

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

ДОПУСТИТИ ДО ЗАХИСТУ
Завідувач випускової кафедри
_____ Любов ПОМИТКІНА
« _____ » _____ 2021 р.

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА
(ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА)
ЗДОБУВАЧА ОСВІТНЬОГО СТУПЕНЯ
МАГІСТР
ЗА СПЕЦІАЛЬНІСТЮ 053 «ПСИХОЛОГІЯ»

**Тема: «ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ УСПІШНОЇ АДАПТАЦІЇ
ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ДО ЦИВІЛЬНОГО ЖИТТЯ»**

Виконавець: студентка групи ПС-606 Кушнір Оксана Анатоліївна

Керівник: доктор психологічних наук, доцент кафедри авіаційної психології Лич
О.М.

Нормоконтролер: завідувач лабораторії, викладач кафедри авіаційної психології
Гордієнко К.О.

КИЇВ – 2021

НАЦІОНАЛЬНИЙ АВІАЦІЙНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет лінгвістики та соціальних комунікацій

Кафедра авіаційної психології

Спеціальність 053 «Психологія»

Освітньо-професійна програма «Психологія»

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач випускової кафедри

_____ Любов ПОМИТКІНА

« ____ » _____ 2021 р.

ЗАВДАННЯ

на виконання кваліфікаційної роботи

Кушнір Оксани Анатоліївни

1. Тема дипломної роботи: «Психологічні чинники успішної адаптації військовослужбовців до цивільного життя», затверджена наказом ректора № 1919/ст від 20.09.2021 р.

2. Термін виконання роботи: з 11.10.2021 по 27.12.2021

3. Вихідні дані до роботи: вибірка – військовослужбовці, 30 осіб; у дослідженні були використанні методики: «Методика діагностики соціально-психологічної адаптації» (К. Роджерс-Р. Даймонд); багаторівневий особистісний опитувальник «Адаптивність» (А. Маклаков-С. Чермянін); «Шкала психологічного стресу PSM-25» (Лемур-Тесьє-Філіон, адапт. Н. Водоп'янової); анкета «Прогноз-2» для визначення рівня нервово-психічної стійкості (В. Рибніков); методика «Індикатор копінг-стратегій» (Д. Амірхан); методи математичної обробки: критерії Колмогорова – Смірнова, регресійний аналіз.

4. Зміст пояснювальної записки: дипломна робота складається з 3-х розділів. Перший розділ містить теоретичний аналіз поняття адаптації та психологічних чинників успішної адаптації військовослужбовців до цивільного життя; у другому розділі представлено емпіричне дослідження психологічних чинників успішної адаптації військовослужбовців до цивільного життя; в третьому розділі

представлене формувальне дослідження психологічних чинників успішної адаптації військовослужбовців до цивільного життя.

5. Перелік обов'язкового графічного (ілюстративного) матеріалу: 12 рисунків, 13 таблиць.

6. Календарний план – графік

№ з/пор.	Завдання	Термін виконання	Виконано
1.	Вибір теми та формулювання завдань	Вересень	
2.	Тематичний добір та аналіз наукових праць	Вересень	
3.	Оформлення теоретичної частини	Жовтень	
4.	Методологічне обґрунтування емпіричного дослідження	Жовтень	
5.	Проведення емпіричного дослідження	Листопад	
6.	Аналіз та інтерпретація отриманих результатів	Листопад	
7.	Оформлення кваліфікаційної роботи відповідно до ДСТУ	Грудень	
8.	Попередній захист кваліфікаційної роботи	10.12.2021	
9.	Виправлення зауважень, оформлення рецензії	Грудень	
10.	Подання кваліфікаційної роботи нормоконтролеру та на підпис завідувачу кафедри	21.12.2021	
11	Захист кваліфікаційної роботи	29.12.21	

7. Дата видачі завдання: «20» вересня 2021 р.

Керівник кваліфікаційної роботи _____ Оксана ЛИЧ
(підпис керівника)

Завдання прийняв до виконання _____ Оксана КУШНІР
(підпис випускника)

РЕФЕРАТ

Пояснювальна записка до кваліфікаційної роботи «Психологічні чинники успішної адаптації військовослужбовців до цивільного життя»: 109 сторінок, 12 рисунків, 13 таблиць, 87 використаних джерела, 4 додатка.

АДАПТАЦІЯ, ДЕЗАДАПТАЦІЯ, ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЕЦЬ.

Об'єкт дослідження – адаптація військовослужбовців до цивільного життя.

Предмет дослідження – психологічні чинники успішної адаптації військовослужбовців до цивільного життя.

Мета дослідження – теоретично проаналізувати та емпірично дослідити психологічні чинники успішної адаптації військовослужбовців до цивільного життя.

Методи дослідження: теоретичні; психодіагностичні: «Методика діагностики соціально-психологічної адаптації» (К. Роджерс-Р. Даймонд); багаторівневий особистісний опитувальник «Адаптивність» (А. Маклаков-С. Чермянін); «Шкала психологічного стресу PSM-25» (Лемур-Тесьє-Філіон, адапт. Н. Водоп'янової); анкета «Прогноз-2» для визначення рівня нервово-психічної стійкості (В. Рибніков); методика «Індикатор копінг-стратегій» (Д. Амірхан).

Встановлено, що для успішної адаптації достатньо високого рівня адаптації у військовослужбовців переважають високий рівень адаптації, середній рівень нервово-психічної стійкості та переважає високий рівень копінг-стратегій (вирішення проблем) високий рівень вирішення проблем як . Розроблена програма з підвищення адаптації військовослужбовців до цивільного життя є ефективною.

Практичне значення отриманих результатів. Матеріали кваліфікаційної роботи рекомендовано використовувати у роботі з підвищення адаптації військовослужбовців до цивільного життя, у роботі військового психолога та працівників соціальних служб, які надають психологічні консультативні послуги військовослужбовцям.

ЗМІСТ

ВСТУП	6
РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПСИХОЛОГІЧНИХ ЧИННИКІВ УСПІШНОЇ АДАПТАЦІЇ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ДО ЦИВІЛЬНОГО ЖИТТЯ	10
1.1. Сутність і значення поняття адаптації у психологічній науці	10
1.2. Психологічні характеристики і типологія особистості військовослужбовців	21
1.3. Чинники успішної адаптації військовослужбовців до цивільного життя ..	28
Висновки до першого розділу	41
РОЗДІЛ 2 ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ЧИННИКІВ УСПІШНОЇ АДАПТАЦІЇ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ДО ЦИВІЛЬНОГО ЖИТТЯ	44
2.1. Методика організації дослідження	44
2.2. Емпіричне дослідження психологічних чинників адаптації військовослужбовців до цивільного життя.....	52
Висновки до другого розділу.....	71
РОЗДІЛ 3 ПСИХОЛОГІЧНА РОБОТА З ПІДВИЩЕННЯ АДАПТАЦІЇ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ДО ЦИВІЛЬНОГО ЖИТТЯ	73
3.1. Розробка програми психологічної роботи з підвищення адаптації військовослужбовців до цивільного життя.....	73
3.2. Емпіричне дослідження ефективності проведення психологічної роботи з військовослужбовцями щодо підвищення їх адаптації до цивільного життя.....	83
Висновки до третього розділу	94
ВИСНОВКИ	96
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	100
ДОДАТКИ	Error! Bookmark not defined.

ВСТУП

Актуальність дослідження. В сучасних умовах розвитку суспільства та перебування у стані тривалого військового конфлікту на Сході України професія військовослужбовця є важливою та актуальною як для нашої країни, так і для всього світу. Зважаючи на те, як держава збільшує виділений бюджет на оборону країни та фінансує підготовку військовослужбовців до виконання професійних обов'язків (через активізацію бойових дій), можна сказати, що попит на військовослужбовців за контрактною службою буде збільшуватися.

Водночас на сьогоднішній день мало уваги приділяється аспекту адаптації військовослужбовців як до умов проходження служби, так і до його повернення до цивільного життя. Щоденне життя військовослужбовців сповнене стресів та емоційних потрясінь, непередбачуваних ситуацій, що вимагають негайної відповідної поведінки, правильного реагування. До особистості військовослужбовця, крім належного стану здоров'я та високої підготовки, також висуваються відповідні вимоги щодо сміливості, нервово-психічної стійкості, рішучості, цілеспрямованості, здатності до прийняття швидких і ефективних рішень тощо. Разом з цим, повернувшись із зони бойових дій, військовослужбовець надовго залишається у стані стресу, значної напруженості, мобілізації всіх сил організму, щоб мати змогу швидко відреагувати і дати належний відсіч ворогу чи ефективно виконати завдання офіцера.

Однак часто після повернення до цивільного життя, під час перебування в оперативному запасі (для майбутніх ротацій) чи демобілізації з лав Збройних Сил України військовослужбовці потребують допомоги у відновленні адаптаційних здібностей, оптимізації процесу адаптації до мирного життя. У психологічній літературі соціально-психологічна адаптація визначається як «пристосування особистості до нових умов соціального довкілля та результат даного процесу» (С. Посохова та ін.). Проте перебування у зоні воєнних дій здійснює психотравматичний вплив на особистість військовослужбовців, а тому

повернувшись до цивільного життя, багато з них потребують психологічної допомоги і підтримки.

Психологічні засади адаптації особистості у складних життєвих умовах, у стані переживання травматичних подій, екстремальних видів діяльності тощо вивчаються у психології і соціології багатьма науковцями, серед яких слід назвати Г. Айзенка, Т. Парсонса, Б. Скінера, У. Томаса, Т. Шибутані та ін.

Соціальні та психологічні характеристики військовослужбовців описують С. Кіндратець, М. Міхеєва, М. Міщенко, В. Самнер, Т. Шибутані та ін. Особливості соціальної адаптації військовослужбовців вивчаються сучасними дослідниками Л. Берездецькою, О. Буряк, М. Гіневським, В. Кондрюковою, О. Числіцькою та ін. Психологічні аспекти адаптації військовослужбовців до цивільного життя розкриваються у працях П. Волошина, Н. Марути, Б. Михайлова, О. Сердюк, а необхідність надання кваліфікованої психологічної допомоги військовим у процесі адаптації висвітлюється у дослідженнях Н. Дембицької, А. Руденко, С. Чуприної, В. Шевченко, Т. Яблонської та ін.

Проте на даний момент вивчення психології військовослужбовців лише починає привертати увагу вчених, а тому для дослідження обрано актуальну тему: **«Психологічні чинники успішної адаптації військовослужбовців до цивільного життя».**

Мета дослідження – теоретично проаналізувати та емпірично дослідити психологічні чинники успішної адаптації військовослужбовців до цивільного життя.

Завдання дослідження:

1. Теоретичний аналіз підходів дослідження адаптації та адаптаційних можливостей особистості;
2. Діагностувати психологічні особливості адаптації військовослужбовців до цивільного життя, визначити чинники успішності даного процесу;
3. Розробити та провести програму психологічної роботи з підвищення адаптації військовослужбовців до цивільного життя;

4. Емпіричне дослідження ефективності проведення психологічної роботи з військовослужбовцями щодо підвищення їх адаптації до цивільного життя.

Об'єкт дослідження – адаптація військовослужбовців до цивільного життя.

Предмет дослідження – психологічні чинники успішної адаптації військовослужбовців до цивільного життя.

Методи дослідження:

- *теоретичні*: теоретичний аналіз психологічної літератури з проблеми адаптації військовослужбовців в умовах цивільного життя; узагальнення та систематизація психологічних чинників успішної адаптації військовослужбовців до цивільного життя;

- *емпіричні*: психодіагностичні методики - «Методика діагностики соціально-психологічної адаптації» (К. Роджерс-Р. Даймонд); багаторівневий особистісний опитувальник «Адаптивність» (А. Маклаков-С. Чермянін); «Шкала психологічного стресу PSM-25» (Лемур-Тесьє-Філіон, адапт. Н. Водоп'янової); анкета «Прогноз-2» для визначення рівня нервово-психічної стійкості (В. Рибніков); методика «Індикатор копінг-стратегій» (Д. Амірхан); спостереження, опитування, бесіди; методи математичної обробки – кореляційний аналіз, регресивний аналіз.

Для визначення психологічних чинників адаптації військовослужбовців використано наступні **методики**: «Методика діагностики соціально-психологічної адаптації» (К. Роджерс-Р. Даймонд); багаторівневий особистісний опитувальник «Адаптивність» (А. Маклаков-С. Чермянін); «Шкала психологічного стресу PSM-25» (Лемур-Тесьє-Філіон, адапт. Н. Водоп'янової); анкета «Прогноз-2» для визначення рівня нервово-психічної стійкості (В. Рибніков); методика «Індикатор копінг-стратегій» (Д. Амірхан).

Вибірку опитуваних склали 30 військовослужбовців сухопутних військ рівня командир взводу, віком від 25 до 33 років.

Наукова новизна отриманих результатів полягає в тому, що набули подальшого вивчення психологічні особливості адаптації військовослужбовців до

цивільного життя, визначено чинники, що сприяють успішній адаптації військових із зони АТО до цивільного життя.

Практичне значення отриманих результатів дослідження полягає у можливості використання розробленої та апробованої програми психологічної роботи з підвищення адаптації військовослужбовців до цивільного життя у роботі військового психолога та працівників соціальних служб, які надають психологічні консультативні послуги військовослужбовцям.

Структура роботи. Магістерська робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків до кожного розділу, загальних висновків, списку використаних джерел, що налічує 87 найменувань та 4 додатка. У дослідженні вміщено 13 таблиць і 12 рисунків. Основний зміст викладено на 93 сторінках комп'ютерного набору. Повний обсяг роботи становить 109 сторінок.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПСИХОЛОГІЧНИХ ЧИННИКІВ УСПІШНОЇ АДАПТАЦІЇ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ДО ЦИВІЛЬНОГО ЖИТТЯ

1.1. Сутність і значення поняття адаптації у психологічній науці

Проблема дослідження адаптації в психологічній науці багатогранна і вивчається за допомогою різних напрямів. Зокрема, найбільш відомими є такі напрями дослідження адаптації:

1) клініко-психологічний, спрямований на вивчення впливу стресових ситуацій на здоров'я, емоції і загалом на психосоматичний стан людини. За цим напрямом вченими описуються симптоми можливих розладів адаптації та шляхи їх усунення (Г. Сельє);

2) фізіологічні та гігієнічні дослідження, які детально вивчають системи органів людини та умови їх функціонування, загальну діяльність особистості в умовах адаптації до мінливих умов середовища, вплив цих змін на організм та способи покращення його роботи задля підтримання внутрішнього гомеостазу (І. Павлов та ін.);

3) психологічний, що включає дослідження як функціональних, так і психологічних станів людини під час її трудової діяльності. За цим напрямом вчені аналізують вплив трудового середовища на адаптацію людини, і намагаються знайти шляхи успішної адаптації працівника до умов середовища для підвищення продуктивності й результативності його праці [34].

На даний час загальноприйнятого визначення терміну «адаптації» не існує. Досить влучним здається трактування поняття, запропоноване М. Корольчуком і В. Крайнюк: «адаптація – це активна системна відповідь функцій організму, яка спрямована на підтримку гомеостазу та створення адекватної врегульованої програми, відповіді з мінімальними реакціями на умови, що постійно змінюються» [30, с. 49].

Вперше поняття «адаптація» з'явилося у фізіології та використовувалося в біологічних науках. За ствердженням В. Овсяннікової, спочатку термін «адаптація» використовувався в біологічній науці для позначення процесу пристосування структурної будови та функцій організмів (популяцій, видів) та їх органів до мінливих умов зовнішнього середовища» [51].

У загальному визначені (за ствердженням Р. Нємова) адаптації може надаватися декілька значань в залежності від розглянутого аспекту [49]:

а) адаптацію використовують для позначення процесу, під час якого організм пристосовується до оточуючого середовища;

б) також її використовують аби позначити відносну гармонію, рівновагу, яка встановлюється між середовищем та організмом;

в) адаптація – результат процесу пристосування;

г) адаптацію можна пов'язати з певною «метою», до якої «прагне» організм [49].

За С. Білошпицьким, С. Лазуренко, А. Семеновим, адаптаційний процес – це багатоконпонентне явище, що відбувається на всіх рівнях організму людини (рис. 1.1.) [34, с. 196].



Рис. 1.1. Види адаптації

А. Налчаджян вважав, що адаптація являється тим соціально-психологічним процесом, що завдяки сприятливому перебігу призводить особистість до стану адаптованості [47, с. 6].

Адаптація особистості до середовища та суспільства здійснюється через взаємодію всіх чинників: психологічних, соціальних, дидактичних і біологічних. Так, М. Маліков підкреслює, що «... адаптація людини спрямована на збереження не лише біологічних, а ще й соціальних функцій, але при цьому слід враховувати, що практична реалізація процесів соціальної адаптації здійснюється на базі біологічних механізмів» [40, с. 29].

Нині поняття адаптації вийшло за межі суто біологічного розуміння і спостерігається у різних науках – технічних, гуманітарних, природничих та ін. Зокрема, як вказує В. Овсяннікова, «у соціології та психології виділяються соціальна та виробнича адаптації, які до певної міри можуть перетинаються одна з одною, але кожна з них має й самостійні сфери застосування. Наприклад, соціальна діяльність не закінчується тільки на виробничому процесі, а виробнича адаптація включає й технічні, і біологічні, і соціальні аспекти» [51, с. 85].

За Л. Боярин, у психологічному та соціологічному аспектах «адаптацію розглядають з позиції включеності особистості у спільну діяльність, що визначається спільними ціннісними орієнтаціями та цілями групи. При цьому загальними ознаками адаптації у цих двох аспектах її розуміння те, що:

- розглядаючи адаптацію мова йде про взаємодію індивіда й середовища, та індивід виступає як активний суб'єкт цієї взаємодії, що пристосовується до оточення залежно до своїх потреб, прагнень, інтересів;

- у більшості трактувань акцентується, що адаптація є процесом пристосування і наслідком цього процесу;

- соціальну адаптацію можна розглядати як характеристику взаємодії особистості з соціальним оточенням, та взаємодії з іншими індивідами» [6, с. 58].

