давайте першу відповідь без довгих і особливих роздумів. Пам'ятайте, що тут немає «поганих» і «хороших» відповідей. Свою відповідь на запитання запишіть у бланк відповідей залежно від номера. Відповісти необхідно на всі запитання, будьте відверті.

### Опитувальник

№	Питання
1.	Чи часто у Вас проявляється потяг до нових вражень, до того, щоб розважитися, пережити сильні відчуття?
2.	Чи часто Ви відчуваєте потребу в друзях, які можуть Вас зрозуміти, підбадьорити, поспівчувати?
3.	Чи вважаєте Ви себе безтурботною людиною?
4.	Чи дуже важко Вам відмовитися від своїх намірів?
5.	Ви обмірковуєте свої справи не поспішаючи і вважаєте що краще почекати, перед тим як діяти?
6.	Чи завжди Ви дотримуєтесь своїх обіцянок, навіть якщо це Вам не вигідно?
7.	Чи часто у Вас спостерігаються спади та підйоминастрою?
8.	Як правило, Ви дієте та говорите без тривалого обмірковування?
9.	Чи бувають випадки, коли у Вас виникають почуття, що Ви нещасні, без вагомої на це причини?
10.	Чи відповідає дійсності той факт, що на спір Ви б зробили все, що завгодно?
11.	Чи ніяковіте Ви, коли хочете познайомитися з людиною протилежної статі, якій Ви симпатизуєте?
12.	Чи буває таке, що розгнівавшись, Ви втрачаєте самоконтроль?
13.	Чи часто Ви вдаєтесь до дії, під впливом хвилинного настрою?
14.	Чи часто Ви буваєте стурбовані тим, що зробили або сказали щось таке, чого не слід було робити?
15.	Як правило, Ви віддаєте перевагу читанню книг над зустрічами з людьми?
16.	Чи легко Вас образити?
17.	Чи любите Ви часто бувати в компаніях?
18.	Чи бувають у Вас такі думки, якими Вам не хотілось би ділитися з іншими людьми?
19.	Чи насправді Ви інколи до такої міри енергійні, що все «горить» у руках, а іноді зовсім кволі?
20.	Чи прагнете Ви обмежити коло своїх знайомств невеликою кількістю самих близьких друзів?
21.	Чи багато часу Ви проводите в мріях?
22.	Коли на Вас кричать, Ви відповідаєте тим же?
23.	Вас часто турбує почуття провини?
24.	Чи всі Ваші звички добрі та бажані?
25.	Чи здатні Ви дати волю своїм почуттям і щосили розважитися в компанії?
26.	Чи можна сказати, що нерви у Вас часто бувають напружені до краю?
27.	Чи вважають Вас жвавою і веселою людиною?
28.	Після того як справу вже зроблено, чи часто Ви повертаєтесь до неї подумки, гадаючи, що могли зробити її краще?
29.	Чи правильно те, що Ви, перебуваючи серед людей, як правило, мовчазні та стримані?
30.	Чи буває так, що Ви передасте чутки?
31.	Чи буває так, що Вам не спиться через те, що в голову лізуть всілякі думки?

32.	Чи правда те, що Ви при потребі про щось дізнатися, віддаєте перевагу книзі перед запитанням в інших людей?
33.	Чи буває у Вас сильне серцебиття?
34.	Чи подобається Вам робота, яка вимагає напруженої уваги?
35.	Чи бувають у Вас напади тремтіння?
36.	Чи правильно те, що Ви завжди говорите про своїх знайомих тільки хороше, навіть тоді, коли впевнені, що вони не дізнаються про це?
37.	Чи насправді Вам неприємно бути в компанії, в якій постійно кепкують один з одного?
38.	Чи правда, що Ви дратівливі?
39.	Чи подобається Вам робота, яка потребує швидкої дії?
40.	Чи справді Вам не дають спокою думки про ті неприємності та «жахи», які могли б трапитися, незважаючи на те, що все закінчилося благополучно?
41.	Чи дійсно Ви неспішні в рухах?
42.	Чи Ви хоча б колись запізнивалися на побачення або на роботу?
43.	Чи часто Вам сняться жахіття?
44.	Чи правда, що Ви так любите поговорити, що не пропускаєте будь-якої нагоди поспілкуватися з незнайомою людиною?
45.	Чи турбують Вас якісь болі?
46.	Чи дуже б Ви засмутилися, коли б тривалий час не змогли бачитися зі своїми друзями?
47.	Чи можете Ви назвати себе нервовою людиною?
48.	Чи є серед Ваших знайомих такі, які Вам відверто не подобаються?
49.	Чи могли б Ви сказати, що Ви впевнена в собі людина?
50.	Чи легко Вас зачіпає критика ваших недоліків або недоліків Вашої роботи?
51.	Ви вважаєте, що важко одержати задоволення від заходів, в яких бере участь багато людей?
52.	Чи турбує Вас відчуття, що Ви чимось гірші за інших?
53.	Ви б змогли легко внести пожвавлення в нудьгуючу компанію?
54.	Чи буває, що Ви говорите про речі, на яких не розумієтеся?
55.	Чи піклуєтеся Ви про своє здоров'я?
56.	Ви любите жартувати з інших?
57.	Чи мучить Вас безсоння?

1. Індекс відвертості:

«Так»(+): 6;24;36.

«Ні»(-): 12;18;30;42;48;54.

2. Екстраверсія – інтроверсія:

«Так»(+): 1;3;8;10;13;17;22;25;27;39;44;46;49;53;56.

«Ні»(-): 5;15;20;29;32;34;37;41;51.

3. Невротизм:

«Так»(+): 2;4;7;9;11;14;16;19;21;23;26;28;31;33;35;38;40;43;45;47;50;52;55;57.

Починати інтерпретацію результатів необхідно з підрахунку балів за індексом відвертості. Результати доцільно аналізувати лише в тому разі, коли вони були достатньо правдивими. Величина індексу відвертості не повинна перевищувати 4 бали. Якщо результат перевищує 4 бали, це свідчить про те, що досліджуваний був недостатньо відвертим та правдивим.

Для визначення типу темпераменту необхідно при співпаданні з ключем нараховується один бал та інтерпретується по таблиці

Інтерпретація шкали «Екстраверсія - інтроверсія»

Числовий показник	Інтерпретація
0 – 2	Яскраво виражений інтроверт
3 – 6	Інтроверт
7 – 10	Потенційний інтроверт
11 – 14	Амбіверт
15 – 18	Потенційний екстраверт
19 – 22	Екстраверт
23 – 24	Яскраво виражений екстраверт

Шкалу «Невротизм» слід інтерпретувати за таблицею  
Інтерпретація шкали «Невротизм»

Числовий показник	Інтерпретація
0 – 2	Яскраво виражений конкордант
3 – 6	Конкордант
7 – 10	Потенційний конкордант
11 – 14	Нормостенік
15 – 18	Потенційний дискордант
19 – 22	Дискордант
23 – 24	Яскраво виражений дискордант

### ТЕСТ - ОПИТУВАЛЬНИК ШМШЕКА (АКЦЕНТУАЦІЯ)

**Інструкція:** “Вам пропонується відповісти на 88 запитань, що стосуються різних сторін Вашої особистості. Поруч з номером питання ставте знак “+” (так), якщо згодні, чи “-” (ні), якщо незгодні, відповідайте швидко, довго не замислюйтесь”.