Соціально-психологічна адаптація є однією із видів адаптації, що припускає «пошукову активність людини, усвідомлення нею власного соціального статусу і соціально-рольової поведінки, ідентифікацію особи і групи в процесі виконання спільної діяльності, прийняття особистістю норм, цінностей і традицій соціальної групи», як вважала Н. Завацька [22, с. 91].

О. Прохоров розглядає таке трактування: «соціальна адаптація – це інтеграційний показник стану особистості, що відображає її здатність виконувати біосоціальні функції, такі як: адекватне та розумне сприйняття навколишньої дійсності та власного організму; побудова адекватних стосунків та ефективна взаємодія й спілкування з іншими людьми; мати здатність до навчання, праці, організації свого відпочинку та дозвілля; бути здатним до самообслуговування і взаємообслуговування в колективі чи сім'ї; застосовувати мінливу (адаптивну) поведінку відповідно до очікувань інших» [58, с. 13].

Соціально-психологічна адаптація – це складний процес співдії особистості та навколишньої дійсності, що стає причиною кращого співвідношення цінностей та цілей особистості і сфери реалізації особистісного потенціалу в умовах конкуренції (рис. 1.2) [32].



Рис. 1.2. Зміст адаптації

По суті, психологічна адаптація є синонімом душевного (і, значною мірою, тілесного) здоров'я. У цьому плані показовим є визначення Х. Хартманна: «Ми називаємо людину добре адаптованою, якщо продуктивність її діяльності, її здатність насолоджуватися життям і її психічна рівновага залишаються непорушеними» [76, с. 55].

Крім того, як зазначають В. Кузнєцова, Т. Кожухова, поняття «адаптація» також може використовуватися як пояснення взаємодії однієї особи чи групи людей з оточуючим світом. Соціально-психологічна адаптація включає в себе прийняття норм та цінностей суспільного середовища [31].

За свідченням Л. Подоляк, В. Юрченко, адаптація розглядається як результат (і процес) взаємодії людини і навколишнього середовища, який призводить до оптимального її пристосування до життя і діяльності. Адаптація компенсує недостатність звичайної поведінки в нових умовах. Завдяки цьому забезпечується можливість прискорення ефективного функціонування особистості в незвичайних обставинах. Якщо людина не адаптується, виникають додаткові труднощі в спілкуванні, в опануванні предметом діяльності аж до порушення її регулювання [54, с. 64].

За напрямками адаптації людини розрізняються такі види:

а) відповідно до типу адаптивної сфери – навчальна, професійна, виробнича, сімейна, політико-правова адаптація;

б) індивідуальна адаптація (пристосування до соціально-психологічного клімату колективу, до значимих орієнтацій, соціальних ролей та стилю керівництва);

в) за структурними складовими адаптація може бути, наприклад, предметно-діяльнісна [31].

А. Налчаджян виділяє наступні види адаптації:

- алопластична адаптація – здійснюється змінами зовнішнього світу під існуючі потреби особистості (адаптація середовища відповідно до своїх цілей, мотивів, потреб);

- аутопластична адаптація – здійснюється змінами структури особистості під умови середовища (приспосовування людини до умов середовища) [47, с. 7].

При цьому, за даними О. Лукашевич, сучасне суспільство – динамічне і нестабільне – вимагає від людини високого рівня активності. Соціальний характер людини розвивається відповідно до вимог суспільства. Невідповідність людини цим вимогам, на його думку, провокує порушення механізмів адаптації і викликає у людини стани тривожності, фрустрації, стресу [38, с. 114-115].

За даними І. Галецької, критерії ефективності адаптації як результату пристосування до середовища можуть стосуватися різних сфер:

- 1) афективної – особливості емоційних реакцій, переживань та почуттів, ступінь емоційного комфорту;
- 2) поведінкової – особливості копінгу, адекватність докладених зусиль, соціальна прийнятність поведінки, гнучкість та швидкість реагування;
- 3) когнітивної – самооцінювання відповідності результату запланованому;
- 4) особистісної – самооцінювання результату адаптації, способу її досягнення відповідно до власних ціннісних орієнтацій та самооцінювання;
- 5) соціально-психологічного контексту – відповідність усталеним соціальним нормам, соціальним цілям [11, с. 93].

Основними критеріями успішності адаптації вважаються: спрямованість; рівень інтеграції індивіда у середовище; якість; ступінь активності людини в умовах середовища (Міхєєв О.).

Розглядаючи особливості соціально-психологічної адаптації особистості, слід звернути увагу на те, що під даним поняттям розуміється пристосування людини як до середовища, так і до соціальних контактів з іншими людьми в найближчому оточенні. Як засвідчують Л. Василенко та М. Савчин, вивчення адаптації пов'язане з дослідженням співвідношення цього феномена з процесом соціалізації. Соціальна адаптація і соціалізація відображають процес взаємодії особистості та суспільства [68, с. 185].

У психологічній літературі соціально-психологічна адаптація визначається як процес активного пристосування індивіда до середовища, що змінюється, за

допомогою різних соціальних засобів [41, с. 65]. Соціально-психологічна адаптація являє собою елемент діяльності, функцією якої є освоєння стабільних умов середовища, рішення повторюваних, типових проблем шляхом використання прийнятих способів соціальної поведінки, дії. Основним способом соціально-психологічної адаптації є прийняття норм і цінностей нового соціального середовища (групи, колективу, організації, територіальної спільності, у які приходить індивід), форм взаємодії (формальних і неформальних зв'язків, стилю керівництва, сімейних і сусідських відносин і т.д.), а також форм предметної діяльності (наприклад, способів професійного виконання робіт або сімейних обов'язків).

За переконаннями багатьох психологів (Н. Завацька, Г. Ложкін, А. Налчаджян, А. Реан, Т. Яценко та ін.), соціально-психологічну адаптацію слід розглядати як безперервний процес взаємозумовлюючого впливу людини та її соціального оточення, ефективність та успішність якого залежить як від зовнішніх чинників середовища, так і від індивідуально-психологічних особливостей особистості.

За визначенням В. Сорочинської, соціально-психологічна адаптація – це процес подолання проблемних ситуацій особистістю, в ході якого вона використовує набуті на попередніх етапах свого розвитку навички соціалізації, що дозволяє їй взаємодіяти з групою без внутрішніх або зовнішніх конфліктів, продуктивно виконувати провідну діяльність, виправдовувати рольові очікування, і, при всьому цьому, самоутверджуватися, задовольняючи свої основні потреби [70, с. 134].

Соціально-психологічна адаптація також, як і психічна, має дві форми:

- активну, коли людина прагне впливати на середовище для того, щоб змінити його (у тому числі ті норми, цінності, форми взаємодії й діяльності, які він повинен освоїти);

- і пасивну, коли людина не прагне до такого впливу й зміни [51, с. 86].

За Л. Боярин, «показники успішної соціально-психологічної адаптації – це високий соціальний статус людини у певному середовищі, а також її психологічна

задоволеність цим середовищем загалом та його найбільш важливими для неї елементами. На низьку соціально-психологічну адаптацію вказують: переміщення людини в інше соціальне середовище, аномія й поведінка, що відхиляється» [6, с. 58].

При цьому, як зазначає В. Ягупов, структурними компонентами адаптації вважаються:

- психофізіологічний, що полягає у пристосуванні особистості до нових фізичних і психологічних навантажень, які обумовлюються умовами суспільства;
- когнітивний, що відображає знання людини і забезпечує їй подальше ефективне адаптування до умов зовнішнього світу;
- практичний, що передбачає можливість людини набувати потрібних вмінь та навичок для досягнення завдань і цілей, яких вимагає соціум, а також для задоволення власних потреб та інтересів;
- соціально-психологічний, що містить в собі досягнення людиною нового соціального статусу, а також включення її у систему взаємин колективу чи групи
- соціально-побутовий, що відображає засвоєння особливостей соціально-побутових умов та пристосування до них, здатність людини до вирішення проблем, пов'язаних із влаштуванням житла, з проведенням вільного часу тощо» [87, с. 120]

На успішність адаптації особистості до соціального середовища впливають три чинники, до яких Л. Богомолова відносить: гнучкість психіки; самопізнання; і відкритість до мислення по-новому [5].

Л. Боярин вважає, що «успішність адаптації особистості залежить від характеристик середовища та самої людини. Чим складніше нове середовище (наприклад, більше соціальних зв'язків, складніша спільна діяльність, вища соціальна неоднорідність), чим більше відбувається в ній змін, тим важчою для людини є соціально-психологічна адаптація» [6, с. 58].

Розглядаючи особливості адаптації в психологічній науці, варто приділити увагу й зворотному явищу – дезадаптації, порушенню адаптованості особистості, що вказує на труднощі пристосування людини до умов середовища, діяльності, життя. У довідниковій літературі зазначається, що порушення адаптації – це стани

суб'єктивного дистресу й емоційного розладу, що зазвичай перешкоджають соціальному функціонуванню і продуктивності людини й виникають в період її адаптації до значної зміни в житті або внаслідок стресової життєвої події (включаючи наявність або можливість серйозної фізичної хвороби) [65]. Стресовий чинник може вражати інтегральність мікросоціальних зв'язків особистості (втрата близьких, переживання розлуки, самотність), а також – ширшу систему соціальної підтримки і соціальних цінностей (міграція, становище біженця). Важливу роль у формуванні порушень адаптації відіграє індивідуальна схильність до них або вразливість [65].

На думку психологів, до порушень адаптації призводять дисфункції соціо- і психогенезу (Ю. Александровський, Ф. Березін, О. Захаров та ін.), різні відхилення в механізмах пристосування людини до умов життя внаслідок дії стресів та порушень міжособистісної взаємодії людини й оточуючих, порушень засвоєних суспільних норм (О. Кокун, Г. Сельє, В. Слюсаренко, Д. Фельдштейн та ін.).

Різноманітні прояви порушень адаптації можуть включати: депресивний настрій, тривогу, занепокоєння (або їх поєднання); відчуття нездатності справитися з ситуацією, планувати свої дії або продовжувати залишатися в існуючій ситуації. Крім того, внаслідок порушень адаптації у людини може спостерігатися певне зниження продуктивності в щоденних справах. Вона може відчувати схильність до драматичної поведінки і спалахів агресивності, хоча зазвичай такі прояви зустрічаються рідко [65].

В залежності від особливостей домінуючої клінічної симптоматики можна умовно виділити 2 основні клінічні варіанти розладів адаптації: афективний і поведінковий. [16, с. 16-19]:

I. Афективний варіант розладів адаптації містить три підваріанти:

- депресивний, що відповідає діагностичним критеріям пролонгованої депресивної реакції – F 43.21. Характеризується зниженим фоном настрою до субдепресивного або депресивного рівня легкого ступеня, з елементами депресивної оцінки себе, оточуючого середовища і перспективи. Супроводжується емоційною нестійкістю, фіксацією на негативних подіях свого життя. Зниження

самооцінки поєднується з невпевненістю щодо свого професіоналізму, адекватності своїх потреб і вимог, зменшенням мотивації до трудової діяльності.

- тривожний, що відповідає діагностичним критеріям рубрики F 43.23 «Розлад адаптації з перевагою порушень інших емоцій». Характеризується поєднанням різних виникаючих час від часу проявів тривоги: відчуття психічного і фізичного дискомфорту; напруженість; побоювання та хвилювання, що спрямовані в майбутнє; загальна стурбованість та нервозність; неможливість розслабитися; Відмічається схильність до рефлексії, яка проявляється у сумнівах щодо своєї поведінки, пошуку “правильних” її мотивів, невпевненості щодо своїх здібностей.

- і змішаний тривожно-депресивний підваріант, що відповідає діагностичним критеріям рубрики F 43.22 «Змішана тривожна і депресивна реакція». Характеризується поєднанням клінічних ознак двох перших варіантів. Також спостерігаються прояви порушення поведінки, які можна було б визначити як агресивно-гіперстенічні, проте вони більше спрямовані на сварки та загальний неспокій, ніж пошук реальних можливостей їх уникнення та розв’язання складних життєвих ситуацій.

II. Поведінковий варіант, що визначається за рубрикою F 43.24 «Розлад адаптації з перевагою порушення поведінки». При такому варіанті у людини спостерігається перевага симптомів дезадаптивної або дизсоціальної поведінки, порушень повсякденного функціонування, соціальної дезадаптації, при цьому вказані прояви чітко пов’язані за часом з фактом психотравмуючої події. Людина характеризується надмірною збудливістю та дратівливістю, нервозністю та короткочасними ситуаційно обумовленими реакціями образи, гніву, навіть агресивності, які супроводжуються непродуктивною метушливістю і конфліктною поведінкою. [16, с. 16-19].

Найвагоміші зміни психологічних показників у людей з порушеннями (розладами) адаптації виявляються в емоційній, особистісній та поведінковій сферах. Зокрема, в емоційній сфері визначаються високі рівні тривожності та депресії. В особистісній спостерігаються сполучення високого рівня сенситивності, індивідуалізму, інтраверсії, конформності з відсутністю спонтанності та схильність

до надмірно напруженого ритму життя, занадто висока вимогливість до себе. Для поведінкової сфери дезадаптованих людей характерний вибір способів розв'язання конфліктів з переважанням «змагання» або «втечі». Також їм характерні переважання цінностей-цілей над цінностями-засобами, тип коронарної поведінки типу «А» (не стресостійкий) [3, с. 7].

До чинників розвитку розладів адаптації В. Бабич відносить сукупну дію соціальних та психологічних факторів. При цьому негативний вплив макро- і мікросоціальних чинників обумовлює розвиток розладів адаптації, а особистісні особливості – їх клінічні форми та перебіг [3, с. 7]. Зокрема, на думку В. Бабич, до порушень адаптації особистості можуть призводити сімейні чинники: сімейні конфлікти, погіршення відносин з дітьми, порушення сексуальних стосунків, смерть рідних та близьких. Також погіршують адаптацію особисті захворювання і складні матеріально-побутові умови, матеріальна скрута. Порушення адаптації виникають внаслідок впливу професійних чинників (частих міжособистісних конфліктів на виробництві в мікроколективі, дії шкідливих професійних і санітарно-технічних умов праці). Додатковими макросоціальними чинниками ризику розвитку розладів адаптації В. Бабич визначає екзистенціальні переживання (відсутність відчуття перспективи життя, ангедонія) та негативні соціальні події [3, с. 8].

Отже, адаптація у психологічній літературі розуміється і як процес, і як результат пристосування людини до мінливих умов середовища, здатність особистості до мобілізації фізичних, моральних, духовних енергоресурсів для вирішення виникаючих проблем та нових умов діяльності. Залежно від сфери реалізації адаптація може бути навчальна, виробнича, професійна, побутова, сімейна на інші види. Особливим видом адаптації є соціально-психологічна, що розуміється як пристосування людини до соціального середовища, засвоєння нею суспільних норм, здатність до побудови соціальних контактів з іншими людьми в найближчому оточенні за допомогою різних соціальних засобів.

1.2. Психологічні характеристики і типологія особистості військовослужбовців

Професійна діяльність військовослужбовців пов'язана із високим ризиком і небезпекою для їх здоров'я, життя, а також відрізняється високими вимогами до їх компетентності та особистісних якостей, адаптаційного потенціалу.

Психологічні особливості професійної діяльності та вимоги до особистості військовослужбовців є предметом досліджень багатьох науковців, зокрема В. Александрова, О. Бандурки, І. Голосніченко, Л. Коваль, А. Комзюк, С. Ківалова, Б. Лазарева, Ю. Рябова, С. Тюріна, О. Якуби та ін.

У праці В. Шкарпицької вказано, що від військовослужбовців вимагається «бездоганне і неухильне додержання порядку і правил, установлених військовими статутами та іншим законодавством України; усвідомлення свого військового обов'язку і відповідальності за захист Вітчизни, незалежності та територіальної цілісності України, а також неухильна вірність Військовій присязі» [85, с. 167].

За Законом України «Про дисциплінарний статут Збройних сил України», кожен військовослужбовець повинен «дотримуватися Конституції та законів України, Військової присяги, неухильно виконувати вимоги військових статутів і накази командирів; бути уважним і пильним, зберігати державну та військову таємницю; дотримуватися вказаних у військових статутах правил взаємовідносин між військовослужбовцями, зміцнювати військове товариство; проявляти повагу до командирів і один до одного, бути ввічливими і дотримуватися військового етикету; поводитися гідно та з честю, не допускати самому і стримувати інших від негідних учинків» [23].

За даними С. Лисюк, аналіз професійної діяльності військовослужбовців свідчить про те, що вона постійно пов'язана з дією різних чинників, які створюють екстремальні ситуації. Найбільш поширеними чинниками, що можуть ускладнити професійну діяльність військовослужбовців, – це хронічні психічні перевантаження, загрози для життя і здоров'я, різні небезпеки, часті непередбачені надзвичайні ситуації, висока відповідальності, тривале психоемоційне

напруження. При цьому, як зазначає С. Лисюк, діяльність військовослужбовців в екстремальних умовах вимагає здатності їх організму і психіки до відновлення, зокрема, потребує значних адаптаційних резервів організму. Саме тому показником професійного здоров'я військовослужбовців та передумовою забезпечення високої ефективності їх діяльності є «здатність організму адекватно змінювати свої функціональні параметри та зберігати стабільність у різних умовах діяльності» [36, с. 10]. Тобто дослідниця вказує на потребі високого адаптаційного потенціалу військовослужбовців та підвищенні їх здатності до соціально-психологічної адаптації до мінливих умов служби і соціального життя.

Особливу увагу вивченню проблеми адаптації військовослужбовців надавали такі науковці й військові психологи: В. Афанасенко, І. Ліпатов й О. Шестопалова. Розподіл адаптації військовослужбовця на під час бойових дій та у мирний час запропонували С. Кандибович та Т. Дяченко. За результатами їх дослідження, у половини військовослужбовців процес адаптації є довготривалим, під час якого погіршуються фізичне та психічне здоров'я [12, с. 99].

За ствердженням О. Числіцькою, «психологічними наслідками участі у бойових діях та антитерористичних операціях для військовослужбовців є психічна травма, бойовий стрес, посттравматичний стресовий розлад (ПТРС) та ін. Жахи війни знижують психічну стійкість особистості та опірність її стресам. При впливі стресу бойової обстановки серед військовослужбовців відбувається збільшення частоти алкоголізації, наркотизації, частішають випадки порушення дисципліни» [80, с. 339].

Психотравмуючі чинники впливають не лише на психіку воїна, але і на увесь організм в цілому. Психотравмуючі дії в умовах війни мають не лише психічну, але і соматичну сторону впливу. Страх, викликаний бойовою обстановкою, пригнічується ціною великої нервової напруги. Досягнута рівновага порушується додатковою дією, як правило, соматичного характеру. В якості одного з наслідків дії стрес-факторів особистого розвитку розглядається психічна травма [21, с. 126].

При цьому, як зазначає О. Буряк, І. Гіневський, Г. Катеруша, війна приносить не тільки фізичну, а й душевну інвалідність. Учасники бойових дій, часто навіть не

усвідомлюючи цього, несуть в собі тягар болю довгі роки. Одні, в силу особистісних якостей, можуть подолати ці проблеми самостійно. Іншим необхідна психологічна допомога і підтримка протягом усього життя [7, с. 176].

Як зазначає І. Розсоха, «проходження військової служби є потужним психоемоційний фактором, що безпосередньо впливає на психіку солдата. Переважна кількість військовослужбовців одразу починає відчувати суб'єктивний дискомфорт, емоційне пригнічення чи напруження, проявляє ознаки підвищеної тривожності тощо. Всі ці стани можуть призвести до зриву регуляційних механізмів, дезадаптації поведінки та діяльності військовослужбовців, також вони можуть отримати негативні наслідки на власне здоров'я та психіку» [66, с. 65].

За ствердженням Т. Сергієнко, «дезадаптація у військовослужбовців, які щойно приступили до служби, може бути викликана рядом чинників:

- відсутність можливості уникнути виконання обов'язків за Статутами (у людини, яка звикла до свободи, виникають внутрішні протиріччя);
- одночасне надання військовослужбовцям високого соціального статусу з боку держави, різних установ та їх знецінення з боку певних організацій та груп людей;
- труднощі формування у військовослужбовців нових особистісних і професійно важливих якостей та властивостей» [69, с. 130].

Психологічні особливості емоційної та поведінкової сфери військовослужбовців розкриваються в проблемах їх адаптації та переживання різних видів стресів, з якими безпосередньо пов'язана їх професійна діяльність. Як зазначають С. Бакін та Т. Маланчук, «у військовослужбовців, які приймали участь в бойових діях, психоемоційні стани і реакції можуть проявлятися, у вигляді бойового стресу. Під цим терміном науковці розуміють «багаторівневий процес адаптаційної активності людського організму, що супроводжується напруженням механізмів реактивної саморегуляції та закріпленням специфічних пристосувальних психофізіологічних змін» [39, с. 460]. При певних обставинах бойовий стрес (БС) може стати дестабілізуючим, передпатологічним станом, обмежуючим функціональні резерви організму військовослужбовця, він може

підвищувати ймовірність виникнення психічних розладів, соматичної патології. Також в учасників бойових дій можуть виникнути порушення адаптації у вигляді бойової втоми, посттравматичного стресового розладу (ПТСР) та реактивних станів (неврозів, психозів, психосоматичних проявів) [39, с. 460].

За даними П. Волошина, Н. Марути та ін. для військовослужбовців часто характерні розлади адаптації. Розповсюдженими формами патологічних станів, які виникають як у військовослужбовців ЗС України, бійців Національної Гвардії та полонених, так і в їх родичів та біженців, які вимушено лишили місця постійного мешкання, є психічні розлади, що виникають як під час бойових конфліктів, так в процесі реабілітації після них. З найбільшою частотою серед вказаних контингентів спостерігаються посттравматичні стресові розлади (ПТРС) (F43.1) та розлади адаптації (РА) (F43.2). При цьому П. Волошин, Н. Марура зазначають, що ПТСР та РА проявляються переважно емоційно-афективними порушеннями, які розвиваються внаслідок психотравмуючого впливу та є варіантом захисних та пристосувальних особистісних реакцій в умовах ушкоджуючої дії стресогенних чинників [16, с. 8].

Розладам адаптації у військовослужбовців відповідає наявність в клінічній картині симптомів дезадаптивної поведінки. Вони відрізняються надмірною збудливістю та дратівливістю, знервованістю, конфліктною поведінкою. Також характерними симптомами є нетерпимість до всього, що відбувається навколо, тенденція до обвинувачення оточуючих у своїх негараздах. При цьому неможна сказати, що порушення поведінки у дезадаптованих військовослужбовців є постійними, оскільки вони проявляються парціально, не торкаючись усіх сфер життя одразу [16, с. 19].

Описуючи психологічні особливості військовослужбовців, які перебували у надзвичайних ситуаціях, зоні бойових дій, С. Бакін та Т. Маланчук звертають увагу на часту ймовірність виникнення у них посттравматичного стресового розладу, що визначається як «відстрочена та/або затяжна реакція на екстремальну (травматичну) подію загрозливого або катастрофічного характеру» [39, с. 460]. До ознак переживання ПТСР науковці відносять: «постійне переживання, відтворення

психотравмуючої ситуації; зниження інтересу до раніше значимих видів активності, почуття відчуження щодо оточуючих, зниження здатності до співпереживання і душевної близькості з іншими людьми, відчуття «вкороченого майбутнього», гіперактивність» [39, с. 461]. Військовослужбовцям, які переживають ПТСР, властиві: підвищена конфліктність, асоціальна та агресивна поведінка, інколи неадекватне застосування зброї, спецзасобів та фізичної сили, порушення службової і виконавчої дисципліни, а також зловживання психоактивними речовинами (частіше алкоголем), хуліганські вчинки та інші протиправні дії [39, с. 461].

Один з факторів, що підтримують симптоматику посттравматичного стресового розладу у військовослужбовців, учасників бойових дій, є контрастність переживань зовнішнього світу. Дисонанс мирного життя, де ніхто не розуміє і не співпереживає тим страхам і проблемам бойової обстановки, підкріплює і підтримує посттравматичний стрес у військовослужбовців, підсилює їх відчуття несправедливості, безвихідності і безпорадності, перешкоджає соціальній інтеграції, поверненню до мирного життя [59, с. 161].

Крім того, у військовослужбовців, які стали учасниками надзвичайних ситуацій та бойових дій, наслідки психотравмуючої ситуації виражаються через підвищену тривожність та страх, схильність до депресії. За Ю. Шойгу, «депресія часто супроводжується втратою інтересів, плаксивістю, почуттям безнадійності. Багато військовослужбовців залишаються в такому стані настільки довго, що звикають до нього, входячи в стан хронічної депресії. Проблема полягає також в тому, що серйозна депресія може привести до спроб самогубства» [59, с. 165-166].

Поряд із суїцидальними намірами, що супроводжують військовослужбовців, які не можуть справитися із наслідками психотравмуючої ситуації та переживають значні психоемоційні напруження, спостерігаються й прояви аутодеструктивної, саморуйнуючої поведінки. До саморуйнівної поведінки, за Ю. Шойгу, також відноситься зловживання алкоголем, наркотиками, сильнодіючими медикаментозними засобами, а ще паління тютюну, навмисні робочі перевантаження, вперте небажання лікуватися, ризикована їзда на

автотранспортних засобах (особливо керування автомобілем і мотоциклом в нетверезому стані), захоплення екстремальними видами спорту» [59, с. 170].

На думку Ю. Шойгу, ці прояви поведінки та психоемоційних станів слід враховувати психологу у роботі з військовим складом збройних сил, що перебували у місцях проведення антитерористичних операцій та бойових дій [59, с. 170].

За даними О. Числіцької, якщо не надавати своєчасну психологічну підтримку, без індивідуального підходу, реадaptaційних заходів, інтеграція воїнів АТО, ветеранів бойових дій в сучасне суспільство практично не можлива. Особливо якщо це стосується інвалідів, які обмежені в своїх фізичних можливостях і, як правило, замкнуті і обмежені в спілкуванні, ізольовані від суспільних відносин. [80, с. 341].

Важливими для розуміння проблем військовослужбовців, ветеранів АТО, особливостей їх соціально-психологічної адаптації після повернення із зони бойових дій є дослідження, присвячені проблемам реабілітації учасників локальних військових конфліктів. На думку соціолога Д. Пожидаєва, соціальний стан військового – учасника бойових дій – після звільнення у запас характеризується «кризою ідентичності», що «знаходить прояв у порушенні здатності особистості брати участь у складних соціальних взаємодіях, в яких відбувається реалізація людської особистості та підтвердження її ідентичності» [55, с. 70].

Науковці Т. Єрьоміна, Н. Крюков, Ю. Логінова засвідчують, що адаптація учасників бойових дій до умов цивільного життя характеризується напруженими відносинами між ними та суспільством. Абсолютна більшість ветеранів бойових дій негативно ставляться до представників влади, вважають, що держава обманула їх. Суспільство ж ставиться до ветеранів із нерозумінням та побоюванням, що посилює реакцію військовослужбовців на незвичні умови, які вони оцінюють із притаманним їм фронтовим максималізмом [20, с. 18].

Як відзначає С. Чуприна, проблема соціально-психологічної адаптації військовослужбовців, які повернулися із зони АТО, до умов мирного життя, ускладнюється негативними стереотипами в українському суспільстві щодо консультацій різних фахівців: соціальних працівників, психологів, юристів та

інших. Значна частина військовослужбовців розглядає потребу в допомозі як ознаку слабкості та вважає, що час усе вилікує. Внаслідок цього військовослужбовці тримають усі проблеми та переживання в собі. Крім того, соціальної і психологічної допомоги можуть потребувати родини учасників бойових дій, які також знаходяться у стані постійної нервово-психологічної напруги [81, с. 62].

Отже, особливості роботи військовослужбовців висувають високі вимоги до їх особистості і фізичної сили, витривалості, емоційної стійкості, відповідальності за власну поведінку, значним рівнем усвідомлення особистої потреби захищати честь і гідність України, її територіальну цілісність. Психологічні особливості емоційної та поведінкової сфери військовослужбовців розкриваються в проблемах їх адаптації та переживання різних видів стресів.

Для військовослужбовців часто характерні розлади адаптації, що проявляються у вигляді депресії, тривожності, переживання наслідків ПТСР (посттравматичного стресового розладу), схильності до саморуйнівної поведінки (алкоголізації і наркотизації). Також типовими є вияви агресивності, роздратованості, конфліктності, внутрішньої не стабільності, низької стресостійкості. Зазначені порушення адаптації військовослужбовців до умов служби та до мирного життя після їх повернення із зони бойових дій вказують на потребу проведення психологічної роботи із цими, звертання до соціальних служб та інших громадських організацій, груп людей, які здатні надати їм психологічну допомогу.

1.3. Чинники успішної адаптації військовослужбовців до цивільного життя

Проблема соціально-психологічної адаптації військовослужбовців набуває великого значення виходячи зі соціальної значимості їх роботи щодо захисту безпеки держави та інтересів країни, українського народу. Насамперед, військовослужбовець адаптується до умов несення служби, до складних умов (у зоні АТО, військових дій), а пізніше, після повернення до цивільного життя – відбувається його реадаптація до мирного життя.

Дослідники О. Мартинюк, А. Салій, В. Тюрін та інші вважають, що соціально-психологічна адаптація військовослужбовців, насамперед, містить у собі знання особовим складом своїх прав та обов'язків, дотримання ними розпорядку дня. Її успіх в деякій мірі залежить від віку військовослужбовця, наявності дружини та дітей. Також, на думку цих психологів соціально-психологічна адаптація – це вміння особистості взаємодіяти з іншими як формально (ділові відносини, з командиром), так і неформальні [50, с. 21].

Соціально-психологічна адаптація до умов проходження служби визначається в здатності особистості мобілізувати свої внутрішні ресурси та особистісні характеристики, існуванні внутрішньої підтримки [61, с. 88].

Т. Грицевич, О. Капінус та інші зазначають, що соціально-психологічна адаптація особового складу – це процес вибору та реалізації у життя саме тих способів взаємодії з іншими, що допоможуть возз'єднати очікування військовослужбовців та вимоги до них в умовах невідповідності чи відповідності головних цінностей особистості та колективу військовослужбовців [71, с. 20].

На думку О. Деменко [14], О. Іванової і С. Корсун [24], середовище, до якого входить військовослужбовець, вимагає від нього мобілізації ресурсів для успішної соціальної адаптації. Науковець виділяє такі основні напрямки в процесі адаптації військовослужбовця, як:

- Засвоєння службово-посадових обов'язків;
- Вхід до суспільного життя колективу;

- Встановлення та врегулювання дружніх міжособистісних зв'язків. [14; 24].

Розглядаючи чинники впливу на успішність професійної діяльності працівників в особливих умовах, до яких належать і військовослужбовці, Є. Гуменна зазначає, що «успішність службово-бойової діяльності того або іншого військовослужбовця залежить від якості результатів виконуваних завдань, а також від його психологічної готовності до цієї служби» [13, с. 103]. Дослідниця зауважує, що «психологічна готовність зумовлює стан мобілізованості психіки військовослужбовця, його налаштованість на найбільш доцільні, активні та рішучі дії у складних чи небезпечних умовах виконання службових обов'язків» [13, с. 104].

Розглядаючи процес соціально-психологічної адаптації військовослужбовців до умов служби, І. Приступа вказує, що первинна адаптація військовослужбовців триває від чотирьох до шести місяців. В особового складу формується новий світогляд, вони набувають знань про військову діяльність, військово-технічні вміння, встановлюють відносини із своїми командирами та іншими колегами вищими за званням. Це важкий, але водночас важливий етап у розвитку особистості. У більшості військовослужбовців на першому етапі виникає почуття тривожності, емоційної пригніченості, відчувають дискомфорт. До дезадаптації та погіршення функціонування регуляторних механізмів призводять нервово-психічна чи емоційно-вольова нестійкість, вплив стресогенних факторів тощо [57, с. 30].

Успіх соціально-психологічної адаптації військовослужбовців залежить від певних об'єктивних та суб'єктивних умов стану життєвого досвіду, адже цей процес завжди динамічний. Вона встановлюється на основі поєднання таких критеріїв:

- критерій емоційного стану (емоційний комфорт, нервово-психічна стійкість, рівень фрустрації);
- вольовий критерій (рівень самоконтролю);
- критерій поведінки (прагнення домінувати, гнучкість, самоприйняття та прийняття інших) [15, с. 10].

За даними Л. Доценко, Н. Максименко, «позитивними чинниками психологічної адаптації особистості є: виробничі (організація робочого процесу), особистісні (психологічні характеристики) та чинники, що впливають за межами робочого процесу (престижність професії)» [18, с. 50].

До чинників, що впливають на соціально-психологічну адаптацію військовослужбовців, належить соціально-психологічний клімат в колективі (розділі, батальйоні, роті). За ствердженням Т. Грицевич, О. Капінус та ін., сформувати згуртований колектив військовослужбовців можливо, лише враховуючи індивідуально-психологічні та соціально-психологічні особливості характеру військової діяльності [71, с. 22].

До чинників, які ускладнюють процес соціально-психологічної адаптації особистості, І. Каськов відносить такі: «нові умови проживання, відсутність знайомих та близьких, різка зміна роду діяльності особистості, незадовільні стосунки з іншими людьми та керівником, низький рівень можливості до самореалізації» [26, с. 440].

Відзначимо, що на ефективність соціально-психологічної адаптації військовослужбовців як до умов служби, так і до мирного життя, впливають особистісні чинники, тобто їх якості, сформовані властивості емоційно-вольової сфери. Зокрема, як вказує Є. Гуменна, важливим чинником успішності адаптації військовослужбовця є його емоційно-вольова саморегуляція і стресостійкість. Адже «за умови недостатнього рівня вольової регуляції поведінки при виконанні професійних дій з високого ступеню відповідальності, що потребують пошуку нестандартних варіантів виходу з напруженої ситуації, відомі такі явища: зниження координованості і точності рухів, уповільнення реакції, розгубленість, порушення логіки міркувань, зниження критичності мислення, розлади сприймання і уваги, аж до втрати орієнтації в часі та просторі («тунельне бачення»)» [13, с. 105-106].

При впливі стресу на військовослужбовця можлива мобілізація психічного і фізичного потенціалу, однак дія цього механізму вимагає надмірних енергетичних затрат для організму. Саме тому в особливих умовах від військовослужбовця насамперед вимагається витримка, емоційна стійкість, а також висока опірність до

стресу. У праці Є. Гуменної наведено характеристику дії стресу на організм, що негативно впливає на якість виконання завдань військовослужбовцями: «внаслідок впливу стресу відбуваються зміни у вищій нервовій діяльності у бік збудження або загальмованості залежно від індивідуально-типологічних (зокрема, психофізіологічних) особливостей суб'єкта. Надто сильні подразники (стресори) викликають нейровегетативні зміни, такі як посилене пульсування, підвищення рівня адреналіну та цукру в крові, що призводить до зниження активності психічних функцій і здатності до прийняття рішення» [13, с. 106].

Саме тому військовослужбовцю слід розвивати свою стресостійкість, щоб свідомо і чітко реагувати на різні мінливі умови діяльності, адекватно сприймати загрози і правильно відповідати на них.

Крім того, на думку В. Замани, Г. Воробйова, існує дві групи факторів, що заважають успішній адаптації військовослужбовців:

- 1) характер, темперамент, вік, загальна та спеціальна підготовка, функціональний стан;
- 2) умови бойових дій, складність різних технік й рівень небезпеки, якості командира [52, с. 99].

Разом з цим, за ствердженням Д. Доценко, Н. Максименко, «провідну роль у процесі соціально-психологічної адаптації військовослужбовців відіграють саме особистісні чинники, серед яких особливості функціонування емоційно-вольової сфери, тип темпераменту та акцентуації характеру» [18, с. 50]. Зокрема, за результатами їх дослідження, половина опитаних військовослужбовців відразу мають високий і наближений до високого адаптаційний потенціал, а для новобранців, які мають недостатньо високі результати, науковці радять швидко налагодити міжособистісну взаємодію, засвоять групові інтереси та усвідомлять їх значимість на рівні вище, ніж особистісні [18, с. 51]. Крім того, оптимальному процесу адаптації сприяє наявність сангвінічного типу темпераменту у військовослужбовців, що вказує на їх переважну екстравертованість. Такі службовці, на думку Л. Даценко, Н. Максименко, «демонструють швидке пристосування до нових умов, відрізняються високою комунікабельністю,

ініціативністю, емоційністю, відкритістю, позитивізмом. Всі ці характеристики сприяють успішній адаптації в умовах військової частини» [18, с. 51].