#### *Текст опитувальника*

1. Чи є Ваш настрій у загальному веселим і безтурботним?
2. Чи важко Ви сприймаєте образи?
3. Чи були з Вами випадки, коли Ви раптово плакали?
4. Чи завжди Ви вважаєте себе правим у тій справі, що робите, і Ви не заспокоїтеся, доки не переконаєтеся в цьому?
5. Чи вважаєте Ви себе зараз більш сміливим, ніж у дитячому віці?
6. Чи може Ваш настрій змінюватися від великої радості до глибокого суму?
7. Чи знаходитеся Ви в компанії в центрі уваги?
8. Чи бувають у Вас дні, коли ви без достатніх основ знаходитеся в похмурому і дратівливому настрої і ні з ким не хочете розмовляти?
9. Ви серйозна людина?
10. Чи можете Ви сильно надихнутися?
11. Чи заповзятливі Ви?
12. Чи швидко Ви забуваєте, якщо вас хто-небудь скривдить?
13. Чи м'якосердечна Ви людина?
14. Чи намагаєтесь Ви перевірити після того, як опустили лист у поштову скриньку, чи не залишився він висіти в прорізі?
15. Чи завжди Ви намагаєтесь бути сумлінним у роботі?
16. Чи боялись Ви в дитинстві грози чи собак?
17. Чи вважаєте Ви інших людей недостатньо вимогливими один до одного?
18. Чи сильно залежить Ваш настрій від життєвих подій і хвилювань?
19. Чи завжди Ви відверті зі своїми знайомими?
20. Чи часто Ваш настрій буває пригніченим?

21. Чи був у Вас раніше істеричний припадок чи виснаження нервової системи?
22. Чи буває у Вас стан сильного внутрішнього занепокоєння чи прагнення до чогось?
23. Чи важко Вам тривалий час просидіти на стільці?
24. Чи боретесь Ви за свої інтереси, якщо хтось поводить з Вами несправедливо?
25. Змогли б Ви вбити людину?
26. Чи заважає Вам криво повішена гардина чи нерівно настелена скатертина, настільки сильно, що Вам хочеться негайно усунути ці недоліки?
27. Чи боялись Ви в дитинстві залишатись одні в квартирі?
28. Чи часто у Вас без причини змінюється настрій?
29. Чи завжди Ви старанно відноситеся до своєї діяльності?
30. Чи швидко Ви можете розгніватись?
31. Чи можете Ви бути безглуздо веселим?
32. Чи можете Ви іноді цілком перейнятися почуттям радості?
33. Чи підходите Ви для проведення з Вами розважальних заходів?
34. Чи висловлюєте Ви звичайно людям свої відверті думки з того чи іншого питання?
35. Чи впливає на Вас вигляд крові?
36. Чи охоче ви займаєтесь діяльністю, яка пов'язана з великою відповідальністю?
37. Чи схильні Ви заступитись за людину, з якою повелись несправедливо?
38. Чи важко Вам входити в темний підвал?
39. Чи виконуєте Ви кропітку чорну роботу так жеповільно і ретельно, як і улюблену Вами справу?
40. Ви товариська людина?
41. Чи охоче Ви декламували в школі вірші?
42. Чи тікали Ви дитиною з дому?
43. Чи важко Ви сприймаєте життя?
44. Чи бували у Вас конфлікти і неприємності, які так вимотували Вам нерви, що Ви не виходили на роботу?
45. Чи можна сказати, що Ви при невдачах не втрачаєте почуття гумору?
46. Чи зробите Ви першим крок до примирення, якщо Вас хтось образить?
47. Чи любите Ви тварин?
48. Чи підете Ви з роботи чи з будинку, якщо у Вас там щось не в порядку?
49. Чи мучать Вас невизначені думки, що з Вами чи з Вашими родичами трапиться яке-небудь нещастя?
50. Чи вважаєте Ви, що настрої залежить від погоди?
51. Чи важко Вам виступити на сцені перед великою кількістю глядачів?
52. Чи можете Ви вийти із себе і дати волю рукам, якщо Вас хтось навмисно грубо образить?
53. Чи багато Ви спілкуєтесь?
54. Якщо Ви будете чим-небудь розчаровані, то впадете в розпач?
55. Чи подобається Вам робота організаторського характеру?
56. Чи завзято Ви прагнете до своєї мети, навіть якщо на шляху зустрічається багато перешкод?
57. Чи може Вас так захопити кінофільм, що сльози виступлять на очах?
58. Чи важко Вам буде заснути, якщо Ви цілий день міркували над своїм майбутнім чи якою-небудь проблемою?
59. Чи доводилось Вам у шкільні роки користуватися підказками, або списувати у товаришів домашнє завдання?
60. Чи важко Вам піти вночі на цвинтар?
61. Чи стежите Ви з великою увагою, щоб кожна річ у будинку лежала на своєму місці?
62. Чи приходилось Вам лягти спати в гарному настрої, а прокинутися в поганому і декілька годин залишатися в ньому?
63. Чи можете Ви з легкістю пристосуватися до нової ситуації?
64. Чи часто у Вас буває головний біль?
65. Чи часто Ви смієтесь?

66. Чи можете Ви бути привітними з людьми, не відкриваючи свого дійсного ставлення до них?
67. Чи можна Вас назвати веселою і жвавою людиною?
68. Чи сильно Ви страждаєте від несправедливості?
69. Чи можна сказати, що Ви дуже любите природу?
70. Чи є у Вас звичка перевіряти перед сном, або перед тим, як піти, чи виключені газ і світло, чи закриті двері?
71. Чи полохливі Ви?
72. Чи буває, що Ви почуваете себе на “сьомому небі”, хоча об’єктивних причин для цього немає?
73. Чи охоче Ви у юнацтві брали участь в гуртках художньої самодіяльності, у театральному гуртку?
74. Чи тягне Вас іноді дивитись в далечінь?
75. Чи дивитесь Ви на майбутнє песимістично?
76. Чи може Ваш настрій змінитися від найвищої радості до глибокої туги за короткий період часу?
77. Чи легко піднімається ваш настрій у дружній компанії?
78. Чи гніваєтесь Ви тривалий час?
79. Чи сильно Ви переживаєте, якщо горе трапилось в іншої людини?
80. Чи була у Вас у школі звичка переписувати аркуш у зошиті, якщо Ви його чимось забруднили?
81. Чи можна сказати, що Ви більше недовірливі й обережні, ніж довірливі?
82. Чи часто Ви бачите страшні сни?
83. Чи виникала у Вас думка проти волі кинутися з вікна, під потяг, що наближається?
84. Чи стаєте Ви радісним у веселому оточенні?
85. Чи легко Ви можете відволіктись від обтяжних питань і не думати про них?
86. Чи важко Вам стримати себе, якщо Ви розлютитесь?
87. Чи подобається Вам більше мовчати (так), чи говорити (ні)?
88. Могли б Ви, якщо довелось, брати участь у театральній виставі, з повним перевтіленням ввійти в роль і забути про себе?

#### Інтерпретація результатів:

Тест містить 10 шкал, відповідно до десяти виділених Леонгардом типів акцентуованих особистостей і складається з 88 запитань, на які потрібно відповісти “так” чи “ні”. Обробка результатів відбувається за ключем поданим в таблиці. За кожне спів падіння з ключем нараховується 1 бал.

#### Ключ до методики акцентуацій Шмішека

1. Демонстративність/демонстративний тип: “+” : 7, 19, 22, 29, 41, 44, 63, 66, 73, 85, 88. “-” : 51. Суму відповідей x на 2.	6. Дистимність/дистимічний тип: “+” : 9, 21, 43, 75, 87. Суму відповідей помножити на три.
2. Застрявання/ застрягаючий тип: “+” : 2, 15, 24, 34, 37, 56, 68, 78, 81. “-” : 12, 46, 59. Суму відповідей x на 2.	7. Тривожність/ тривожно-боязкий тип: “+” : 16, 27, 38, 49, 60, 71, 82. “-” : 5. Суму відповідей x на 3
3. Педантичність/ педантичний тип: “+” : 4, 14, 17, 26, 39, 48, 58, 61, 70, 80, 83. “-” : 36. Суму відповідей x на 2..	8. Екзальтованість/афективно-екзальтований тип: “+” : 10, 32, 54, 76. Суму відповідей x на 6.
4. Збудливість/ збудливий тип: “+” : 8, 20, 30, 42, 52, 64, 74, 86. Суму відповідей x на 3..	9. Емотивність/ емотивний тип: “+” 3, 13, 35, 47, 57, 69, 79. “-” 25. Суму відповідей x на 3.