Також, на думку Д. Доценко, Н. Максименко, для адаптації військовослужбовців оптимальними чинниками є такі особистісні якості, як:

- низька тривожність, оскільки при ній «військовослужбовці мають адекватне сприйняття навколишньої діяльності, впевненість у власних силах. Вони стресостійкі і не виявляють тривоги за те, що може трапитись» [18, с. 51];

- низька фрустрація, що проявляється в ініціативності військовослужбовців, їх здатності до адекватного аналізу ситуації, постановки цілей. Такі респонденти мають авторитет у колег, впевнені у власних силах та мають високий рівень працездатності»;

- низький рівень агресивності, що проявляється в емоційній стриманості, ширості, відвертості, комунікабельності, товариськості, повазі до колег, старших за званням, і відсутності конфліктності [18, с. 51].

Відповідно до вказаного, слід зазначити шляхи підвищення соціально-психологічної адаптації військовослужбовців до умов служби та цивільного життя. За свідченням І. Приступи, «щоб процес адаптації військовослужбовців протікав якнайкраще, людина повинна:

- приймати себе зі всіма своїми недоліками, такою як є;
- мати високий рівень комунікабельності;
- дотримуватися всіх правил та законів;
- проявляти свої лідерські якості;
- досягати високих результатів і при цьому витратити менше зусиль» [57, с. 31].

У дослідженні В. Мозгового [46] було проаналізовано значимість впливу соціально-психологічних чинників на успішність адаптації військовослужбовців, і визначено, що найбільш вагомими є: «підтримка батьків / рідних / друзів»; «власні психологічні якості»; «підтримка товаришів по службі»; «підтримка офіцерів / прапорщиків, сержантів». Тобто самі військовослужбовців надають великого значення підтримці з боку інших людей. При цьому, аналізуючи детально результати дослідження, В. Мозговий зміг побудувати рейтингову шкалу оцінок

значимості військовослужбовцями вказаних соціально-психологічних чинників, які впливають на їх стан адаптованості до несення військової служби:

1) на першому місці військовослужбовці вказали чинник «підтримка сім'ї і друзів (батьків / рідних / товаришів)», що безумовно є одним з основних мотивуючих факторів для їх адаптації до вимог військової служби.

2) на другому місці значимості виявилися «власні психологічні якості», що допомагають подолати стрес, пов'язаний із призовом в армію, із несенням військової служби, із складними умовами професійної діяльності [46];

3) на третьому місці знаходиться «підтримка товаришів по службі», що передбачає швидке встановлення комунікативних зв'язків з іншими військовослужбовцями у підрозділі, формування мікрогруп, пошук друзів для мінімізації утвореного «вакууму цивільних друзів»;

4) на четвертому місці виявився чинник «підтримка керівництва (офіцерів / прапорщиків, сержантів)», що вказує на якість виконання керівним складом своїх професійних обов'язків щодо управління військовослужбовцями;

5) на п'ятому місці знаходиться чинник «правильна організація режиму дня». «Вказаний чинник є організуючим та дисциплінуючим для військовослужбовців у їх повсякденному житті, тому дотримання режиму дня позитивно впливає на їх особистісну адаптацію у військовій частині» [46, с. 28].

Разом з цим В. Мозговий встановив, що робота із психологом не є пріоритетним чинником, що сприяє адаптації військовослужбовців до особливих умов служби, не допомагає долати стреси і труднощі. На думку науковця «це також пов'язано з певною культурою звернення військовослужбовців про психологічну допомогу. Адже у більшості з них звернутись до психолога означає визнати себе слабким. І навіть ті, хто звертався за індивідуальною допомогою, не будуть афішувати це перед іншими» [46, с. 28].

Такі чинники як «проведення культурних і спортивних заходів» займають одне з останніх місць в рейтингу очевидно через недостатню їх спланованість з боку керівництва підрозділів. В. Мозговий висловлює сподівання, що такі заходи

можуть використовуватися в майбутньому як допоміжний ефективний інструмент адаптації військовослужбовців до служби [46, с. 28].

Важливим напрямом підвищення соціально-психологічної адаптації військовослужбовців є робота із психологом, що є невід'ємною частиною підготовки особового складу до проходження служби як в мирний час, так і під час бойових дій. Основним завданням роботи психолога з військовослужбовцями є формування їх стійкості до стресів, до впливів екстремальних умов і ситуацій, підвищення адаптації до виконуваних завдань і професійних функцій, а також адаптації до умов цивільного життя після повернення з зони бойових дій.

За даними О. Голоднюк, у роботі з військовослужбовцями важливою є організація їх психологічного супроводу і психологічного відновлення, оптимізації їх морального і психоемоційного стану, підвищення психологічної готовності до виконання професійних завдань і надання додаткової психологічної допомоги тим, хто має первинні ознаки посттравматичного стресового розладу (ПТСР), гострого стресу та кризового психоемоційного стану (перед відбуттям у зону виконання завдань за призначенням, під час виконання завдань, та після повернення із зони бойових дій) [73, с. 2].

Аналіз поглядів Н. Агаєва, І. Пішко, Н. Лозінської, О. Кокуна, Л. Корні та інших науковців дав змогу виділити завдання роботи психолога із військовослужбовцями, що стосуються підвищення рівня психічної стійкості особового складу, покращення їх рівня витривалості, навчання військовослужбовців саморегуляції, формування та розвиток в особового складу тих психологічних якостей, що необхідні для вдалого ведення бойових дій і успішного виконання службових завдань. Саме від мети, специфіки підготовки військовослужбовців та матеріальної бази залежать способи психологічної підготовки [61, с. 111].

На етапі призову молодих людей головним фактором, який необхідно враховувати, є те, що подальша діяльність військовослужбовців спрямована на виконання бойових завдань. На жаль, дуже часто інтереси майбутніх

військовослужбовців не співпадають із їхніми обов'язками, тому важливо щоб робота психолога повинна бути направлена на людину і діяльність [61, с. 111].

Важливим напрямом роботи психолога із військовослужбовцями є діагностика особливостей їх адаптації. Як вказують Т. Грицевич, А. Капінус, А. Неурова, при проведенні опитування військовослужбовців психологу слід звертати увагу на:

- здатність особистості адаптуватися до нових умов навколишньої дійсності;
- рівень нервово-психологічної стійкості;
- рівень розвитку пізнавальних процесів;
- провідні мотиви професійного та військово-професійного напрямків [49, с. 55].

Тому для покращення цих сфер у військовослужбовців, військовим психологам необхідно:

- Проводити психологічну діагностику соціально-психологічної адаптації військовослужбовців для визначення наявності проблем.
- Вивчати особистісні психологічні характеристики військовослужбовців.
- Визначати особистісні передумови розвитку у військовослужбовців негативних психологічних станів.
- Організовувати соціометричні дослідження у колективі військовослужбовців
- Складати програми тренінгу та проводити індивідуальну та групову психокорекцію емоційних станів та порушень адаптації військовослужбовців.
- Залучати військовослужбовців до тренінгових занять із психологом; проводити виховні роботи.
- Здійснювати діагностику особливостей соціально-психологічної адаптації військовослужбовців до та після тренінгових занять.
- Проводити індивідуальні консультації, надавати психологічну допомогу військовослужбовцям.
- Формувати у військовослужбовців розуміння того, як функціонує психіка людини та її адаптація до різних умов військової служби [49, с. 56].

О. Числіцька вказує, що психологічна допомога повинна сприяти успішній адаптації військовослужбовця до нових умов життя. При цьому найточніше відбиває процес і результати діяльності психолога при наданні допомоги в процесі соціально-психологічної адаптації військовослужбовців термін «психологічна реабілітація» (від лат. *rehabilitatio* – відновлення) [80, с. 341-342]. О. Числіцька зазначає, що психологічна допомога військовослужбовцям – учасникам бойових дій, воїнам АТО повинна включати декілька напрямів:

1. Діагностика синдрому соціально-психологічної дезадаптації у військовослужбовця (психоемоційного стану у цивільному житті, використовуваних стратегій адаптації, поведінки) на підставі результатів психодіагностики індивідуальних особливостей військовослужбовця.

2. Психологічне консультування (індивідуальне і сімейне). У індивідуальних бесідах необхідно дати військовослужбовцям можливість висловити усе наболіле, виявляючи зацікавленість їх розповіддю. Потім доцільно роз'яснити, що переживаний ними стан – тимчасовий, він властиво усім, хто брав участь у бойових діях. Дуже важливо, щоб вони відчули розуміння і побачили готовність допомогти їм з боку не лише фахівців, але і близьких, рідних. Потужним засобом психологічної реабілітації є щирий прояв розуміння і терпіння до проблем осіб, що пережили психотравматичні військові умови. Відсутність такого розуміння і терпіння з боку близьких призводить іноді до трагічних наслідків.

3. Психокорекційна робота. Психологічна корекція або психокорекція – це діяльність по виправленню (коригуванню) тих особливостей психічного розвитку, які по прийнятій системі критеріїв не відповідають оптимальній моделі (нормі). Кваліфікована психотерапевтична допомога потрібна тим військовослужбовцям, у яких відзначаються різко виражені і запущені порушення адаптації (депресія, алкоголізм, девіантна поведінка і т. д.).

4. Навчання навичкам саморегуляції (прийомам зняття напруженості за допомогою релаксації, аутотренінгу і іншим методам).

5. Соціально-психологічні тренінги з метою підвищення адаптивності військовослужбовця і його особового розвитку.

6. Допомога в професійному самовизначенні, профорієнтація в цілях перенавчання і подальшого працевлаштування [80, с. 342].

На думку Л. Доценко і Н. Максименко, для підвищення адаптації військовослужбовців в умовах військової частини доцільно порекомендувати для роботи психолога із службовцями проведення «тренінгу емоційної компетентності з використанням вправ на зниження їх тривожності, агресивності, ригідності та фрустрації. Психологічні вправи сприяють нормалізації самооцінки учасників, знижують ризик виникнення депресії, підвищують впевненість в собі, ініціативність, допомагають налагодити взаємозв'язки з іншими військовослужбовцями, а отже сприяють прискоренню адаптації» [18, с. 54].

В. Тюріна наголошує на важливості включення у роботу психолога із військовослужбовцями методів зняття психоемоційної напруги і навчання їх способам самопомоги для психічної саморегуляції. Дослідниця вказує, що «повсякденна діяльність військовослужбовців пов'язана із високим рівнем фізичної та психоемоційної напруги, а тому в умовах напруженої діяльності, при високих вимогах щодо її ефективності, гостро постає проблема психологічного розвантаження та підвищення рівня психічної саморегуляції службовців. Наприклад, за допомогою методів психічної саморегуляції військовослужбовець може поступово оволодіти прийомами регулювання рівнем психічної напруженості й за рахунок цього підвищувати рівень особистої працездатності» [75, с. 76].

Л. Доценко і Н. Максименко радять використовувати у роботі з військовослужбовцями «дихальну терапію (холотропне дихання та вільне дихання), вправи на зняття напруги. Також доцільними є психологічні консультації військовослужбовців з товаришами по службі та офіцерами з метою розв'язання проблем особистого характеру» [18, с. 54].

За А. Колосовим, «навчання військовослужбовців найпростішим методам психічної саморегуляції, впровадження їх у повсякденну практику є одним із шляхів підвищення адаптації особистості, а також забезпечення боєготовності підрозділу і військової частини. Для регуляції психічного стану

військовослужбовців психологом найчастіше застосовуються наступні групи методів: методи психічної регуляції; фізіолого-гігієнічні та медико-фармакологічні методи; методи психофізіологічної регуляції» [27].

На думку Н. Павлик, для повноцінного та комплексного впливу на людину з метою подолання її симптомів постстресового стану, зниження тривожності, невротизації, підвищення стресостійкості та соціально-психологічної адаптації, доцільно використовувати весь комплекс методів і засобів психотерапії, серед яких найбільш відповідними до цієї мети є: аутогенне тренування; поведінкова психокорекція; когнітивна психокорекція; гештальт-терапія; тренінг спілкування; імаго-терапія; арттерапія; гуманістична терапія; логотерапія. [53].

На думку Ю. Шойгу, важливими складовими середовища, що сприятливо впливає на подолання негативних психоемоційних станів військовослужбовців, є використання у роботі психолога із особовим складом методів ароматерапії, музикотерапії, кольоротерапії, фітотерапії, які позитивно впливають на функціональний стан та емоційні переживання [59, с. 292].

За ствердженням М. Чепиги, С. Чепиги, існують експериментальні дані щодо впливу кольорів на психофізіологічні функції людини. Так звані «теплі кольори» (червоний, жовтий, помаранчевий) підвищують психофізіологічну активність, холодні (зелений, синій, блакитний, фіолетовий) – заспокоюють психіку, гальмують фізіологічні процеси. Водночас зелений колір підсилює інтуїцію, нормалізує серцеву діяльність, сприяє позитивному ставленню до оточуючого середовища, а синій – сприяє релаксаційним процесам [79, с. 115].

За свідченням Ю. Шойгу, «підвищенню адаптаційних можливостей сприяє запах м'яти. Підбір запахів повинен бути суто індивідуальним. Цілком імовірна ситуація, коли для більшості людей запах є заспокійливим, а для кого-то асоціюється з тривожною, напруженою ситуацією і викликає саме цей стан» [59, с. 292].

Разом з тим слід відзначити й методи психофізіологічної підтримки військовослужбовців, до яких відносяться: метод м'язової релаксації, управління ритмом дихання, аутогенне тренування (аутотренінг, самонавіювання), терм-

відновлювальні процедури та масаж. В. Кондрюкова рекомендує використовувати метод прогресивної нервово-м'язової релаксації Джейкобсона, який відноситься до групи поведінкових методик, спрямованих на саморегуляцію емоційного стану. В ході її виконання спочатку формується здатність концентрувати увагу на напруженні та розслабленні в м'язах, потім відпрацьовується навичка опанування довільним розслабленням напружених м'язових груп. Всі вправи проводяться за схемою: «сконцентруватися – відчувати – розслабитися». На рахунок 1-2-3-4 м'язи напружуються, на рахунок 1-2-3-4 – фіксується напруження, розслаблення швидко – на рахунок 1 [29, с. 99] Заключний етап полягає в тому, щоб в повсякденному житті під час емоційної напруги вміти відчувати напруження м'язів і зараз же розслабити їх, нейтралізуючи тим шкідливий вплив стресу [29, с. 101].

Ще одним методом психічної саморегуляції є метод управління ритмом дихання. Глибоке ритмічне дихання знижує збудливість окремих нервових центрів і сприяє м'язовому розслабленню. Під час вдиху відбувається активація психічного тону, а при видиху він знижується. Тому, довільно встановлюючи ритм дихання, в якому укорочений видих чергується з тривалим вдихом, можна досягти активізуючого ефекту. І навпаки, ритм дихання, в якому фаза вдиху чергується з довгим видихом, здійснює заспокійливу дію, а також сприяє зниженню частоти серцевих скорочень [27].

Одним із важливих компонентів соціально-психологічної адаптації військовослужбовців О. Числіцька вважає психокорекційну (психотерапевтичну) допомогу. Найвідомішими підходами в психокорекційній роботі з військовослужбовцями є подолання негативних психоемоційних станів, вирішення наслідків посттравматичних стресових розладів, підвищення адаптації, що реалізується через програми управління стресом, підтримувальну недирективну роджеріанську психотерапію, гіпнотерапію, заняття психодрами тощо [80, с. 342-343].

Крім того, до чинників успішної адаптації військовослужбовців до умов цивільного життя відноситься спеціальна соціальна робота, здійснювана військовими комісаріатами, органами соціального хисту, охорони здоров'я,

фахівцями, які забезпечують соціально-психологічну і психологічну реабілітацію учасників бойових дій (психологи і психотерапевти) і які діють в тісній співпраці з медиками. На успішність адаптації військовослужбовців впливає їх участь в організації учасників військових дій, що вирішують передусім проблему моральної підтримки ветеранів і членів їх сімей [80, с. 342].

За даними досліджень О. Числіцької, яка вивчала шляхи адаптації воїнів військовослужбовців, які приймали участь у бойових діях, спостерігається тенденція до значного поліпшення якості життя та адаптованості ветеранів при залученні їх до суспільно-корисної діяльності. Це може бути ряд таких заходів, як зустрічі за круглим столом, де обговорюються нагальні проблеми, залучення ветеранів до зустрічей з молодшим поколінням (уроки мужності і патріотична діяльність, спортивно-масові заходи, просвітницька робота), до благодійних заходів. Результати дослідження підтверджують, що суспільно-корисна діяльність надає свої позитивні результати на психологічний стан її членів. Колишні військовослужбовці, які задіяні в суспільно-корисній діяльності і які займають активну соціальну позицію, страждають ПТСР і психічними розладами набагато менше, ніж ті хто замкнувся на своїх проблемах, у собі [80, с. 341].

Величезний вплив здійснюють на подальшу долю військовослужбовця особистий приклад і досвід таких же воїнів АТО, як і він сам, але більш активних, адаптованих. І коли відбуваються спільні зустрічі соціально-активних людей з пасивними, то і в других теж починає змінюватися світогляд: «ще не все втрачено, ще варто жити, можна займатися якоюсь корисною справою» і т.п. А якщо ще й є можливість виявити спрямованість і інтереси військовослужбовця й надати посильну допомогу в його зайнятості, прагненнях, то людина кардинально змінюється – немов «оживає» [80, с. 341].

Отже, чинниками, що забезпечують успішність адаптації військовослужбовців, є: здатність особистості мобілізувати свої внутрішні ресурси та особистісні характеристики; існування внутрішньої підтримки (особистісні якості і властивості – екстравертованість, стресостійкість, емоційна витримка); наявність психологічної готовності до військової служби; наявність підтримки з

боку сім'ї, друзів, товаришів по службі, керівництва (керівничого складу); соціально-психологічний клімат в колективі.

Важливим напрямом підвищення соціально-психологічної адаптації військовослужбовців є робота із психологом, який застосовує найбільш ефективні методи зняття психоемоційної напруги і навчання способам самопомоги для психічної саморегуляції, вчить аутогенному тренуванню, глибокому ритмічному диханню та ін. Використання вищевказаних методів у психологічній роботі з військовослужбовцями сприятиме подоланню негативних наслідків впливу стресу на їх життя і діяльність, допоможе розвинути високий рівень психічної саморегуляції, підвищить їх здатність до соціально-психологічної адаптації, оптимізує показники психоемоційного стану.

Висновки до першого розділу

Теоретичний аналіз особливостей соціально-психологічної адаптації військовослужбовців дав змогу сформулювати такі висновки:

Адаптація визначається і як процес, і як результат пристосування людини до мінливих умов середовища, здатність особистості до мобілізації фізичних, моральних, духовних енергоресурсів для вирішення виникаючих проблем та нових умов діяльності. Структурними компонентами адаптації є психофізіологічний, когнітивний, практичний, соціально-психологічний і соціально-побутовий, які комплексно забезпечують її успішність. Соціально-психологічна адаптація у психологічній літературі розуміється як процес активного пристосування індивіда до середовища, що змінюється, за допомогою різних соціальних засобів. Основним способом соціально-психологічної адаптації є прийняття норм і цінностей нового соціального середовища, форм взаємодії з людьми, а також форм предметної діяльності (професійної, сімейної, побутової тощо). Вказано, що соціально-психологічна адаптація має дві форми: активну, коли людина адаптує соціальне середовище до своїх вимог і потреб, і пасивну, що вказує на вимушене пристосування особистості до суспільних норм і цілей.

Приділено увагу розгляду зворотного явища – дезадаптації, порушенням адаптації особистості. Вказано, що залежно від особливостей домінуючої клінічної симптоматики можна умовно виділити 2 основні клінічні варіанти розладів адаптації: афективний і поведінковий.

Розглянуто психологічні особливості особистості військовослужбовців, що зумовлюються впливом їх професійної діяльності в особливих умовах. Військова служба висуває до них високі вимоги щодо фізичної сили, витривалості, емоційної стійкості, відповідальності за дотримання військових статутів, збереження честі і гідності України, її територіальної цілісності. Також високими є вимоги до особистості військовослужбовця. Психологічні особливості емоційної та поведінкової сфери військовослужбовців розкриваються в проблемах їх адаптації та переживання різних видів стресів. Зокрема, вказано, що військовослужбовцям

часто властиві порушення адаптації, що проявляються у вигляді переживання психічних травм, бойового стресу, посттравматичного стресового розладу (ПТСР) внаслідок перебування в особливих умовах у зоні проведення бойових дій. Порушення адаптації військовослужбовців часто мають прояви депресії, тривожності, наслідків ПТСР (посттравматичного стресового розладу), схильності до саморуйнівної поведінки (алкоголізації і наркотизації). Частими для військовослужбовців є вияви дратівливості, максималізму, конфліктності, агресивності, внутрішньої не стабільності, недостатньої стресостійкості. Вказані порушення адаптації військовослужбовців свідчать про потребу отримання ними психологічної підтримки і допомоги, яку можуть надати практичні психологи, працівники соціальних служб та інших громадських організацій, соціальна спільнота, а саме групи людей, які опинилися в таких же умовах, товариші-військовослужбовці, які успішно адаптувалися до умов військової служби і цивільного життя.

Чинниками успішності адаптації військовослужбовців є: здатність мобілізувати свої внутрішні ресурси та особистісні характеристики; існування внутрішньої підтримки (особистісні якості і властивості); наявність психологічної готовності до військової служби; соціально-психологічний клімат в колективі. При цьому серед соціально-психологічних чинників на успішність адаптації військовослужбовців значно впливають особистісні (психологічні характеристики), тобто якості, сформовані властивості емоційно-вольової сфери військовослужбовців. Зокрема, адаптації сприяють емоційно-вольова саморегуляція і стресостійкість, екстравертованість, низька тривожність, низька фрустрація, низький рівень агресивності.

Важливим напрямом підвищення соціально-психологічної адаптації військовослужбовців є робота із психологом, який діагностує стан соціально-психологічної адаптації військовослужбовців для визначення наявності проблем; вивчає особистісні психологічні характеристики військовослужбовців; проводить індивідуальну та групову психокорекцію емоційних станів та порушень адаптації військовослужбовців.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ЧИННИКІВ УСПІШНОЇ АДАПТАЦІЇ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ДО ЦИВІЛЬНОГО ЖИТТЯ

2.1. Методика організації дослідження

Для визначення психологічних чинників успішної адаптації військовослужбовців до цивільного життя було проведено емпіричне дослідження, яке охоплювало констатувальний, формувальний (розвивально-корекційний) та контрольний етапи:

1. На констатувальному етапі: проведено опитування військовослужбовців та визначено прояви їх психологічних чинників адаптації до цивільного життя;

2. На формувальному етапі: розроблено програму психологічної роботи з підвищення адаптації військовослужбовців до цивільного життя; проведено розвивально-корекційні заняття із респондентами експериментальної групи;

3. На контрольному етапі: шляхом повторного опитування військовослужбовців виявлено рівень ефективності проведення психологічної роботи із респондентами експериментальної групи щодо підвищення їх адаптації до цивільного життя.

Вибірку опитуваних склали 30 військовослужбовців, які мають різний термін досвіду військової служби. Всі опитувані – чоловіки віком від 20 до 50 років. Ці військовослужбовці повернулися із зони проведення антитерористичної операції (АТО), є учасниками бойових дій на Сході України. Вони продовжують служити у мирних умовах, на базі військових частин. При цьому у вибірці є військовослужбовці, які швидко адаптувалися до умов цивільного життя без будь-яких наслідків, і ті, кому це вдається складно, які мають прояви посттравматичного стресового розладу (ПТСР), порушень адаптації.

Для визначення психологічних чинників адаптації військовослужбовців до цивільного життя використано наступні методики:

- «Методика діагностики соціально-психологічної адаптації» (К. Роджерс-Р. Даймонд);
- багаторівневий особистісний опитувальник «Адаптивність» (А. Маклаков-С. Чермянін);
- «Шкала психологічного стресу PSM-25» (Лемур-Тесьє-Філліон, адапт. Н. Водоп'янової);
- анкета «Прогноз-2» для визначення рівня нервово-психічної стійкості (В. Рибніков);
- методика «Індикатор копінг-стратегій» (Д. Амірхан).

Коротко розглянемо особливості проведення вказаних методик та специфіку обробки результатів за ними.

«Методика діагностики соціально-психологічної адаптації» (К. Роджерс-Р. Даймонд) призначена для діагностики показників адаптації особистості до умов життя. Передбачає дослідження таких показників адаптації, як: загальна адаптивність або не адаптивність (за всіма твердженнями опитувальника), і часткові показники прийняття чи не прийняття себе, прийняття чи не прийняття інших, відчуття емоційного комфорту чи дискомфорту, внутрішнього чи зовнішнього контролю, схильності до домінування чи навпаки – підкорення, відомості (з боку інших осіб), прагненням до ескапізму (втечі від проблем, уникнення невдач) [43, с. 194].

Респонденту пропонується бланк опитувальника, що містить 101 твердження і наступна інструкція: «Тут представлені висловлення про людину, про її спосіб життя. Їх завжди можна співвіднести з нашим власним способом життя. Прочитавши висловлення, примірте його до своїх звичок, свого способу життя й оцініть, якою мірою це висловлення може бути віднесене до Вас». Для відповіді пропонується обрати один із семи варіантів оцінок від «0» до «6»: «0»а – це до мене зовсім не відноситься; «1» – це до мене не відноситься; «2» – сумніваюся, що це

можна віднести до мене; «3» – не зважуюся віднести це до себе; «4» – це схоже на мене, але немає впевненості; «5» – це на мене схоже; «6» – це точно про мене.

Обробка отриманих результатів відбувається за ключем методики, де всі відповіді респондента оцінюються за шкалами «Адаптивність», «Прийняття себе», «Прийняття інших», «Емоційний комфорт», «Внутрішній контроль», «Домінування», «Екскапізм». За ключем методики у стовпчику з нормами наводяться суми, що вказують на зону невизначеності в інтерпретації результатів по кожній шкалі. Результати «до» цієї зони невизначеності інтерпретуються як надзвичайно низькі, а «після» найвищого показника в зоні невизначеності – як високі. Оптимальними показниками, що свідчать про успішну соціально-психологічну адаптацію особистості, є високий рівень адаптованості, самоприйняття, прийняття інших, вияв внутрішнього контролю, що допомагає свідомо і відповідально ставитися до власного життя, проблем та успішно їх вирішувати. Також до показників соціально-психологічної адаптації відноситься певний вияв схильності до домінування, що дає змогу активно відстоювати свої інтереси і права, не займати залежної позиції у відносинах з іншими. Необхідним показником адаптації є й низький вияв екскапізму, що вказує на відсутність прагнення особистості уникати проблем та відповідальності за їх вирішення [43, с. 197].

Багаторівневий особистісний опитувальник «Адаптивність» (А. Маклаков-С. Чермянін) призначений для діагностики соціально-психологічної характеристики особистості – адаптивності, яка визначає здатність пристосовуватися до мінливих умов середовища, успішно вирішувати виникаючі проблеми, приймати на себе відповідальність за події, які виникають в її житті.

Респонденту пропонується бланк методики, що містить 165 твердження на які він має відповісти «так» чи «ні». Обробка результатів відбувається шляхом підрахунку кількості співпадінь відповідей з ключем кожної із шкал. Починати обробку слід із шкали достовірності, щоб оцінити прагнення опитуваного представити себе в соціально-привабливому вигляді. Якщо респондент набирає за шкалою достовірності більше 10 балів, результати опитування слід вважати

недостовірними і після роз'яснювальної розмови необхідно повторити тестування. Сирі бали за кожною шкалою переводяться у стени за таблицею, а потім визначається рівень прояву кожної характеристики адаптивності – більше 7 стенів (7-10 стенів) – високий рівень (вище середнього), а до 4 стенів (0-3 стени) – низький рівень (нижче середнього). Тобто стени у проміжку 4-6 характеризують середній прояв адаптивності особистості за кожною із шкал.

За опитувальником визначаються рівні таких характеристик адаптивності особистості:

- адаптивні здібності або адаптивний потенціал (загальна шкала за всіма питаннями);
- нервово-психічна стійкість;
- комунікативні особливості;
- моральна нормативність [45, с. 549].

Оптимальними проявами адаптивності є високі показники нервово-психічної стійкості, що вказують на високу здатність до поведінкової регуляції, високу адекватну самооцінку особистості і реальне сприйняття дійсності. Високі комунікативні здібності вказують на те, що респондент легко встановлює контакти із співрозмовниками, із колегами, товаришами по службі, він не конфліктний. Для успішної адаптивності також респонденту має бути властивий високий рівень моральної нормативності, що вказує на те, що він реально оцінює власну роль в колективі, спокійно орієнтується на дотримання загальноприйнятих норм поведінки.

Підсумкову оцінку за шкалою адаптивні здібності (інтегральна шкала) можна отримати шляхом підсумовування сирих балів за трьома шкалами: «нервово-психічна стійкість» + «комунікативні здібності» + «моральна нормативність» за поділом їх на три (тобто передбачається визначення середнього арифметичного значення) з подальшою інтерпретацією:

1-2 стени – респонденти, які мають низьку адаптацію (низький рівень). Вони мають ознаки явних акцентуацій характеру та деякі ознаки психопатій, а психічний стан характеризується, як прикордонний. У них можливі нервово-психічні зриви,

оскільки ці респонденти мають низьку нервово-психічну стійкість, конфліктні, можуть здійснювати асоціальні вчинки. Вимагають спостереження психолога та лікаря (невропатолога, психіатра).

3-4 стени – респонденти із задовільною адаптацією (середній рівень). Ці респонденти переважно мають ознаки різних акцентуацій, які у звичних умовах частково компенсовані і можуть виявлятися при зміні діяльності. Тому успіх їх адаптації залежить від зовнішніх умов середовища. Вони мають невисоку емоційну стійкість, іноді схильні до асоціальних зривів, проявів агресії та конфліктності. Ці респонденти вимагають індивідуального підходу, постійного нагляду, корекційних заходів.

5-10 стенив – респонденти із високою і нормальною адаптацією. Вказані респонденти досить легко адаптуються до нових умов діяльності, швидко входять до нового колективу, досить легко та адекватно орієнтуються у ситуації, швидко напрацьовують стратегію своєї поведінки. Як правило, не конфліктні, мають високу емоційну стійкість [45, с. 552].

«Шкала психологічного стресу PSM-25» (Лемур-Тесьє-Філіон, адапт. Н. Водоп'янової) призначена для вивчення феноменологічної структури переживань стресу, вимірювання стресових відчуттів у соматичних, поведінкових та емоційних показниках.

Опитувальник включає 25 тверджень, які характеризують психічний стан людини. Респонденту потрібно оцінити свій стан за останній тиждень за допомогою 8-бальної шкали від 1 до 8, що найточніше визначає його переживання: 1 – «ніколи»; 2 – «вкрай рідко»; 3 – «дуже рідко»; 4 – «рідко»; 5 – «іноді»; 6 – «часто»; 7 – «дуже часто»; 8 – «постійно (щодня)».

Під час обробки результатів опитування підраховується сума всіх відповідей – інтегральний показник психічної напруги (ППН). Питання 14 оцінюється у зворотному порядку. Чим більше значення ППН, то вищий рівень психологічного стресу.

Низький рівень стресу, ППН менший за 100 балів, свідчить про стан психологічної адаптованості до робочих навантажень.

ППН в інтервалі 100-154 бали – середній рівень стресу.

ППН більше 155 балів – високий рівень стресу, вказує на стан дезадаптації та переважного психічного дискомфорту. Респондент має потребу в застосуванні різноманітних засобів і методів для зниження нервово-психічної напруженості, психологічного розслаблення, для зміни стилю мислення та життя [10, с. 88].

Анкета «Прогноз-2» для визначення рівня нервово-психічної стійкості (В. Рибніков) призначена для діагностики рівня нервово-психічної стійкості (НПС) у військовослужбовців і дає змогу виявити окремі ознаки особистісних порушень, і навіть оцінити ймовірність виникнення нервово-психічних зривів.

Методика містить 86 питань, на кожне з яких респондент має дати відповідь «так» чи «ні». Результати обстеження виражаються кількісним показником (у балах), за яким робиться висновок про рівень нервово-психічної стійкості та ймовірність нервово-психічних зривів. Обробка результатів виконання методики провадиться за допомогою спеціальних «ключів». При збігу із ключем нараховується 1 бал. Обробку починають із шкали щирості, яка використовується для оцінки достовірності відповідей. Якщо військовослужбовець отримав 10 і більше балів, то використовувати дані анкети не рекомендується, а причини нещирості слід з'ясувати у процесі розмови з наступним висновком про рівень нервово-психічної стійкості [67, с. 132].

Потім підраховується кількість збігів із «ключом» за шкалою нервово-психічної стійкості. Кількість отриманих військовослужбовцям балів переводять у «ступені»:

1-2 ступінь – незадовільна НПС, характеризується схильністю до порушень психічної діяльності при значних психічних та фізичних навантаженнях, несприятливий прогноз.

3-5 ступінь – задовільна НПС характеризується можливістю виникнення в екстремальних ситуаціях помірних порушень психічної діяльності, що супроводжуються неадекватною поведінкою, самооцінкою та (або) сприйняттям навколишньої дійсності. Прогноз у розвитку нервово-психічної стійкості загалом сприятливий.

6-8 ступінь – хороша НПС характеризується низькою ймовірністю нервово-психічних зривів, адекватною самооцінкою та оцінкою оточуючого світу та дійсності. Можливі поодинокі, короточасні порушення поведінки в екстремальних ситуаціях при значних фізичних та емоційних навантаженнях. Прогноз у розвитку нервово-психічної стійкості загалом сприятливий.

9-10 ступінь – висока НПС, що характеризується низькою ймовірністю порушень психічної діяльності, високим рівнем поведінкового регулювання. Прогноз у розвитку нервово-психічної стійкості загалом сприятливий [67, с. 135].

Методика «Індикатор копінг-стратегій» (Д. Амірхан) призначена для діагностики стратегії подолання стресів і проблем у респондентів. За переконаннями Д. Амірхана, найбільш типовими копінг-стратегіями є: вирішення проблем (продуктивний копінг), пошук соціальної підтримки (спрямований на отримання комунікативно-емоційної, інформативної, дієвої допомоги для розв'язання ситуації); уникнення проблем (намагання перекласти відповідальність за їх вирішення на когось іншого, пасивність у розв'язанні проблемних ситуацій, слабкий внутрішній контроль та мотивація уникнення невдач). Методику було адаптовано у Психоневрологічному науково-дослідному інституті ім. В. М. Бехтерева.

Методика містить 33 описаних шляхів подолання проблем, неприємностей, якими часто користуються люди у стресових ситуаціях. Респондент, ознайомившись із цими твердженнями, має визначити, які із запропонованих варіантів зазвичай ним використовуються, позначаючи проти кожної позиції – «так» чи «ні». [42, с. 554].

Обробка результатів методики відбувається за ключем, де визначаються рівні прояву за кожною шкалою копінг-стратегії:

- «Вирішення проблем»: 11-16 балів – дуже низький; 17-21 бал – низький; 22-30 балів – середній; 31 і вище – високий рівень;
- «Пошук соціальної підтримки»: нижче 13 балів – дуже низький; 14-18 балів – низький; 19-28 балів – середній; 29 і більше балів – високий рівень;

- «Уникнення проблем»: 11-15 балів – дуже низький; 16-23 бали – низький; 24-26 балів – середній; 27 і більше балів – високий рівень.

При порівнянні отриманих результатів за всіма шкалами визначається домінуюча стратегія копінг-поведінки, яка властива респонденту [42, с. 555].

Процедура дослідження включала проведення опитування військовослужбовців за допомогою обраних методів і діагностичних методик, обробку отриманих результатів, якісний та кількісний аналіз даних.

Для підтвердження зроблених висновків використано метод математичної статистики – множинний регресійний аналіз (Forward Stepwise). Регресійний аналіз є основним методом сучасної математичної статистики для виявлення неявних і завуальованих зв'язків між даними спостережень. За допомогою множинної регресії досліджується вплив двох і більше незалежних змінних (предикторів) на залежну змінну (критерій). Регресійний аналіз не відображає прямих причинних зв'язків між залежною змінною та її предикторами, він дає змогу виявити приховані залежності та математично змоделювати явища або процес.