5. Гіпертимність/гіпертимний тип: “+” : 1, 11, 23, 33, 45, 55, 67, 77. Суму відповідей помножити на три.	10.Циклотимність/циклотим-ний тип: “+” : 6, 18, 28, 40, 50, 62, 72, 84. Суму відповідей помножити на три.
--	---

Максимальна сума балів після множення – 24. На підставі практичного застосування опитувальника, вважають, що сума балів у діапазоні від 15 до 19 говорить лише про тенденцію до того чи іншого типу акцентуації. І лише у випадку перевищення 19 балів риса характеру є акцентованою.

**1. Демонстративний тип.** Характеризується підвищеною здатністю до витиснення, демонстративністю поведінки, жвавостю, рухливістю, легкістю у встановленні контактів. Схильний до фантазерства, брехливості й удаванню, спрямованим на прикрашання своєї персони, авантюризму, артистизму, до позерства. Їм рухає прагнення до лідерства, потреба у визнанні, бажання постійної уваги до своєї персони, бажання влади, похвали; перспектива бути непоміченим обтяжує його. Він демонструє високу можливість пристосування до людей, емоційну лабільність (легку зміну настроїв) при відсутності дійсно глибоких почуттів, схильність до інтриг (при зовнішній м'якості манери спілкування). Відзначається безмежний егоцентризм, бажання замилування, співчуття, шанування, подиву. Звичайно похвала інших у його присутності викликає у нього особливо неприємні відчуття, він цього не виносить. Прагнення до компанії звичайно пов'язано з потребою відчувати себе лідером, зайняти надзвичайний стан. Самооцінка сильно далека від об'єктивності. Може дратувати своєю самовпевненістю і високими домаганнями, сам систематично провокує конфлікти, але при цьому активно захищається. Володіючи патологічною здатністю до витиснення, він може цілком забути те, про що він не бажає знати. Це розковує його у брехні. Звичайно бреше з невинним обличчям, оскільки те, про що він говорить, у даний момент, для нього є правдою; очевидно, внутрішньо він не усвідомлює свою брехню, чи ж усвідомлює дуже неглибоко, без помітного каяття сумління. Здатний притягувати інших неординарністю мислення і вчинків.

**2. Застрагаючий тип.** Його характеризує помірна товариськість, занудливість, схильність до читання моралей, небалакучість. Часто страждає від мнимої несправедливості до нього. У зв'язку з цим виявляєсторожкість і недовірливість до людей, чуттєвий до образ і засмучень, уразливий, підозрілий, відрізняється мстивістю, не здатний “легко відходити” від образ. Для нього характерна зарозумілість, часто виступає ініціатором конфліктів. Самовпевненість, твердість установок і поглядів, сильно розвинуте честолюбство часто призводять до наполегливого відстоювання своїх інтересів, які він відстоює з особливою енергійністю. Прагне домогтися високих показників у будь-якій справі, за яку береться і виявляє велику завзятість у досягненні своїх цілей. Основною рисою є схильність до афектів (правдолюбство, уразливість, ревності, підозрілість), інертність у прояві афектів, у мисленні, у моториці.

**3. Педантичний тип.** Характеризується ригідністю, інертністю психічних процесів, важкий на підйом, довгим переживанням травмуючих подій. У конфлікти вступає рідко, виступаючи скоріше пасивною, ніж активною стороною. У той же час дуже сильно реагує на будь-який прояв порушення порядку. На службі поводитья як бюрократ, висуваючи до оточуючих багато формальних вимог. Пунктуальний, акуратний, особливу увагу приділяє чистоті і порядку, скрупульозний, сумлінний, схильний жорстко виконувати план, у виконанні дій неквапливий, посадиючий, орієнтований на високу якість роботи й особливу акуратність, схильний до частих самоперевірок, сумнівів у правильності виконаної роботи, бурчанню, формалізму. З задоволенням уступає лідерство іншим людям.

**4. Збудливий тип.** Недостатня керованість, слабкий контроль над потягами і спонуканнями поєднуються у людей такого типу з владою фізіологічних потягів. Для нього характерна підвищена імпульсивність, інстинктивність, брутальність, занудство, похмурість, схильність до хамства і свар, до конфліктів, у яких сам і є активною, провокуючою стороною. Дратівливий, запальний, часто змінює місце роботи, неуживчив у колективі. Відзначається низька контактність у спілкуванні, сповільненість вербальних і невербальних реакцій. Для нього ніяка праця не стає

привабливою, працює лише в міру необхідності, виявляє таке ж небажання вчитися. Байдужий до майбутнього, цілком живе сьогоднішнім, бажаючи витягти з нього масу розваг. Підвищена імпульсивність чи виникаюча реакція збудження гасяться важко і можуть бути небезпечні для навколишніх. Він може бути владним, вибираючи для спілкування найбільш слабких.

**5. Гіпертимний тип.** Людей цього типу відрізняє велика рухливість, товариськість, балакучість, виразність жестів, міміки, пантоміміки, надмірна самостійність, схильність до бешкетництва, недостатнє почуття дистанції у відносинах з іншими. Часто спонтанно відхиляються від первинної теми у розмові. Скрізь вносять багато шуму, люблять компанії однолітків, прагнуть ними командувати. Вони майже завжди мають дуже гарний настрій, гарне самопочуття, високий життєвий тонус, гарний апетит, здоровий сон, схильність до обжерливості й інших радостей життя. Це люди з підвищеною самооцінкою, веселі, легковажні, поверхневі і, разом з тим, діловиті, винахідливі, блискучі співрозмовники; люди, що вміють розважати інших, енергійні, діяльні, ініціативні. Велике прагнення до самостійності може бути джерелом конфліктів. Для них характерні вибухи гніву, роздратування, особливо коли вони зустрічають сильну протидію, зазнають невдачі. Схильні до аморальних вчинків, підвищеній дратівливості, прожектерству. Недостатньо серйозно ставляться до своїх обов'язків. Вони важко переносять умови твердої дисципліни, монотонну діяльність, вимушену самотність.

**6. Дистимічний тип.** Люди цього типу відрізняються серйозністю, навіть пригніченістю настрою, повільністю, слабкістю волевих зусиль. Для них характерні песимістичне відношення до майбутнього, занижена самооцінка, а також низька контактність, небагатослівність у бесіді, навіть мовчазність. Такі люди є домосідами, індивідуалістами; гучної компанії звичайно уникають, ведуть замкнутий спосіб життя. Часто похмурі, загальмовані, схильні фіксуватися на тінювих сторонах життя. Вони сумлінні, цінують тих, хто з ними дружить і готові їм підкоритися, мають загострене почуття справедливості, а також повільне мислення.

**7. Тривожний тип.** Людям даного типу властиві низька контактність, мінорний настрій, лякливість, невпевненість у собі. Вони цураються гучних і жвавих однолітків, не люблять надмірно гучних ігор, випробують почуття боязкості і сором'язливості, важко переживають контрольні, іспити, перевірки. Часто соромляться виступати перед аудиторією. Охоче підкоряються опіці старших, нотації яких можуть викликати в них каяття сумління, почуття провини, розпач. У них рано формується почуття обов'язку, відповідальності, високі моральні й етичні вимоги. Почуття власної неповноцінності намагаються замаскувати в самостверженні через ті види діяльності, де вони можуть у більшій мірі розкрити свої здібності. Властиві ним уразливість, чутливість, сором'язливість заважають зблизитися з тими, з ким хочеться, особливо слабкою ланкою є реакція на відношення до них оточуючих. Нетерплять глузувань, підозри супроводжуються невмінням постояти за себе, відстояти правду при несправедливих обвинуваченнях. Рідко вступають у конфлікти з оточуючими, граючи у них в основному пасивну роль, у конфліктних ситуаціях вони шукають підтримки й опори. Вони дружелюбні, самокритичні, ретельні. Унаслідок своєї беззахисності нерідко служать "козлами відпущення", мішенями для жартів.

**8. Екзальтований тип.** Яскрава риса цього типу – здатність захоплюватися, а також – усмішливість, відчуття щастя, радості, насолоди. Ці почуття у них можуть часто виникати через те, що у інших не викликає великого підйому, вони легко приходять у захват від радісних подій і в повний розпач – від сумних. Їм властива висока контактність, балакучість, влюбчевість. Такі люди часто сперечаються, але не доводять справи до відкритих конфліктів. У конфліктних ситуаціях вони бувають як активною, так і пасивною стороною. Вони прив'язані до друзів і рідних, альтруїстичні, мають почуття жалю, гарний смак, виявляють яскравість і щирість почуттів. Можуть бути панікерами, піддаються настроям, рвучкі, легко переходять від стану захвату до стану суму, мають лабільність психіки.

**9. Емотивний тип.** Цей тип подібний до екзальтованого, але прояви його не настільки бурхливі. Для них характерні емоційність, чутливість, тривожність, балакучість, боязкість, глибокі реакції в області тонких почуттів. Найбільш сильно виражена риса — гуманність, співпереживання іншим людям або тваринам, чуйність, м'якосердечність. Вони вразливі, слізливі,

будь-які життєві події сприймають серйозніше, ніж інші люди. Рідко вступають у конфлікти, образи носять у собі, не виносять назовні. Їм властиво загострене почуття обов'язку, ретельність. Дбайливо відносяться до природи, люблять вирощувати рослини, доглядати за тваринами.

**10. Циклотимний тип.** Характеризується зміною гіпертимних і дистимічних станів. Їм властиві часті періодичні зміни настрою, а також залежність від зовнішніх подій. Радісні події викликають у них картини гіпертимії: бажання діяльності, підвищена балакучість, виникнення ідей; сумні – пригніченість, сповільненість реакцій і мислення, так само часто змінюються їхня манера спілкування з оточуючими людьми.

У лабільних циклоїдів фази зміни настрою звичайно коротше, ніж у типових циклоїдів. “Погані” дні відзначаються більш насиченим дурним настроєм, ніж млявістю. У період підйому виражені бажання мати друзів, бути в компанії. Настрій впливає на самооцінку.

### **Тест В.Ф. Ряховського «Самооценка конфликтности»**

Инструкция: выполните тест, который поможет определить степень вашей конфликтности. Вам необходимо оценить по 7-бальной шкале, насколько в вас представлено каждое из перечисленных свойств. Семь баллов означает, что в вашем поведении всегда проявляется свойство, описанное в левой части таблицы, 1 балл – для вас характерно поведение, описанное в правой части.

Обработка и интерпретация результатов

Подсчитывается суммарное количество баллов.

Менее 15 баллов. Для вас свойственно избегать конфликтных ситуаций. Вы предпочитаете отказаться от своих интересов, лишь бы избежать какой-либо напряженности в отношениях. Так можно потерять уважение окружающих.

15 – 30 баллов. Конфликтность не выражена. Вы тактичны, не любите конфликтов. Если же вам приходится вступать в спор, вы всегда учитываете, как это может отразиться на ваших взаимоотношениях с окружающими.

31 – 50 баллов. Конфликтность выражена слабо. Вы умеете сглаживать конфликты и избегать критических ситуаций, но при необходимости готовы решительно отстаивать свои интересы.

51 – 60 баллов. Выраженная конфликтность. Вы настойчиво отстаиваете своё мнение, даже если это может отрицательно повлиять на ваши взаимоотношения с окружающими. За что вас не всегда любят, но зато уважают. Свыше 60 баллов. Высокая степень конфликтности. Зачастую вы сами ищите повод для споров. Не обижайтесь, если вас будут считать любителем поскандалить. Лучше задумайтесь о своём поведении.

При обробці результатів підраховується сумарна кількість балів.

Інтерпретація результатів:

Менше 15 балів – відсутня конфліктність.

15-30 балів – конфліктність не виражена.

31-50 балів – конфліктність виражена слабо.

51-60 балів – виражена конфліктність.

Більше 60 балів – високий рівень конфліктності.

**Бланк тексту**

1	Рвётесь в спор	7654321	Уклоняетесь от спора
2	Свои выводы сопровождаете тоном, не терпящим возражений	7654321	Свои выводы сопровождаете извиняющимся тоном
3	Считаете, что добьётесь своего, если будете возражать	7654321	Считаете, что если будете возражать, то не добьётесь своего
4	Не обращаете внимания на то, что другие не принимают твоих доводов	7654321	Сожалаете, если видите, что другие не принимают твоих доводов
5	Спорные вопросы обсуждаете в присутствии оппонента	7654321	Рассуждаете о спорных вопросах в отсутствии оппонента
6	Не смущаетесь, если попадаете в напряжённую обстановку	7654321	В напряжённой обстановке чувствуете себя неловко
7	Считаете, что в споре надо проявлять свой характер	7654321	Считаете, что в споре не нужно демонстрировать свои эмоции
8	Не уступаете в спорах	7654321	Уступаете в спорах
9	Считаете, что люди легко выходят из конфликта	7654321	Считаете, что люди с трудом выходят из конфликта
10	Если «взрываетесь», то считаете, что без этого нельзя	7654321	Если «взрываетесь», то вскоре ощущаете чувство вины

#### Додаток Б

Результаты дослідження рівня особистісного адаптаційного потенціалу за методикою оцінки адаптаційних здібностей особистості (багаторівневий особовий опитувальник (БОО) «Адаптивність-200»)

№	Кількість балів	Рівень ОАП
1	1	Низький
2	2	Низький
3	1	Низький
4	2	Низький
5	2	Низький

6	2	Низький
7	1	Низький
8	1	Низький
9	3	Задовільний
10	4	Задовільний
11	4	Задовільний
12	3	Задовільний
13	3	Задовільний
14	4	Задовільний
15	3	Задовільний
16	4	Задовільний
17	3	Задовільний
18	4	Задовільний
19	3	Задовільний
20	4	Задовільний
21	3	Задовільний
22	4	Задовільний
23	5	Достатній
24	7	Достатній
25	7	Достатній
26	6	Достатній
27	6	Достатній
28	7	Достатній
29	6	Достатній
30	5	Достатній
31	7	Достатній
32	8	Достатній
33	9	Високий
34	9	Високий
35	8	Високий
36	10	Високий
37	8	Високий
38	9	Високий
39	8	Високий
40	9	Високий

**Результати дослідження рівня психічних станів за методикою діагностики самооцінки психічних станів (СПС) (адаптований варіант методики Г. Айзенка)**

№	Кількість балів шкала «Тривожність»	Рівень прояву	Кількість балів шкала «Фрустрація»	Рівень прояву	Кількість балів шкала «Ригідність»	Рівень прояву	Кількість балів шкала «Агресивність»	Рівень прояву
1	17	Високий	7	Низький	18	Високий	17	Високий
2	16	Високий	6	Низький	14	Середній	19	Високий

3	18	Високий	2	Низький	14	Середній	14	Середній
4	17	Високий	3	Низький	13	Середній	14	Середній
5	14	Середній	9	Середній	13	Середній	14	Середній
6	14	Середній	8	Середній	14	Середній	14	Середній
7	13	Середній	14	Середній	13	Середній	13	Середній
8	10	Середній	13	Середній	12	Середній	13	Середній
9	11	Середній	13	Середній	11	Середній	12	Середній
10	13	Середній	10	Середній	10	Середній	11	Середній
11	12	Середній	13	Середній	12	Середній	12	Середній
12	8	Середній	14	Середній	11	Середній	11	Середній
13	10	Середній	9	Середній	10	Середній	10	Середній
14	11	Середній	8	Середній	8	Середній	10	Середній
15	9	Середній	14	Середній	9	Середній	9	Середній
16	11	Середній	13	Середній	8	Середній	8	Середній
17	10	Середній	13	Середній	9	Середній	8	Середній
18	4	Низький	16	Високий	9	Середній	10	Середній
19	1	Низький	18	Високий	11	Середній	9	Середній
20	4	Низький	19	Високий	13	Середній	11	Середній
21	3	Низький	15	Високий	14	Середній	4	Низький
22	5	Низький	17	Високий	11	Середній	1	Низький
23	5	Низький	16	Високий	5	Низький	4	Низький
24	4	Низький	19	Високий	2	Низький	3	Низький
25	7	Низький	20	Високий	3	Низький	5	Низький
26	3	Низький	16	Високий	1	Низький	5	Низький
27	5	Низький	18	Високий	4	Низький	4	Низький
28	3	Низький	15	Високий	6	Низький	7	Низький
29	2	Низький	16	Високий	2	Низький	3	Низький
30	5	Низький	19	Високий	1	Низький	5	Низький
31	3	Низький	18	Високий	4	Низький	3	Низький
32	2	Низький	15	Високий	6	Низький	2	Низький
33	6	Низький	17	Високий	3	Низький	5	Низький
34	1	Низький	19	Високий	6	Низький	3	Низький
35	0	Низький	16	Високий	1	Низький	2	Низький
36	3	Низький	18	Високий	5	Низький	6	Низький
37	2	Низький	17	Високий	7	Низький	1	Низький
38	6	Низький	16	Високий	4	Низький	0	Низький
39	4	Низький	19	Високий	2	Низький	3	Низький
40	5	Низький	16	Високий	5	Низький	2	Низький