У дослідженні використаний прямий покроковий метод (Forward Stepwise), який поступово долучає до регресійного рівняння предиктори, починаючи з того, що найтісніше корелює із залежною змінною, доки р-рівень β -коефіцієнта не перевищить критичного (у нашому випадку $p < 0,05$).

В процесі проведення емпіричного дослідження визначено психологічні особливості адаптації військовослужбовців до цивільного життя, з'ясовано чинники, що сприяють успішній адаптації військових із зони АТО до цивільного життя. Наведемо нижче дані якісного та кількісного аналізу отриманих результатів дослідження психологічних чинників адаптації військовослужбовців до умов цивільного життя.

2.2. Емпіричне дослідження психологічних чинників адаптації військовослужбовців до цивільного життя

Представимо отримані результати опитування військовослужбовців за використаними психодіагностичними методиками. Насамперед, ми досліджували показники їх адаптації за «Методикою діагностики соціально-психологічної адаптації» (К. Роджерс-Р. Даймонд), та змогли визначити наявність в опитуваних військовослужбовців трьох рівнів адаптованості – оптимального високого і умовно оптимального середнього та негативного низького, що вказує на прояв дезадаптованості (рис. 2.1., табл. 2.1.).

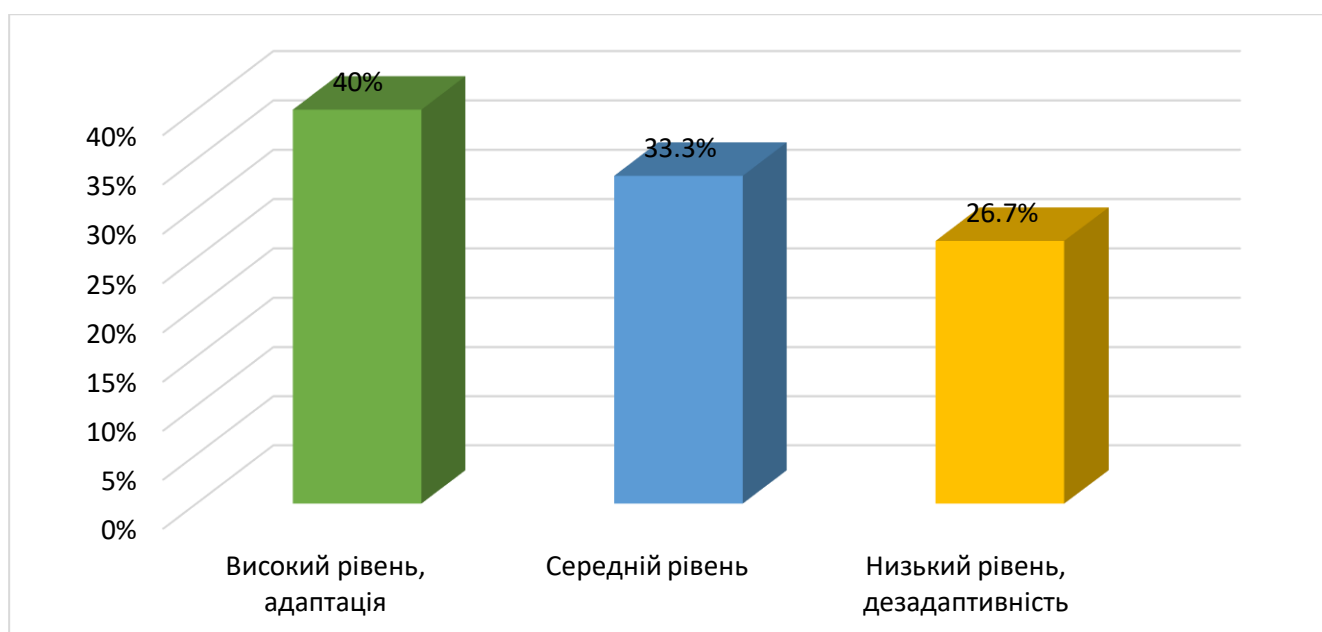


Рис. 2.1. Розподіл результатів військовослужбовців за рівнями за методикою К. Роджерса-Р. Даймонда

Високий рівень соціально-психологічної адаптації мають 40% військовослужбовців, які характеризуються позитивним ставленням до себе та оточуючих людей, адекватним сприйняттям виникаючих проблем, які потрібно вирішувати. Також їм властивий стійкий емоційний комфорт, вони вміють управляти своїми емоціями, регулювати вияв психоемоційних станів, відчувають переважно спокій, впевненість, бадьорість та енергійність. Разом з цим вони володіють внутрішнім контролем, здатні опиратися на себе при вирішенні

виникаючих труднощів, докладають відповідних зусиль для досягнення успіху та вважають себе господарем життя, здатним самостійно управляти собою і своєю діяльністю. Також вони прагнуть до домінування, впевненого використання своїх сил і здібностей, до займання лідерської позиції, що у випадку із військовослужбовцями вказує на прагнення до просування по службі, керівництва іншими військовими, меншими за рангом і положенням. Крім того, їм майже не властивий ескапізм, тобто уникнення проблем та перекладання відповідальності за інших за вирішення труднощів. Отже, найбільш оптимальними показниками соціально-психологічної адаптації володіють 40% опитаних військовослужбовців.

Ще у третини опитаних виявлено середні показники адаптації (33,3%), вони мають переважно позитивні характеристики ставлення до себе, однак нейтральне ставлення до інших, докладають зусиль для вирішення проблем, проте іноді пускають все на самотік, надаючи перевагу перекладанню відповідальності на інших.

Також у 26,7% військовослужбовців виявлено низький рівень соціально-психологічної адаптації, у них навпаки проявляються показники не прийняття себе та інших, зовнішній контроль, що вказує на їх прагнення до легкого і веселого життя, уникнення відповідальності за вирішення проблем. Крім того, у них виявляються емоційна не стійкість, прояви тривожності та агресивності, роздратованості, нездатність до усвідомленого управління власними емоціями і поведінкою. У складних ситуаціях вони прагнуть уникнути проблем, а тому готові підкорюватися авторитетним товаришам по службі, лідерам підрозділів.

Проаналізуємо детальніше отримані дані щодо характеристик соціально-психологічної адаптації військовослужбовців (табл. 2.1.). Прийняття себе переважає в опитуваних на високому і середньому рівні (по 40%), ці респонденти добре знають себе, власні сильні і слабкі сторони, вміють враховувати свої здібності від час розподілу видів діяльності для досягнення успіхів. У 20% військовослужбовців виявляються низькі показники самоприйняття, що відображається у низькій самооцінці, не впевненості в собі, не розумінні своїх сильних і слабких сторін.

Характеристики соціально-психологічної адаптації військовослужбовців за методикою К. Роджерса-Р. Даймонд

Шкали	Рівні	Військовослужбовці (30 осіб)	
		осіб	%
Адаптивність (загальна шкала)	Високий рівень	12	40%
	Середній рівень	10	33,3%
	Низький рівень, дезадаптивність	8	26,7%
Прийняття себе	Високий рівень	12	40%
	Середній рівень	12	40%
	Низький рівень, не прийняття себе	6	20%
Прийняття інших	Високий рівень	10	33,3%
	Середній рівень	13	43,3%
	Низький рівень, не прийняття інших	7	23,3%
Емоційний комфорт	Високий рівень	10	33,3%
	Середній рівень	12	40%
	Низький рівень, емоційний дискомфорт	8	26,7%
Внутрішній контроль	Високий рівень	15	50%
	Середній рівень	8	26,7%
	Низький рівень, зовнішній контроль	7	23,3%
Домінування	Високий рівень	14	46,7%
	Середній рівень	8	26,7%
	Низький рівень, відомість	8	26,7%
Екстапизм (зворотна шкала)	Високий рівень, уникнення проблем	8	26,7%
	Середній рівень	10	33,3%
	Низький рівень, вирішення проблем	12	40%

У третини респондентів (33,3%) виявлено високий рівень прийняття інших, вони толерантно ставляться до оточуючих, готові до врахування їх інтересів при співпраці з ними. У 43,3% військовослужбовців виявляється середній рівень, вони адекватно сприймають особливості оточуючих людей, готові до взаємодії з ними, однак не завжди охоче йдуть їм на зустріч при вирішенні конфліктних питань. У решти (23,3%) виявлено не прийняття інших, вороже ставлення до оточуючих, агресивні тенденції в поведінці, викликані спілкуванням з оточуючими. Ці респонденти часто готові до застосування фізичної сили чи вербальної агресії щодо оточуючих, щоб виплеснути на них своє роздратування.

Переважає більшість військовослужбовців переживають емоційний комфорт (33,3% на високому рівні і 40% на середньому). Вони відчувають спокій, емоційну врівноваженість, здатні до управління власними емоціями та реакціями на стимули

зовнішнього середовища. Однак у 26,7% військовослужбовців виявлено низький рівень, що вказує на емоційний дискомфорт, вони напружені, роздратовані, відрізняються емоційною нестійкістю, вразливістю.

Внутрішній контроль переважає у 50% військовослужбовців на високому рівні, а в 26,7% на середньому рівні. Ці опитувані вважають себе господарями життя, впевнені в собі та здатні до адекватного вирішення виникаючих проблем, відповідально і наполегливо виконують поставлені завдання, досягають мети. Однак у 23,3% встановлено перевагу зовнішнього контролю, ці опитувані мають схильність до оптимістичного, доброзичливого життя, однак не готові докладати належних зусиль для виконання поставлених завдань, відповідального вирішення проблем. Вони часто вважають, що у випадку невдачі їм щось заважало – обставини, умови, інші люди, доля. Часто ці респонденти уникають проблем та необхідності їх вирішення, можуть не довести справу до логічного завершення, якщо втрачають інтерес – можуть не виконувати поставлені завдання, порушують дисципліну тощо.

Застосовуючи багаторівневий особистісний опитувальник «Адаптивність» (А. Маклаков-С. Чермянін), ми отримали такі результати (рис. 2.2, табл. 2.2.).

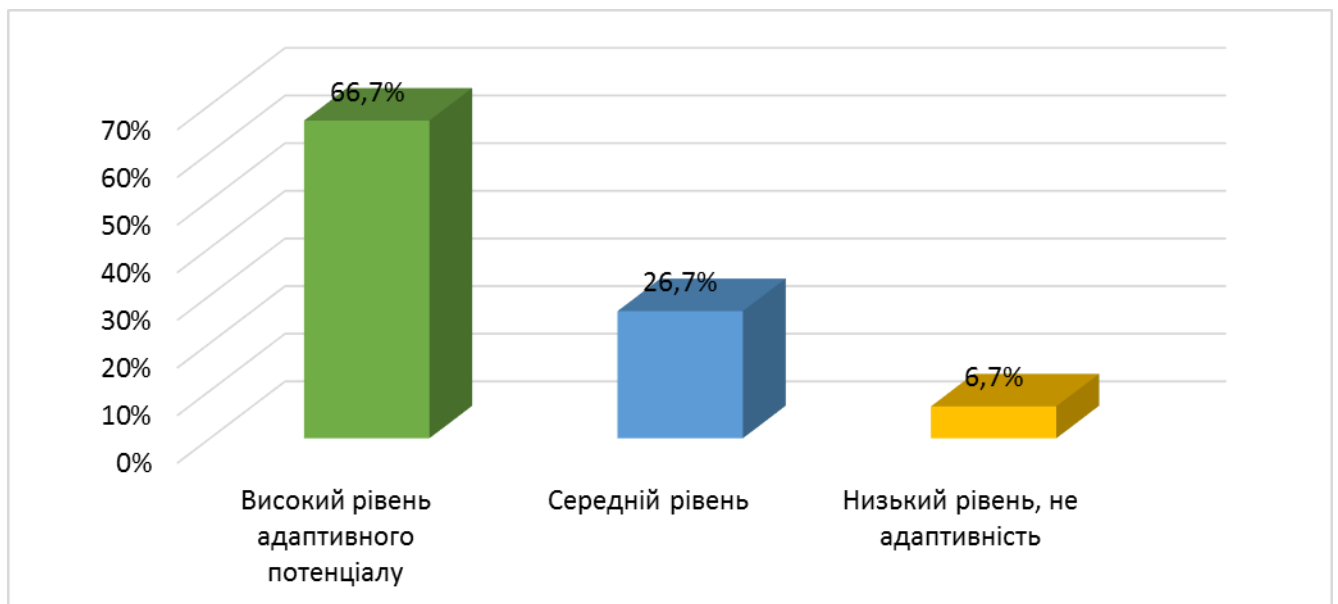


Рис. 2.2. Розподіл результатів військовослужбовців за характеристиками адаптивного потенціалу за методикою А. Маклакова-С. Чермяніна

Високий рівень адаптивного потенціалу виявлено у 66,7% військовослужбовців, які мають високі прояви нервово-психічної стійкості, опірності впливу стресу, здатності до саморегуляції поведінки та емоцій. Також їм властиві розвинені комунікативні здібності та вміння конструктивно вирішувати конфлікти, і висока моральна нормативність, дотримання загальноприйнятих норм поведінки і статутів, правил.

У 26,7% військовослужбовців виявлено середній рівень адаптивного потенціалу, вони переважно мають емоційну стійкість до впливу зовнішніх обставин та умов, здатні до продуктивного спілкування з іншими людьми, налагодження співпраці з ними, переважно дотримуються правил поведінки. Однак у решти 6,7% військовослужбовців встановлено низький рівень адаптаційного потенціалу, що вказує на переважну дезадаптованість, не здатність до адекватного спілкування з іншими, вирішення проблем. Також ці респонденти можуть порушувати дисципліну, норми поведінки, іноді здійснюють аморальні вчинки.

Аналізуючи характеристики адаптивного потенціалу військовослужбовців, ми помітили, що більшості з них властивий високий рівень нервово-психічної стійкості (НПС) (53,3%) (тал. 2.2).

Таблиця 2.2.

Розподіл результатів військовослужбовців за характеристиками адаптивного потенціалу за методикою А. Маклакова-С. Чермяніна

Шкали	Рівні	Військовослужбовці (30 осіб)	
		осіб	%
Адаптивний потенціал (загальна шкала)	Високий рівень	20	66,7%
	Середній рівень	8	26,7%
	Низький рівень	2	6,7%
НПС (нервово-психічна стійкість)	Високий рівень	16	53,3%
	Середній рівень	10	33,3%
	Низький рівень	4	13,3%
КО (комунікативні особливості)	Високий рівень	20	66,7%
	Середній рівень	7	23,3%
	Низький рівень	3	10%
МН (моральна нормативність)	Високий рівень	20	66,7%
	Середній рівень	9	30%
	Низький рівень	1	3,3%

Респонденти з високою НПС (53,3%) відрізняються схильністю до поведінкового регулювання, високою адекватною самооцінкою та реальним сприйняттям дійсності. У третини (33,3%) виявлено середній рівень НПС, вони мають переважно адекватне сприйняття дійсності, здатні до емоційного реагування на події навколишнього середовища, що відповідає силі подразника. У 13,3% військовослужбовців виявлено низький рівень НПС, ці респонденти, навпаки, не схильні до емоційної і поведінкової регуляції, у них можуть виникнути нервово-психічні зриви. Крім того, їм властиве дещо відірване від реальності сприйняття світу, вони надмірно переживають через різні події.

У більшості військовослужбовців виявлено високі комунікативні здібності (66,7%), вони легко встановлюють контакти з товаришами по службі, здатні до успішного вирішення виникаючих суперечливих питань. У 23,3% респондентів спостерігається середній рівень, вони не конфліктні, готові до спілкування з оточуючими. А в решті 10% встановлено низький рівень розвитку комунікативних здібностей, що проявляється через труднощі в побудові контактів з оточуючими, підвищену конфліктність і роздратованість, ймовірні прояви агресивності.

Моральна нормативність на високому рівні виявляється у 66,7% військовослужбовців, які орієнтуються на дотримання загальноприйнятих норм поведінки, здатні до справедливих і чесних вчинків. У 30% виявлено середній рівень, а в 3,3% – низький. При низькому рівні моральної нормативності респондент не прагне дотримуватися загальноприйнятих норм поведінки, може здійснювати аморальні вчинки, потребує корекційної допомоги психолога для виправлення дезадаптивних рис та успішної адаптації в колективі і суспільстві.

Аналізуючи результати опитування військовослужбовців з різним рівнем соціально-психологічної адаптації, ми отримали такі характеристики адаптивного потенціалу респондентів (табл. 2.3.).

Проаналізувавши особливості адаптивного потенціалу у військовослужбовців, можемо визначити такі типові характеристики його вияву в респондентів, які мають різні рівні соціально-психологічної адаптації (табл. 2.3.).

Розподіл результатів військовослужбовців з різним рівнем СПА

Шкали	Рівні	Військові з високою СПА (12 осіб)		Військові із середньою СПА (10 осіб)		Військові із низькою СПА (8 осіб)	
		осіб	%	осіб	%	осіб	%
Адаптивний потенціал (загальна шкала)	Високий рівень	12	100%	8	80%		
	Середній рівень			2	20%	6	75%
	Низький рівень					2	25%
НПС (нервово-психічна стійкість)	Високий рівень	12	100%	4	40%		
	Середній рівень			6	60%	4	50%
	Низький рівень					4	50%
КО (комунікативні особливості)	Високий рівень	12	100%	8	80%		
	Середній рівень			2	20%	5	62,5%
	Низький рівень					3	37,5%
МН (моральна нормативність)	Високий рівень	12	100%	8	80%		
	Середній рівень			2	20%	7	87,5%
	Низький рівень					1	12,5%

Для військовослужбовців із високим рівнем СПА властиві: високий адаптивний потенціал (100%), високий рівень нервово-психічної стійкості, високо розвинені комунікативні здібності, висока моральна нормативність.

Для респондентів із середнім рівнем прояву характеристик СПА характерні переважно високий адаптивний потенціал та розвинені комунікативні здібності (80%), середній і високий рівні нервово-психічної стійкості (60% і 40%), високий рівень моральної нормативності (80%).