**Результати дослідження визначення акцентуації рис характеру (характерологічний опитувальник) К. Леонгарда і Х. Шмішека**

№	Кількість балів	Рівень прояву
1	24	Високий
2	22	Високий
3	24	Високий
4	20	Високий
5	21	Високий
6	20	Високий
7	23	Високий

8	23	Високий
9	21	Високий
10	20	Високий
11	20	Високий
12	22	Високий
13	21	Високий
14	23	Високий
15	20	Високий
16	20	Високий
17	23	Високий
18	21	Високий
19	21	Високий
20	20	Високий
21	22	Високий
22	22	Високий
23	20	Високий
24	18	Схильність
25	16	Схильність
26	17	Схильність
27	15	Схильність
28	15	Схильність
29	17	Схильність
30	16	Схильність
31	15	Схильність
32	16	Схильність
33	16	Схильність
34	14	Відсутня акцентуація
35	15	Схильність
36	14	Відсутня акцентуація
37	17	Схильність
38	14	Відсутня акцентуація
39	15	Схильність
40	14	Відсутня акцентуація

**Результати дослідження визначення типу темпераменту (ЕРІ) за Г. Айзенком**

№	Шкала «Інтроверсія -екстраверсія»	Шкала Невротизм	Тип темпераменту
1	16	18	Холерик
2	13	14	Холерик
3	16	9	Сангвінік
4	14	9	Сангвінік
5	5	18	Меланхолік
6	7	15	Меланхолік
7	15	14	Холерик
8	11	6	Флегматик

9	8	17	Меланхолік
10	9	13	Меланхолік
11	9	5	Флегматик
12	6	8	Флегматик
13	7	9	Флегматик
14	11	4	Флегматик
15	11	5	Флегматик
16	12	7	Флегматик
17	13	17	Холерик
18	12	5	Флегматик
19	14	15	Холерик
20	12	5	Флегматик
21	7	7	Флегматик
22	9	3	Флегматик
23	9	5	Флегматик
24	14	7	Сангвінік
25	12	4	Сангвінік
26	14	8	Сангвінік
27	13	7	Сангвінік
28	17	4	Сангвінік
29	17	6	Сангвінік
30	14	14	Холерик
31	17	7	Сангвінік
32	16	4	Сангвінік
33	16	16	Холерик
34	11	9	Флегматик
35	15	3	Сангвінік
36	17	6	Сангвінік
37	18	4	Сангвінік
38	19	13	Холерик
39	16	5	Сангвінік
40	18	5	Сангвінік

**Результати дослідження визначення рівня конфліктності за методикою «Самооцінка конфліктності» В. Ряховського**

№	Кількість балів	Рівень прояву
1	62	Високий рівень
2	60	Високий рівень
3	61	Високий рівень
4	60	Високий рівень
5	60	Високий рівень
6	61	Високий рівень
7	58	Виражений рівень
8	59	Виражений рівень
9	52	Виражений рівень



10	51	Виражений рівень
11	51	Виражений рівень
12	52	Виражений рівень
13	53	Виражений рівень
14	51	Виражений рівень
15	54	Виражений рівень
16	57	Виражений рівень
17	51	Виражений рівень
18	52	Виражений рівень
19	55	Виражений рівень
20	53	Виражений рівень
21	57	Виражений рівень
22	55	Виражений рівень
23	52	Слабо виражений рівень
24	53	Слабо виражений рівень
25	51	Слабо виражений рівень
26	53	Слабо виражений рівень
27	55	Слабо виражений рівень
28	54	Слабо виражений рівень
29	52	Слабо виражений рівень
30	53	Слабо виражений рівень
31	52	Слабо виражений рівень
32	21	Невиражений рівень
33	18	Невиражений рівень
34	19	Невиражений рівень
35	21	Невиражений рівень
36	16	Невиражений рівень
37	21	Невиражений рівень
38	19	Невиражений рівень
39	20	Невиражений рівень
40	18	Невиражений рівень

**Дослідження зв'язку між адаптаційним потенціалом особистості та психоемотивним критерієм (Тривожність)**

N	Значення А	Ранг А	Значення В	Ранг В	d (ранг А - ранг В)	d <sup>2</sup>
1	1	2.5	17	38.5	-36	1296
2	2	6.5	16	37	-30.5	930.25
3	1	2.5	18	40	-37.5	1406.25
4	2	6.5	17	38.5	-32	1024
5	2	6.5	14	35.5	-29	841

6	2	6.5	14	35.5	-29	841
7	1	2.5	13	33.5	-31	961
8	1	2.5	10	27	-24.5	600.25
9	3	12	11	30	-18	324
10	4	19	13	33.5	-14.5	210.25
11	4	19	12	32	-13	169
12	3	12	8	24	-12	144
13	3	12	10	27	-15	225
14	4	19	11	30	-11	121
15	3	12	9	25	-13	169
16	4	19	11	30	-11	121
17	3	12	10	27	-15	225
18	4	19	4	13.5	5.5	30.25
19	3	12	1	2.5	9.5	90.25
20	4	19	4	13.5	5.5	30.25
21	3	12	3	9	3	9
22	4	19	5	18	1	1
23	5	23.5	5	18	5.5	30.25
24	7	29.5	4	13.5	16	256
25	7	29.5	7	23	6.5	42.25
26	6	26	3	9	17	289
27	6	26	5	18	8	64
28	7	29.5	3	9	20.5	420.25
29	6	26	2	5	21	441
30	5	23.5	5	18	5.5	30.25
31	7	29.5	3	9	20.5	420.25
32	8	33.5	2	5	28.5	812.25
33	9	37.5	6	21.5	16	256
34	9	37.5	1	2.5	35	1225
35	8	33.5	0	1	32.5	1056.25
36	10	40	3	9	31	961
37	8	33.5	2	5	28.5	812.25
38	9	37.5	6	21.5	16	256

39	8	33.5	4	13.5	20	400
40	9	37.5	5	18	19.5	380.25
Суммы		820		820	0	17921

**Результат:  $r_s = -0.681$**

Критические значения для  $N = 40$

N	p	
	0.05	0.01
40	<b>0.31</b>	<b>0.4</b>

**Ответ:**  $H_0$  отвергается. Корреляция между А и В статистически значима.

**Дослідження зв'язку між адаптаційним потенціалом особистості та психоемотивним компонентом (Фрустрація)**

N	Значения А	Ранг А	Значения В	Ранг В	d (ранг А - ранг В)	d <sup>2</sup>
1	1	2.5	7	4	-1.5	2.25
2	2	6.5	6	3	3.5	12.25
3	1	2.5	2	1	1.5	2.25
4	2	6.5	3	2	4.5	20.25
5	2	6.5	9	7.5	-1	1
6	2	6.5	8	5.5	1	1
7	1	2.5	14	16	-13.5	182.25
8	1	2.5	13	12	-9.5	90.25
9	3	12	13	12	0	0
10	4	19	10	9	10	100
11	4	19	13	12	7	49
12	3	12	14	16	-4	16
13	3	12	9	7.5	4.5	20.25
14	4	19	8	5.5	13.5	182.25
15	3	12	14	16	-4	16
16	4	19	13	12	7	49
17	3	12	13	12	0	0
18	4	19	16	24	-5	25
19	3	12	18	32.5	-20.5	420.25
20	4	19	19	37	-18	324

21	3	12	15	19	-7	49
22	4	19	17	29	-10	100
23	5	23.5	16	24	-0.5	0.25
24	7	29.5	19	37	-7.5	56.25
25	7	29.5	20	40	-10.5	110.25
26	6	26	16	24	2	4
27	6	26	18	32.5	-6.5	42.25
28	7	29.5	15	19	10.5	110.25
29	6	26	16	24	2	4
30	5	23.5	19	37	-13.5	182.25
31	7	29.5	18	32.5	-3	9
32	8	33.5	15	19	14.5	210.25
33	9	37.5	17	29	8.5	72.25
34	9	37.5	19	37	0.5	0.25
35	8	33.5	16	24	9.5	90.25
36	10	40	18	32.5	7.5	56.25
37	8	33.5	17	29	4.5	20.25
38	9	37.5	16	24	13.5	182.25
39	8	33.5	19	37	-3.5	12.25
40	9	37.5	16	24	13.5	182.25
Сумми		820		820	0	3007

**Результат:  $r_s = 0.718$**

Критические значения для  $N = 40$

N	P	
	0.05	0.01
40	<b>0.31</b>	<b>0.4</b>

**Ответ:**  $H_0$  отвергается. Корреляция между А и В статистически значима.

**Дослідження зв'язку між адаптаційним потенціалом особистості та психоемотивним компонентом (Ригідність)**

N	Значения А	Ранг А	Значения В	Ранг В	d (ранг А - ранг В)	d <sup>2</sup>
1	1	2.5	18	40	-37.5	1406.25
2	2	6.5	14	37.5	-31	961
3	1	2.5	14	37.5	-35	1225

4	2	6.5	13	33.5	-27	729
5	2	6.5	13	33.5	-27	729
6	2	6.5	14	37.5	-31	961
7	1	2.5	13	33.5	-31	961
8	1	2.5	12	30.5	-28	784
9	3	12	11	27.5	-15.5	240.25
10	4	19	10	24.5	-5.5	30.25
11	4	19	12	30.5	-11.5	132.25
12	3	12	11	27.5	-15.5	240.25
13	3	12	10	24.5	-12.5	156.25
14	4	19	8	19.5	-0.5	0.25
15	3	12	9	22	-10	100
16	4	19	8	19.5	-0.5	0.25
17	3	12	9	22	-10	100
18	4	19	9	22	-3	9
19	3	12	11	27.5	-15.5	240.25
20	4	19	13	33.5	-14.5	210.25
21	3	12	14	37.5	-25.5	650.25
22	4	19	11	27.5	-8.5	72.25
23	5	23.5	5	13	10.5	110.25
24	7	29.5	2	5	24.5	600.25
25	7	29.5	3	7.5	22	484
26	6	26	1	2	24	576
27	6	26	4	10	16	256
28	7	29.5	6	16	13.5	182.25
29	6	26	2	5	21	441
30	5	23.5	1	2	21.5	462.25
31	7	29.5	4	10	19.5	380.25
32	8	33.5	6	16	17.5	306.25
33	9	37.5	3	7.5	30	900
34	9	37.5	6	16	21.5	462.25
35	8	33.5	1	2	31.5	992.25
36	10	40	5	13	27	729

37	8	33.5	7	18	15.5	240.25
38	9	37.5	4	10	27.5	756.25
39	8	33.5	2	5	28.5	812.25
40	9	37.5	5	13	24.5	600.25
Суммы		820		820	0	19229

**Результат:  $r_s = -0.804$**

Критические значения для  $N = 40$

N	P	
	0.05	0.01
40	<b>0.31</b>	<b>0.4</b>

**Ответ:**  $H_0$  отвергается. Корреляция между А и В статистически значима.

**Дослідження зв'язку між адаптаційним потенціалом особистості та психоемотивним компонентом (Агресивність)**

N	Значения А	Ранг А	Значения В	Ранг В	d (ранг А - ранг В)	d <sup>2</sup>
1	1	2.5	17	39	-36.5	1332.25
2	2	6.5	19	40	-33.5	1122.25
3	1	2.5	14	36.5	-34	1156
4	2	6.5	14	36.5	-30	900
5	2	6.5	14	36.5	-30	900
6	2	6.5	14	36.5	-30	900
7	1	2.5	13	33.5	-31	961
8	1	2.5	13	33.5	-31	961
9	3	12	12	31.5	-19.5	380.25
10	4	19	11	29	-10	100
11	4	19	12	31.5	-12.5	156.25
12	3	12	11	29	-17	289
13	3	12	10	26	-14	196
14	4	19	10	26	-7	49
15	3	12	9	23.5	-11.5	132.25
16	4	19	8	21.5	-2.5	6.25

17	3	12	8	21.5	-9.5	90.25
18	4	19	10	26	-7	49
19	3	12	9	23.5	-11.5	132.25
20	4	19	11	29	-10	100
21	3	12	4	13	-1	1
22	4	19	1	2.5	16.5	272.25
23	5	23.5	4	13	10.5	110.25
24	7	29.5	3	9	20.5	420.25
25	7	29.5	5	16.5	13	169
26	6	26	5	16.5	9.5	90.25
27	6	26	4	13	13	169
28	7	29.5	7	20	9.5	90.25
29	6	26	3	9	17	289
30	5	23.5	5	16.5	7	49
31	7	29.5	3	9	20.5	420.25
32	8	33.5	2	5	28.5	812.25
33	9	37.5	5	16.5	21	441
34	9	37.5	3	9	28.5	812.25
35	8	33.5	2	5	28.5	812.25
36	10	40	6	19	21	441
37	8	33.5	1	2.5	31	961
38	9	37.5	0	1	36.5	1332.25
39	8	33.5	3	9	24.5	600.25
40	9	37.5	2	5	32.5	1056.25
Суммы		820		820	0	19262

**Результат:  $r_s = -0.807$**

Критические значения для  $N = 40$

N	P	
	0.05	0.01
40	<b>0.31</b>	<b>0.4</b>

**Ответ:**  $H_0$  отвергается. Корреляция между А и В статистически значима.

**Дослідження зв'язку між адаптаційним потенціалом особистості та акцентуаційним компонентом**

N	Значення А	Ранг А	Значення В	Ранг В	d (ранг А - ранг В)	d <sup>2</sup>
1	1	2.5	24	39.5	-37	1369
2	2	6.5	22	32.5	-26	676
3	1	2.5	24	39.5	-37	1369
4	2	6.5	20	21.5	-15	225
5	2	6.5	21	28	-21.5	462.25
6	2	6.5	20	21.5	-15	225
7	1	2.5	23	36.5	-34	1156
8	1	2.5	23	36.5	-34	1156
9	3	12	21	28	-16	256
10	4	19	20	21.5	-2.5	6.25
11	4	19	20	21.5	-2.5	6.25
12	3	12	22	32.5	-20.5	420.25
13	3	12	21	28	-16	256
14	4	19	23	36.5	-17.5	306.25
15	3	12	20	21.5	-9.5	90.25
16	4	19	20	21.5	-2.5	6.25
17	3	12	23	36.5	-24.5	600.25
18	4	19	21	28	-9	81
19	3	12	21	28	-16	256
20	4	19	20	21.5	-2.5	6.25
21	3	12	22	32.5	-20.5	420.25
22	4	19	22	32.5	-13.5	182.25
23	5	23.5	20	21.5	2	4
24	7	29.5	18	17	12.5	156.25
25	7	29.5	16	11.5	18	324
26	6	26	17	15	11	121
27	6	26	15	7	19	361
28	7	29.5	15	7	22.5	506.25
29	6	26	17	15	11	121
30	5	23.5	16	11.5	12	144



31	7	29.5	15	7	22.5	506.25
32	8	33.5	16	11.5	22	484
33	9	37.5	16	11.5	26	676
34	9	37.5	14	2.5	35	1225
35	8	33.5	15	7	26.5	702.25
36	10	40	14	2.5	37.5	1406.25
37	8	33.5	17	15	18.5	342.25
38	9	37.5	14	2.5	35	1225
39	8	33.5	15	7	26.5	702.25
40	9	37.5	14	2.5	35	1225
Суммы		820		820	0	19763.5