Однак у військовослужбовців, які мають низьку СПА, виявляються середній рівень адаптивного потенціалу (75%), середня і низька НПС (по 50%), переважно середні комунікативні здібності (62,5%), і середній рівень прояву моральної нормативності (87,5%).

Отже, найбільш оптимальним для успішної адаптації особистості в суспільстві є саме високий рівень психологічної адаптації, що сполучається із такими характеристиками адаптивного потенціалу, як нервово-психічна стійкість, комунікативні здібності та моральна нормативність. А для військовослужбовців із низьким рівнем СПА властиві негативні характеристики адаптивного потенціалу, що вказує на їх потребу в отриманні корекційної допомоги психолога для

подолання дезадаптивних рис поведінки та спрямування до оптимізації адаптації особистості до цивільного життя.

Далі ми проаналізували рівні стресу в опитуваних військовослужбовців, що були отримані на основі проведення з ними «Шкали психологічного стресу PSM-25» (Лемур-Тесьє-Філліон, адапт. Н. Водоп'янової) (рис. 2.3.)

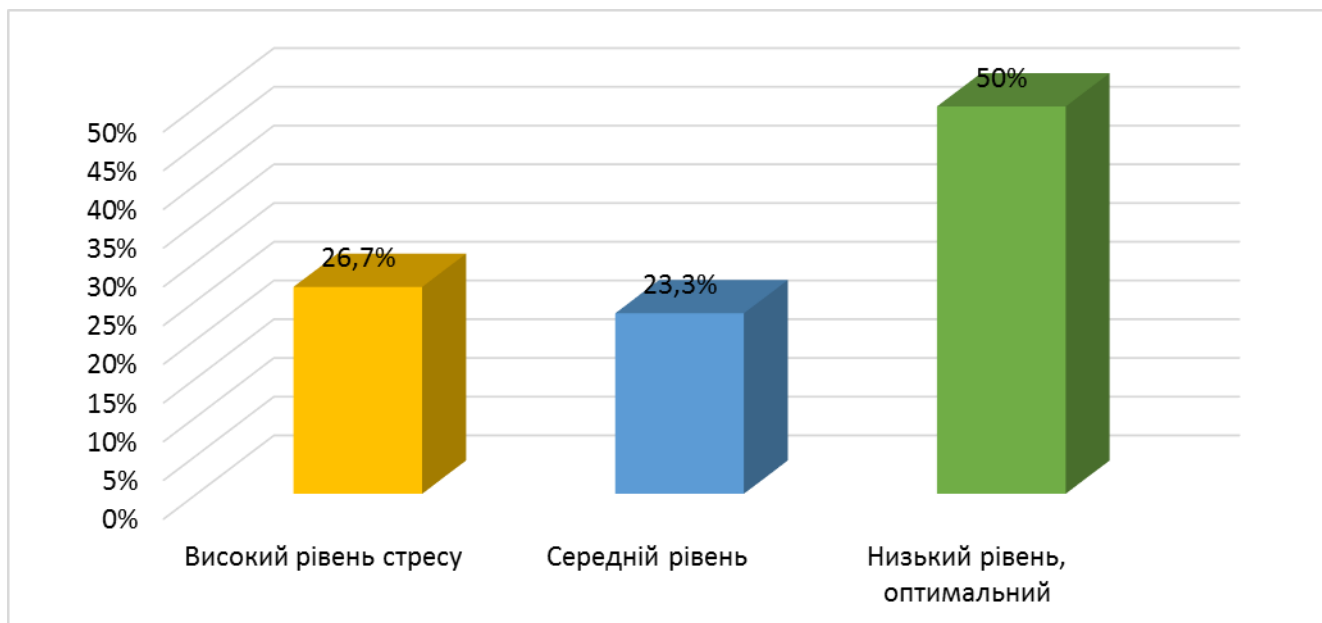


Рис. 2.3. Розподіл результатів військовослужбовців за рівнями стресу за методикою Лемур-Тесьє-Філліон

Низький, оптимальний рівень стресу мають 50% військовослужбовців, які очевидно навчилися долати наслідки стресу для власного життя і здоров'я. у 23,3% виявлено середній рівень стресу, вони час від часу відчують на собі вплив стресу, намагаються його долати. Однак у 26,7% військовослужбовців виявлено високий рівень стресу, що може бути пов'язано із переживанням негативних подій у зоні АТО, з якої повернулися військові, чи різних стресових подій, що трапилися на місці служби в цивільних умовах. В будь-якому випадку високий рівень стресу є негативним для здоров'я військовослужбовців, а тому потрібно вчити їх знижувати рівень стресу в житті, оволодівати ефективними засобами і навичками з подолання стресу.

Проаналізуємо вияв переживання стресу у військовослужбовців з різними рівнями соціально-психологічної адаптації (табл. 2.4.).

Розподіл результатів військовослужбовців за рівнями стресу

Рівні стресу	Військові з високою СПА (12 осіб)		Військові із середньою СПА (10 осіб)		Військові із низькою СПА (8 осіб)	
	осіб	%	осіб	%	осіб	%
Високий рівень					8	100%
Середній рівень			7	70%		
Низький рівень	12	100%	3	30%		

У військовослужбовців із високим рівнем СПА переважним є низький рівень стресу, вони вміють адекватно сприймати виникаючі проблеми, докладати зусиль для їх вирішення, долати стрес (100%). У респондентів із середнім рівнем СПА переважає середній рівень стресу в житті (70%) і ще в третини виявляється низький рівень. Ці військовослужбовці мають схильність до емоційного реагування на стрес, однак також докладають зусиль для його вирішення. А в респондентів із низьким рівнем СПА однозначно проявляється високий рівень стресу. Вони схильні емоційно відгукуватися на різні складні ситуації, бурхливо їх переживають, іноді застосовують неадекватні стратегії, щоб їх подолати (агресію, конфлікти, роздратування тощо). Саме ці військовослужбовці найменше пристосовані до умов цивільного життя і потребують допомоги психолога для оптимізації їх адаптації до мирного суспільства та цивільного життя після повернення із зони АТО.

Використовуючи анкету «Прогноз-2» для визначення рівня нервово-психічної стійкості (В. Рибніков), було отримано такі дані щодо прояву нервово-психічної стійкості у військовослужбовців (рис. 2.4.).

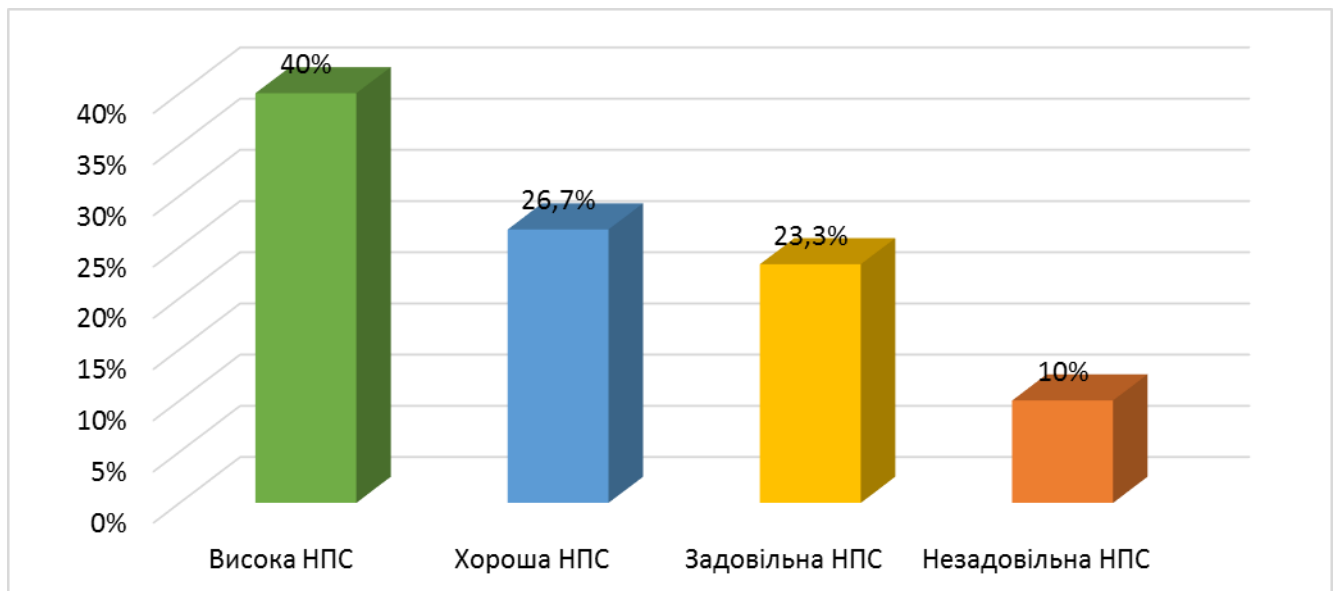


Рис. 2.4. Розподіл результатів військовослужбовців за рівнями нервово-психічної стійкості за методикою В. Рибнікова

Позитивний прояв високої НПС (нервово-психічної стійкості) виявляється у 40% військовослужбовців, які відрізняються емоційною стійкістю, здатністю до реального сприйняття дійсності, адекватної поведінки у відповідь на виникаючі проблеми. У 26,7% респондентів виявлено хорошу НПС, що також вказує на переважну стійкість військовослужбовців до впливу негативних факторів середовища та стресових подій, їх вміння опиратися різним неприємним почуттям та ситуаціям. У 23,3% опитаних виявлено задовільну НПС, вони відразу бурхливо та негативно реагують на стресові події, іноді можуть сприймати навколишню дійсність неадекватно, однак пізніше, коли заспокоюються, здатні до правильних рішень, що спрямовані на подолання проблеми.

У 10% військовослужбовців виявлена низька, незадовільна НПС, вони надмірно реагують на різні події, імпульсивні, емоційно вразливі, схильні до агресивності і конфліктності. Зважаючи на те, що військовослужбовці володіють зброєю та виконують складні службові завдання, наявність таких людей із незадовільною НПС у складі підрозділу є не просто негативним показником, а й ситуацією ризику для інших службовців. Тому респондентам із низькою НПС слід приділяти увагу її підвищенню, адже від цього залежить не тільки стан здоров'я та

адекватність реагування на стрес і різні ситуації, а й безпека їх самих і їх товаришів по службі.

Представимо виявлені дані щодо нервово-психічної стійкості у військовослужбовців з різними рівнями соціально-психологічної адаптації (табл. 2.5.).

Таблиця 2.5.

Розподіл результатів військовослужбовців за рівнями нервово-психічної стійкості

Рівні НПС	Військові з високою СПА (12 осіб)		Військові із середньою СПА (10 осіб)		Військові із низькою СПА (8 осіб)	
	осіб	%	осіб	%	осіб	%
Висока НПС	12	100%				
Хороша НПС			8	80%		
Задовільна НПС			2	20%	5	62,5%
Незадовільна НПС					3	37,5%

Для військовослужбовців із високою соціально-психологічною адаптацією однозначно властива висока нервово-психічна стійкість (100%). Для респондентів із середнім рівнем СПА властива переважно хороша нервово-психічна стійкість, що також є оптимальним показником і вказує на їх свідоме ставлення до оточуючої дійсності. А для опитуваних із низьким рівнем СПА властива задовільна та незадовільна нервово-психічна стійкість (62,5% і 37,5%).

Далі в процесі дослідження психологічних чинників, що впливають на успішність адаптації військовослужбовців до цивільного життя, було проаналізовано схильність респондентів до вибору певної копінг-стратегії, яку вони застосовують при подоланні стресів, вирішенні проблем. Опитуючи військовослужбовців за методикою «Індикатор копінг-стратегій» (Д. Амірхан), ми отримали такі дані про їх домінуючі стратегії копінг-поведінки (рис. 2.5).

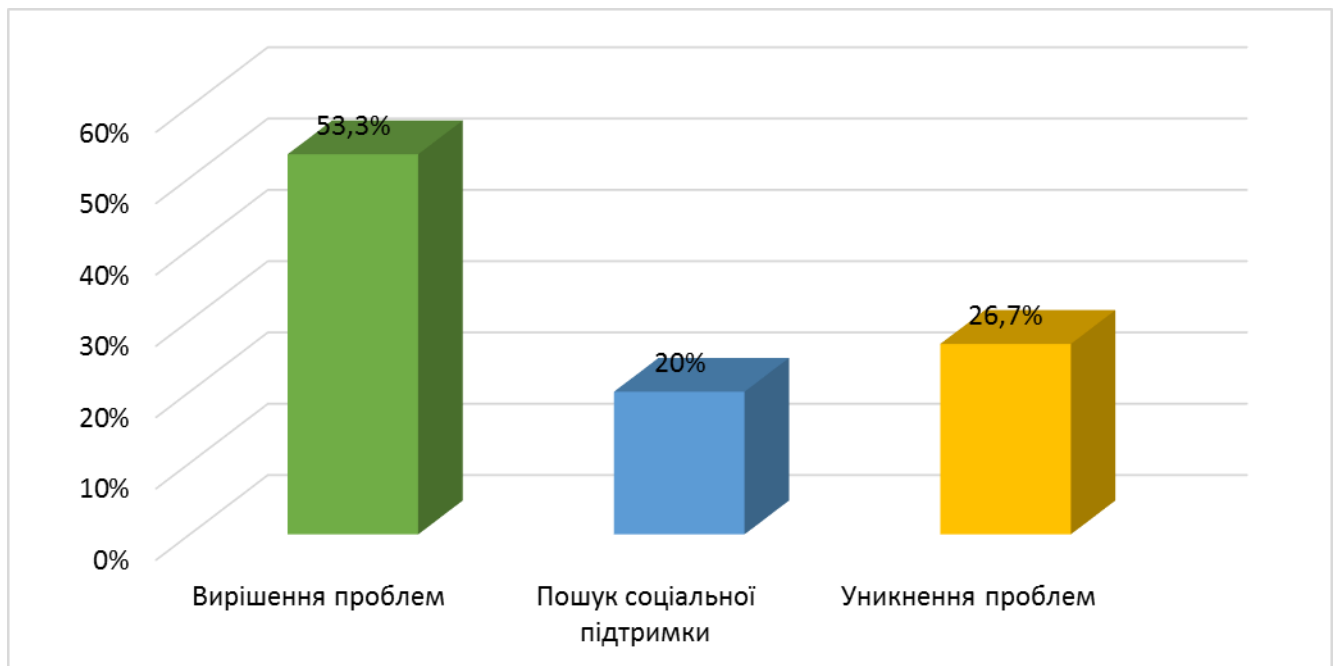


Рис. 2.5. Розподіл результатів військовослужбовців копінг-стратегії за методикою Д. Амірхана

До вибору копінг-стратегії «вирішення проблем» схильні 53,3% військовослужбовців, які при виникненні проблем активно шукають найкращі способи їх подолання, планують і поступово втілюють кроки із досягнення успіхів. У 20% військовослужбовців виявлено схильність до вибору копінг-стратегії «пошук соціальної підтримки», вони шукають людину чи інформаційні ресурси, що допоможуть зрозуміти саму проблему і знайти найбільш адекватний спосіб її вирішення. Вказана стратегія передбачає звертання людини до інших людей (товаришів по службі, експертів, лікарів чи психологів, коучів, консультантів з проблеми, яка виникла) для того, щоб отримати емоційну підтримку, співчуття, розуміння. Також вони шукають соціальної підтримки, щоб отримати інформаційну допомогу або ж навіть дієву допомогу (щоб вирішили цю проблему замість них). У решти опитаних (26,7%) виявлено вибір стратегії «уникнення проблем», що вказує на їх прагнення уникати гострих ситуацій, не бажання приймати участь в їх вирішенні, уникнення відповідальності за власну поведінку та спосіб розв'язання проблем. Ці респонденти надають перевагу підкоренню більш авторитетним людям, готові виконувати їх вказівки, погоджуються на роль

пасивної сторони в конфліктах, не відстоюючи власних інтересів, щоб не зруйнувати хиткий мир у відносинах з іншими.

Зазначимо, що для адаптованої особистості, яка успішно справляється із різними ситуаціями та продуктивно виконує завдання, властива стратегія вирішення проблем, що є найбільш оптимальною для успішної людини, здатної до активної і творчої самореалізації в світі. Стратегію пошуку соціальної підтримки також можна віднести до продуктивних, оскільки у випадку отримання інформативної та дієвої підтримки і допомоги проблема все ж вирішується. Правда, тут існує ризик привчання людини до слабкої позиції і звикання до відсутності прагнення самій щось робити, щоб вирішити проблему. Крім того, респондент, який шукає підтримки, може не приймати її, хотіти тільки співчуття, і не вирішувати саму проблему. Однак найбільш не продуктивною стратегією є саме уникнення проблем, що однозначно не дає змоги їх вирішити таким способом, щоб задовольнити свої інтереси. Ця стратегія вказує на низьку адаптивність особистості до умов оточуючого життя, у нашому випадку – на низьку адаптацію військовослужбовців до умов цивільного життя.

Представимо особливості копінг-стратегій поведінки військовослужбовців з різним рівнем соціально-психологічної адаптації (табл. 2.6).

Таблиця 2.6.

Копінг-стратегії військовослужбовців з різним рівнем СПА

Копінг-стратегії	Військові з високою СПА (12 осіб)		Військові із середньою СПА (10 осіб)		Військові із низькою СПА (8 осіб)	
	осіб	%	осіб	%	осіб	%
Вирішення проблем	12	100%	4	40%		
Пошук соціальної підтримки			6	60%		
Уникнення проблем					8	100%

Для військовослужбовців із високим рівнем СПА властива копінг-стратегія «вирішення проблем» (100%), для респондентів із середнім рівнем СПА – переважно властиві вибори копінг-стратегій «вирішення проблем» (40%) та «пошук соціальної підтримки» (60%). А для військовослужбовців із низьким

рівнем СПА однозначно властиві вибори копінг-стратегій «уникнення проблем». Це підтверджує вище вказані висновки про те, що для стратегія уникнення є не продуктивною і не допомагає адаптуватися людині до умов суспільного життя.

Проаналізувавши отримані результати опитування військовослужбовців, можемо виділити наступні психологічні чинники, що впливають на їх адаптацію до умов цивільного життя:

- характеристики ставлення до себе та до інших людей. При позитивному самостваленні та адекватному сприйнятті інших спостерігається високий рівень адаптації особистості у 40% військовослужбовців. При низьких рівнях ставлення до себе та до оточуючих спостерігається переважно низька адаптація.