**Результат:  $r_s = -0.854$**

Критические значения для  $N = 40$

N	p	
	0.05	0.01
40	<b>0.31</b>	<b>0.4</b>

**Ответ:**  $H_0$  отвергается. Корреляция между А и В статистически значима.

**Дослідження зв'язку між адаптаційним потенціалом особистості та акцентуаційним критерієм (Інтроверсія-екстраверсія)**

N	Значения А	Ранг А	Значения В	Ранг В	d (ранг А - ранг В)	d <sup>2</sup>
1	1	2.5	16	31	-28.5	812.25
2	2	6.5	13	20	-13.5	182.25
3	1	2.5	16	31	-28.5	812.25
4	2	6.5	14	24	-17.5	306.25
5	2	6.5	5	1	5.5	30.25
6	2	6.5	7	4	2.5	6.25
7	1	2.5	15	27.5	-25	625
8	1	2.5	11	12.5	-10	100
9	3	12	8	6	6	36
10	4	19	9	8.5	10.5	110.25
11	4	19	9	8.5	10.5	110.25

12	3	12	6	2	10	100
13	3	12	7	4	8	64
14	4	19	11	12.5	6.5	42.25
15	3	12	11	12.5	-0.5	0.25
16	4	19	12	16.5	2.5	6.25
17	3	12	13	20	-8	64
18	4	19	12	16.5	2.5	6.25
19	3	12	14	24	-12	144
20	4	19	12	16.5	2.5	6.25
21	3	12	7	4	8	64
22	4	19	9	8.5	10.5	110.25
23	5	23.5	9	8.5	15	225
24	7	29.5	14	24	5.5	30.25
25	7	29.5	12	16.5	13	169
26	6	26	14	24	2	4
27	6	26	13	20	6	36
28	7	29.5	17	35.5	-6	36
29	6	26	17	35.5	-9.5	90.25
30	5	23.5	14	24	-0.5	0.25
31	7	29.5	17	35.5	-6	36
32	8	33.5	16	31	2.5	6.25
33	9	37.5	16	31	6.5	42.25
34	9	37.5	11	12.5	25	625
35	8	33.5	15	27.5	6	36
36	10	40	17	35.5	4.5	20.25
37	8	33.5	18	38.5	-5	25
38	9	37.5	19	40	-2.5	6.25
39	8	33.5	16	31	2.5	6.25
40	9	37.5	18	38.5	-1	1
Суммы		820		820	0	5133.5

**Результат:  $r_s = 0.518$**

Критические значения для  $N = 40$

N	P
---	---

	0.05	0.01
40	<b>0.31</b>	<b>0.4</b>

**Ответ:**  $H_0$  отвергается. Корреляция между А и В статистически значима.

**Дослідження зв'язку між адаптаційним потенціалом особистості та акцентуаційним критерієм (Невротизм)**

N	Значения А	Ранг А	Значения В	Ранг В	d (ранг А - ранг В)	d <sup>2</sup>
1	1	2.5	16	31	-28.5	812.25
2	2	6.5	13	20	-13.5	182.25
3	1	2.5	16	31	-28.5	812.25
4	2	6.5	14	24	-17.5	306.25
5	2	6.5	5	1	5.5	30.25
6	2	6.5	7	4	2.5	6.25
7	1	2.5	15	27.5	-25	625
8	1	2.5	11	12.5	-10	100
9	3	12	8	6	6	36
10	4	19	9	8.5	10.5	110.25
11	4	19	9	8.5	10.5	110.25
12	3	12	6	2	10	100
13	3	12	7	4	8	64
14	4	19	11	12.5	6.5	42.25
15	3	12	11	12.5	-0.5	0.25
16	4	19	12	16.5	2.5	6.25
17	3	12	13	20	-8	64
18	4	19	12	16.5	2.5	6.25
19	3	12	14	24	-12	144
20	4	19	12	16.5	2.5	6.25
21	3	12	7	4	8	64
22	4	19	9	8.5	10.5	110.25
23	5	23.5	9	8.5	15	225
24	7	29.5	14	24	5.5	30.25
25	7	29.5	12	16.5	13	169
26	6	26	14	24	2	4

27	6	26	13	20	6	36
28	7	29.5	17	35.5	-6	36
29	6	26	17	35.5	-9.5	90.25
30	5	23.5	14	24	-0.5	0.25
31	7	29.5	17	35.5	-6	36
32	8	33.5	16	31	2.5	6.25
33	9	37.5	16	31	6.5	42.25
34	9	37.5	11	12.5	25	625
35	8	33.5	15	27.5	6	36
36	10	40	17	35.5	4.5	20.25
37	8	33.5	18	38.5	-5	25
38	9	37.5	19	40	-2.5	6.25
39	8	33.5	16	31	2.5	6.25
40	9	37.5	18	38.5	-1	1
Суммы		820		820	0	5133.5

**Результат:  $r_s = 0.518$**

Критические значения для  $N = 40$

N	P	
	0.05	0.01
40	<b>0.31</b>	<b>0.4</b>

**Ответ:**  $H_0$  отвергается. Корреляция между А и В статистически значима.

**Дослідження зв'язку між адаптаційним потенціалом особистості та психоемотивним компонентом (Конфліктність)**

N	Значення А	Ранг А	Значення В	Ранг В	d (ранг А - ранг В)	d <sup>2</sup>
1	1	2.5	62	40	-37.5	1406.25
2	2	6.5	60	36	-29.5	870.25
3	1	2.5	61	38.5	-36	1296
4	2	6.5	60	36	-29.5	870.25
5	2	6.5	60	36	-29.5	870.25
6	2	6.5	61	38.5	-32	1024
7	1	2.5	58	33	-30.5	930.25
8	1	2.5	59	34	-31.5	992.25
9	3	12	52	17.5	-5.5	30.25
10	4	19	51	12	7	49
11	4	19	51	12	7	49
12	3	12	52	17.5	-5.5	30.25
13	3	12	53	23	-11	121
14	4	19	51	12	7	49
15	3	12	54	26.5	-14.5	210.25
16	4	19	57	31.5	-12.5	156.25
17	3	12	51	12	0	0
18	4	19	52	17.5	1.5	2.25
19	3	12	55	29	-17	289
20	4	19	53	23	-4	16
21	3	12	57	31.5	-19.5	380.25
22	4	19	55	29	-10	100
23	5	23.5	52	17.5	6	36
24	7	29.5	53	23	6.5	42.25
25	7	29.5	51	12	17.5	306.25
26	6	26	53	23	3	9
27	6	26	55	29	-3	9
28	7	29.5	54	26.5	3	9
29	6	26	52	17.5	8.5	72.25
30	5	23.5	53	23	0.5	0.25

31	7	29.5	52	17.5	12	144
32	8	33.5	21	8	25.5	650.25
33	9	37.5	18	2.5	35	1225
34	9	37.5	19	4.5	33	1089
35	8	33.5	21	8	25.5	650.25
36	10	40	16	1	39	1521
37	8	33.5	21	8	25.5	650.25
38	9	37.5	19	4.5	33	1089
39	8	33.5	20	6	27.5	756.25
40	9	37.5	18	2.5	35	1225
Суммы		820		820	0	19226

**Результат:  $r_s = -0.804$**

Критические значения для  $N = 40$

N	P	
	0.05	0.01
40	<b>0.31</b>	<b>0.4</b>

**Ответ:**  $H_0$  отвергается. Корреляция между А и В статистически значима.

**Результати контрольного зрізу до та після впровадження розвивальної програми за методикою оцінки адаптаційних здібностей особистості (багаторівневий особовий опитувальник (БОО) «Адаптивність-200»).**

Експериментальна група			
№	До корекції	Після корекції	Рівень прояву ознаки
1	1	3	Задовільний
2	2	4	Задовільний
3	1	3	Задовільний
4	2	4	Задовільний
5	2	5	Достатній
6	2	6	Достатній
7	1	3	Низький
8	1	2	Низький

**Результати контрольного зрізу до та після впровадження розвивальної програми за методикою визначення типу акцентуації рис характеру (характерологічний опитувальник) К. Леонгарда і Х. Шмішека**

Експериментальна група			
№	До корекції	Після корекції	Рівень прояву ознаки
1	24	20	Наявність
2	22	19	Схильність
3	24	20	Наявність
4	20	17	Схильність
5	21	18	Схильність
6	20	17	Вхильність
7	23	20	Наявність
8	23	21	Наявність

**Результати контрольного зрізу до та після впровадження розвивальної програми за тестом «Самооцінка конфліктності» В. Ф. Ряховського**

Експериментальна група			
№	До корекції	Після корекції	Рівень прояву ознаки
1	62	53	Виражений
2	60	51	Виражений
3	61	53	Виражений
4	60	51	Виражений
5	60	44	Слабо виражений
6	61	47	Слабо виражений
7	58	50	Слабо виражений
8	59	54	Виражений

**Результати контрольного зрізу до та після впровадження розвивальної програми за методикою діагностики самооцінки психічних станів (СПС) (адаптований варіант методики Г. Айзенка)**

	№	До корекції	Після корекції		№	До корекції	Після корекції
<b>Тривожність</b>	<b>1</b>	17	9	<b>Фрустрованість</b>	<b>1</b>	7	15
	<b>2</b>	16	8		<b>2</b>	6	9
	<b>3</b>	18	9		<b>3</b>	2	6
	<b>4</b>	17	7		<b>4</b>	3	8
	<b>5</b>	14	6		<b>5</b>	9	15
	<b>6</b>	14	5		<b>6</b>	8	15
	<b>7</b>	13	7		<b>7</b>	14	16
	<b>8</b>	10	15		<b>8</b>	13	16
<b>Агресивність</b>	<b>1</b>	17	9	<b>Ригідність</b>	<b>1</b>	18	11
	<b>2</b>	19	7		<b>2</b>	14	10
	<b>3</b>	14	9		<b>3</b>	14	11
	<b>4</b>	14	8		<b>4</b>	13	10
	<b>5</b>	14	7		<b>5</b>	13	9
	<b>6</b>	14	6		<b>6</b>	14	8
	<b>7</b>	13	7		<b>7</b>	13	10
	<b>8</b>	13	10		<b>8</b>	12	15

**Дослідження зв'язку між оцінкою адаптаційного потенціалу та акцентуаційним критерієм соціальної адаптації військовослужбовців після впровадження корекційно-профілактичної програми за критерієм рангової кореляції Спірмена**

N	Значення А	Ранг А	Значення В	Ранг В	d (ранг А - ранг В)	d <sup>2</sup>
1	20	6	3	3	3	9
2	19	4	4	5.5	-1.5	2.25
3	20	6	3	3	3	9
4	17	1.5	4	5.5	-4	16
5	18	3	5	7	-4	16
6	17	1.5	6	8	-6.5	42.25
7	20	6	3	3	3	9
8	21	8	2	1	7	49
<b>Сумми</b>		36		36	0	152.5

**Результат:  $r_s = -0.815$**   
Критические значения для N = 8



N	P	
	0.05	0.01
8	<b>0.72</b>	<b>0.88</b>

**Ответ:**  $H_0$  отвергается. Корреляция между А и В статистически значима.

**Дослідження зв'язку між психоемотивним компонентом (конфліктність) та оцінкою адаптаційного потенціалу соціальної адаптації військовослужбовців після впровадження корекційно-профілактичної програми за критерієм рангової кореляції Спірмена**

N	Значения А	Ранг А	Значения В	Ранг В	d (ранг А - ранг В)	d <sup>2</sup>
1	53	6.5	3	3	3.5	12.25
2	51	4.5	4	5.5	-1	1
3	53	6.5	3	3	3.5	12.25
4	51	4.5	4	5.5	-1	1
5	44	1	5	7	-6	36
6	47	2	6	8	-6	36
7	50	3	3	3	0	0
8	54	8	2	1	7	49
Суммы		36		36	0	147.5

**Результат:  $r_s = -0.756$**

Критические значения для N = 8

N	P	
	0.05	0.01
8	<b>0.72</b>	<b>0.88</b>

**Ответ:**  $H_0$  отвергается. Корреляция между А и В статистически значима.

**Дослідження зв'язку між психоемотивним компонентом (тривожність) та адаптаційним потенціалом військовослужбовців строкової служби після впровадження корекційно-профілактичної програми за критерієм рангової кореляції Спірмена**

N	Значення А	Ранг А	Значення В	Ранг В	d (ранг А - ранг В)	d <sup>2</sup>
1	9	6.5	3	3	3.5	12.25
2	8	5	4	5.5	-0.5	0.25
3	9	6.5	3	3	3.5	12.25
4	7	3.5	4	5.5	-2	4
5	6	2	5	7	-5	25
6	5	1	6	8	-7	49
7	7	3.5	3	3	0.5	0.25
8	15	8	2	1	7	49
Сумми		36		36	0	152

**Результат:  $r_s = -0.81$**

Критические значения для N = 8

N	P	
	0.05	0.01
8	<b>0.72</b>	<b>0.88</b>

**Ответ:**  $H_0$  отвергается. Корреляция между А и В статистически значима.

**Дослідження зв'язку між психоемотивним компонентом (агресивність) та акцентуаційним потенціалом військовослужбовців строкової служби після впровадження корекційно-профілактичної програми за критерієм рангової кореляції Спірмена**

N	Значення А	Ранг А	Значення В	Ранг В	d (ранг А - ранг В)	d <sup>2</sup>
1	9	6.5	3	3	3.5	12.25
2	7	3	4	5.5	-2.5	6.25
3	9	6.5	3	3	3.5	12.25
4	8	5	4	5.5	-0.5	0.25
5	7	3	5	7	-4	16
6	6	1	6	8	-7	49

7	7	3	3	3	0	0
8	10	8	2	1	7	49
Суммы		36		36	0	145

**Результат:  $r_s = -0.726$**

Критические значения для  $N = 8$

N	P	
	0.05	0.01
8	<b>0.72</b>	<b>0.88</b>

**Ответ:**  $H_0$  отвергается. Корреляция между А и В статистически значима.

**Дослідження зв'язку між психоемотивним компонентом (фрустрованість) та акцентуаційним потенціалом військовослужбовців строкової служби після впровадження корекційно-профілактичної програми за критерієм рангової кореляції Спірмена**

N	Значения А	Ранг А	Значения В	Ранг В	d (ранг А - ранг В)	d <sup>2</sup>
1	15	4.5	3	3	1.5	2.25
2	16	6	4	5.5	0.5	0.25
3	14	3	3	3	0	0
4	15	4.5	4	5.5	-1	1
5	17	7	5	7	0	0
6	18	8	6	8	0	0
7	11	2	3	3	-1	1
8	7	1	2	1	0	0
Суммы		36		36	0	4.5

**Результат:  $r_s = 0.946$**

Критические значения для  $N = 8$

N	P	
	0.05	0.01
8	<b>0.72</b>	<b>0.88</b>

**Ответ:**  $H_0$  отвергается. Корреляция между А и В статистически значима.

**Дослідження зв'язку між акцентуаційним компонентом (ригідність) та акцентуаційним потенціалом військовослужбовців строкової служби після впровадження корекційно-профілактичної програми за критерієм рангової кореляції Спірмена**

N	Значення А	Ранг А	Значення В	Ранг В	d (ранг А - ранг В)	d <sup>2</sup>
1	11	6.5	3	3	3.5	12.25
2	10	4	4	5.5	-1.5	2.25
3	11	6.5	3	3	3.5	12.25
4	10	4	4	5.5	-1.5	2.25
5	9	2	5	7	-5	25
6	8	1	6	8	-7	49
7	10	4	3	3	1	1
8	15	8	2	1	7	49
<b>Сумми</b>		36		36	0	153

**Результат:  $r_s = -0.821$**

Критические значения для N = 8

N	P	
	0.05	0.01
8	<b>0.72</b>	<b>0.88</b>

**Ответ:**  $H_0$  отвергается. Корреляция между А и В статистически значима.