- внутрішній контроль, здатність до самоконтролю, регуляції емоцій та поведінки, свідомого і відповідального ставлення до проблем та докладання зусиль для їх вирішення. У половини опитаних військовослужбовців виявляється внутрішній контроль, що є свідченням їх адаптованості до умов цивільного життя. В іншому випадку, при перевазі зовнішнього контролю респонденти не виявляють свідомого ставлення до свого життя, виникаючих проблем і не виявляють відповідальних прагнень щодо їх подолання, не докладають належних зусиль для успішного виконання поставлених завдань;

- рівень нервово-психічної стійкості. При високій НПС виявляється високий адаптивний потенціал, респондент адекватно сприймає дійсність, здатний до прогнозування наслідків стресів і проблем на своє життя і здоров'я, а тому докладає всіх можливих зусиль для їх найкращого подолання (у 53,3% військовослужбовців). При низькій НПС спостерігається надмірна емоційна вразливість роздратування, схильність до агресивної реакції і не вміння вирішувати проблеми, не здатність опиратися дії стресу.

- комунікативні здібності, що дають змогу встановлювати продуктивні контакти з іншими, налаштовувати взаємодію і співпрацю, досягати згоди навіть у виникаючих конфліктних ситуаціях. У військовослужбовців із високо розвиненими комунікативними здібностями (66,7%) переважно виявляється висока адаптація, а при низьких здібностях виявляється низька й адаптація. Ці респонденти не вміють

конструктивно проводити діалоги, не мають навичок успішного вирішення конфліктів, іноді й самі провокують загострення відносин, застосовуючи агресивні чи конфліктні форми реагування на різні події.

- моральна нормативність, тобто схильність до дотримання загальноприйнятих норм і правил, прагнення користуватися в своїй поведінці моральними нормами, засадами справедливості, чесності, добра і милосердя. Для тих військовослужбовців, хто має високий рівень моральної нормативності, властива висока адаптація до умов цивільного життя. А хто має низьку моральну нормативність і може здійснити аморальні вчинки – має низьку адаптацію до суспільства.

- рівень стресу в житті. Для респондентів, які мають низький рівень стресу в житті, та ймовірно вміють долати його прояви, успішно вирішувати наслідки впливу стресу на власне здоров'я, професійні і сімейні відносини, властивий високий рівень адаптації. А ті військовослужбовці, які мають високий рівень стресу, не вміють правильно реагувати на стресові ситуації, відрізняються наявністю ПТСР, пов'язаного із перебуванням у зоні АТО, потребують психологічної допомоги по зниженню рівня стресу та оптимізації їх адаптації до умов цивільного життя.

- адекватні копінг-стратегії, що використовуються для подолання стресових ситуацій і проблем. Найбільш оптимальною та адаптивною є стратегія «вирішення проблем», що допомагає активно і впевнено долати проблемні ситуації, знаходити найбільш адекватні шляхи для їх вирішення. При виборі копінг-стратегії «пошук соціальної підтримки» військовослужбовці також намагаються вирішувати проблеми за допомогою отримання емоційної, інформаційної чи дієвої підтримки. Тому вказану стратегію можна вважати умовно адаптивною. Однак при виборі стратегії «уникнення проблем» респонденти не хочуть вирішувати виникаючі ситуації, дистанціюються від необхідності їх подолання, а тому мають підлеглу позицію і не можуть відстоювати свої інтереси. В цих респондентів переважає низька адаптацію до соціальних умов оточуючого світу.

Відповідно до проаналізованих результатів дослідження психологічними чинниками, що сприятливо впливають на адаптацію військовослужбовців до умов цивільного життя, є: позитивне ставлення до себе та до інших людей; внутрішній контроль; високий рівень нервово-психічної стійкості; розвинені комунікативні здібності; висока моральна нормативність; низький рівень стресу в житті та вибір адекватних копінг-стратегій («вирішення проблем» та «пошук соціальної підтримки»).

Отримані результати дослідження підтверджені засобами і методами математичної статистики. Результати теоретичного аналізу, які детально описані вище, дають змогу припустити, що існують тісні взаємозв'язки між показниками адаптивності та особистісними характеристиками військовослужбовців. Враховуючи те, що кореляційний аналіз не дає говорити про причинний характер зв'язків та перевірити припущення про наявність впливу однієї змінної на іншу, нами був використаний множинний регресійний аналіз та далі продемонстровані побудовані регресійні моделі.

Вказаний математичний метод дає змогу простежити вплив двох і більше змінних (особистісних характеристик) на залежну змінну (адаптацію). Отже, побудувавши регресійні моделі, ми побачимо особливості зв'язків та ступінь детермінованості успішної адаптації військовослужбовців їх особистісними характеристиками. Регресійні моделі перевірялися методом Forward Stepwise. Він дає змогу поетапно відібрати найсильніші предиктори для формування найкращої регресійної моделі.

Враховуючи особливості методик, які були застосовані у дослідженні, як залежні змінні розглядались два показники успішної адаптації: показник адаптивності (за методикою Роджерса-Даймонд) та інтегральний показник «Особистісний адаптивний потенціал», який був отриманий завдяки сумі балів за трьома шкалами: «Нервово-психічна стійкість» + «Комунікативні здібності» + «Моральна нормативність».

Для кожної з двох змінних було розглянуто вірогідність пояснення їх особистісними характеристиками військовослужбовців, які вивчалися в

дослідженні. Результати перевірки першої регресійної моделі представлені в таблиці 2.7. Повна регресійна таблиця у Додатку Б.

Таблиця 2.7.

Регресійна модель для пояснення адаптації військовослужбовців (Роджерс – Даймонд)

Змінні-предиктори	Адаптивність		
	β	p	RI та RIadj
Прийняття себе	0,73	0,013	RI 0,98 RIadj 0,96 p = 0,0000
Адаптивні здібності	-0,49	0,045	
Нервово-психічна стійкість	0,38	0,013	
Вирішення проблем (копінг)	-0,24	0,030	

За результатами з таблиці бачимо, що адаптивність за Роджерсом пояснюють чотири предиктори, а саме: прийняття себе, адаптивні здібності, нервово-психічна стійкість та копінг стратегія «вирішення проблем». Отже, розвинене самоприйняття, тобто позитивна самооцінка особистісних якостей, задоволеність собою та впевненість людини в тому, що вона може подобатися оточуючим, є цікавою та привабливою для інших як особистість, позитивно впливає на успішну адаптацію. До того ж нервово-психічна стійкість як схильність людини до врівноваженості нервової системи при значних психічних та фізичних навантаженнях, є проявом її високого адаптаційного потенціалу. Нервово-психічна стійкість є ресурсом адаптивності військовослужбовців, вона допомагає знизити виникнення нервово-психічного зриву в різних стресових ситуаціях. Нервово-психічна стійкість зберігає емоційну, вольову, інтелектуальну регуляцію військовослужбовців, що допомагає їм легко переносити психічні та фізичні навантаження та успішно адаптуватися до різних умов життя.

Негативний зв'язок копінг-стратегії «вирішення проблеми» з успішною адаптацією є доволі незвичайним, але, на наш погляд, пояснюється наступним чином. Щоб протистояти стресу, людина з дитинства виробляє так звані методи саморегуляції, тобто систему поведінки, яка знижує негативний вплив стресу на організм. Військова професія в усі часи вважалася однією з найнебезпечніших професій, яка передбачає як фізичну загрозу здоров'ю, так і душевні переживання у вигляді тривоги та підвищеного стресу. Люди під час військової служби також

переживають стан стресу, оскільки вони потрапили в незвичну для них життєдіяльність. Однак в умовах звичайного життя, коли не потрібно долати шоківий стан – стратегія, яка спрямована на постійне вирішення проблеми, може навпаки викликати стрес та занепокоєння. Саме тому, така активна поведінкова стратегія для пошуку можливих способів ефективного вирішення проблеми, у ситуації повсякденного життя може знижувати рівень адаптації військовослужбовців, оскільки примушує їх знаходитися в постійному пошуку «ліпшого» життя.

До того ж, негативний зв'язок між адаптивними здібностями та адаптивністю також доволі несподіваний. Але враховуючи, що з одного боку адаптація розглядається як властивість будь-якої живої системи, що забезпечує її стійкість до умов довкілля, а з іншого боку – адаптація сприймається як динамічне новоутворення, як безпосередній процес пристосування до умов довкілля. Таким чином, динамічність та латентність адаптаційних здібностей, своєчасність та вектор реалізації яких залежить від активності особистості, може знижувати адаптацію військовослужбовців, оскільки вимагає активних дій та нових пристосувань до оточуючого середовища. Проаналізувавши модель, зазначимо, що представлені особистісні диспозиції пояснюють 96% успішної адаптації військовослужбовців.

В процесі дослідницького пошуку відповідей на питання дослідження було розглянуто ще одну регресійну модель успішної адаптації військовослужбовців (табл. 2.8.). Повна регресійна таблиця у Додатку В.

Таблиця 2.8.

**Регресійна модель для пояснення адаптації військовослужбовців
(інтегральний показник)**

Змінні-предиктори	Особистісний адаптаційний потенціал		
	β	p	RI та RIadj
Нервово-психічна стійкість	0,88	0,000	RI 0,95 RIadj 0,91 p = 0,0000

Як залежну змінну розглянуто інтегральний показник адаптації (за методикою Маклакова – Чермяніна), як незалежні змінні були залучені всі

показники, що вивчалися у дослідженні. Враховуючи особливості методу Forward Stepwise, який поетапно відібрав найсильніші предиктори для формування найкращої регресійної моделі, був отриманий один предиктор – нервово-психічна стійкість. Отже, враховуючи, що єдиний предиктор пояснює більше 90% усієї моделі, можемо зазначити, що вплив показників нервово-психічної стійкості на процес адаптації військовослужбовців є значним вираженням.

Проаналізувавши різні варіанти поєднання особистісних характеристик у регресійні моделі, ми з'ясували, що нервово-психічна стійкість також має вагомий регресійний коефіцієнт, отже, можемо зробити висновок, що нервово-психічна стійкість є найвагомим ресурсом адаптаційних можливостей військовослужбовців. Також прийняття себе є сприятливим чинником в підтримці адаптації, при цьому вказаний чинник впливу знаходиться на другому місці після нервово-психічної стійкості. Інші моделі мають статистично незначущі показники (Додаток Д).

За отриманими результатами дослідження більшість військовослужбовців володіють гарними показниками адаптації до умов цивільного життя. Однак близько третини опитаних військовослужбовців мають негативні характеристики вказаних чинників – прояви дезадаптованості (26,7%), низький рівень адаптивного потенціалу, високий рівень стресу (26,7%), задовільну і навіть не задовільну НПС (сумарно 33,3%), вибір стратегії «уникнення проблем» (26,7%). У них діагностовано низький рівень соціально-психологічної адаптації, що вказує на потребу проведення з цією частиною опитуваних корекційно-розвивальної психологічної роботи для оптимізації їх адаптації до умов цивільного життя.

Висновки до другого розділу

Для визначення психологічних чинників успішної адаптації військовослужбовців до цивільного життя проведено емпіричне дослідження, опитано 30 військовослужбовців віком від 20 до 50 років. За результатами дослідження високий рівень соціально-психологічної адаптації мають 40% військовослужбовців, ще у третини опитаних виявлено середні показники адаптації (33,3%), і також у 26,7% військовослужбовців виявлено низький рівень.

Прийняття себе переважає в опитуваних на високому і середньому рівні (по 40%), у третини (33,3%) виявлено високий рівень прийняття інших, вони толерантно ставляться до оточуючих, готові до врахування їх інтересів при співпраці з ними. Більшість респондентів відчувають емоційний комфорт, спокій, емоційну врівноваженість (33,3%), здатні до управління власними емоціями. Високий внутрішній контроль встановлено у 50% військовослужбовців.

Високий адаптивний потенціал виявлено у 66,7% військовослужбовців, які мають високі прояви нервово-психічної стійкості, розвинені комунікативні здібності та вміння конструктивно вирішувати конфлікти, і високу моральну нормативність. У 26,7% військовослужбовців виявлено середній рівень адаптивного потенціалу, однак у решти 6,7% встановлено низький рівень адаптаційного потенціалу. Оптимальний, низький, рівень стресу мають 50% військовослужбовців, у 23,3% виявлено середній рівень, вони час від часу відчувають на собі вплив стресу, намагаються його долати. Однак у 26,7% виявлено високий рівень стресу, що може бути пов'язано із переживанням негативних подій у зоні АТО.

Високий прояв НПС (нервово-психічної стійкості) встановлено у 40% військовослужбовців, які володіють емоційною стійкістю, здатністю до реального сприйняття дійсності, адекватної поведінки у відповідь на виникаючі проблеми. У 26,7% респондентів виявлено хорошу НПС, ще у 23,3% – задовільну НПС. У 10% військовослужбовців виявлена низька, незадовільна НПС, вони імпульсивні, емоційно вразливі, схильні до агресивності і конфліктності.

До вибору адаптивної копінг-стратегії «вирішення проблем» схильні 53,3% військовослужбовців, які активно шукають найкращі способи подолання проблемних ситуацій. У 20% респондентів виявлено схильність до вибору копінг-стратегії «пошук соціальної підтримки». І в решти опитаних (26,7%) виявлено вибір стратегії «уникнення проблем», що вказує на їх слабку позицію, дистанціювання від необхідності вирішення проблем.

Встановлено, що психологічними чинниками, які впливають на адаптацію військовослужбовців до цивільного життя, є: ставлення до себе та до інших людей; внутрішній контроль; рівень нервово-психічної стійкості; комунікативні здібності; моральна нормативність; рівень стресу в житті; адекватні копінг-стратегії. Зокрема, визначено, що для військовослужбовців із високим рівнем СПА властиві: високий адаптивний потенціал, висока нервово-психічна стійкість і свідоме ставлення до оточуючої дійсності; розвинені комунікативні здібності, висока моральна нормативність; низький рівень стресу, вони вміють адекватно сприймати виникаючі проблеми, докладати зусиль для їх вирішення, долати стрес; вибір копінг-стратегії «вирішення проблем».

Однак у військовослужбовців, які мають низьку СПА, виявляються: середній рівень адаптивного потенціалу (75%), середня і низька НПС (по 50%), переважно середні комунікативні здібності (62,5%), і середній рівень прояву моральної нормативності (87,5%). Також їм властивий високий рівень стресу, надмірно емоційне реагування на проблеми, бурхливе їх переживання; вибір копінг-стратегії «уникнення проблем», яка не допомагає адаптуватися людині до умов суспільного життя.

Зважаючи на отримані результати близько третини опитаних військовослужбовців мають негативні характеристики адаптації до цивільного життя – прояви дезадаптованості (26,7%), низький адаптивний потенціал, високий рівень стресу, задовільну і навіть не задовільну НП, вибір стратегії «уникнення проблем». Це вказує на потребу проведення з частиною опитуваних військовослужбовців корекційно-розвивальної психологічної роботи для оптимізації їх адаптації до умов цивільного життя.

РОЗДІЛ 3

ПСИХОЛОГІЧНА РОБОТА З ПІДВИЩЕННЯ АДАПТАЦІЇ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ДО ЦИВІЛЬНОГО ЖИТТЯ

3.1. Розробка програми психологічної роботи з підвищення адаптації військовослужбовців до цивільного життя

Відповідно до отриманих результатів дослідження та виявленої потреби проведення психологічної роботи із військовослужбовцями, які мають недостатні показники соціально-психологічної адаптованості до умов цивільного життя, розроблено програму занять.

Метою формульованого етапу експериментального дослідження визначено розробку та впровадження програми психологічної роботи з підвищення адаптації військовослужбовців до цивільного життя у роботу з респондентами експериментальної групи.

На основі опрацювання методичних положень вікової, спеціальної, соціальної, військової психології, засад психокорекційної роботи з військовими, та із застосуванням праць В. Бондаровської [17], В. Кондрюкової [29], Є. Курченко [33], О. Пагави [72], О. Рассказової [62], Г. Ребрик [64], Т. Хвостенко [77], Н. Холодецької [78] та ін., розроблено програму психологічної роботи з підвищення адаптації військовослужбовців до цивільного життя. Повний зміст занять наведено у додатку Е.

Програма психологічної роботи з підвищення адаптації військовослужбовців до цивільного життя має на меті: ознайомлення учасників з проблемою стресу, його негативного впливу на життя і діяльність людини; розвиток здібностей самопізнання та прийняття інших; формування навичок саморегуляції емоцій та поведінки; створення умов для прийняття відповідальності за власне життя і успішне вирішення проблем; активізація внутрішніх сил та побудова плану досягнення успішного майбутнього.

Структурно програма роботи з підвищення адаптації військовослужбовців до цивільного життя включає 6 розвивально-корекційних занять тривалістю по 1,5-2 години кожне.

Очікувані результати: наприкінці проведення програми психологічної роботи в учасників розвивально-корекційних занять зростуть показники соціально-психологічної адаптації, стане вищим рівень адаптаційного потенціалу, нервово-психічної стійкості, військовослужбовці набудуть досвіду використання конструктивних копінг-стратегій при вирішенні проблемних і стресових ситуацій, оволодіють навичками саморегуляції емоцій і поведінки.

Заняття 1

Мета: ознайомлення учасників з проблемою стресу та його впливу на організм та продуктивність діяльності; надання інформації щодо подолання стресу; навчання учасників способів розслаблення, формування навичок саморегуляції відчуттів у тілі, емоційних реакцій; ознайомлення із технікою саморегуляції поведінки, технікою нормалізації дихання для заспокоєння, зменшення впливу стресу на життя і діяльність; надання допомоги у відключенні від негативу, мінімізації його впливу на життя.

I. Вступна частина, привітання, налаштування на роботу.

Вправа-саморефлексія «Слухаю свої емоції»

Мета: налаштування на самопізнання, на усвідомлене ставлення до себе.

Прийняття правил роботи у програмі занять

Мета: прийняття правил групової роботи, регламентування зустрічей та основних видів взаємодії під час занять.

Вправа «Посмішка»

Мета: формування позитивного настрою, ознайомлення із технікою саморегуляції емоцій.

II. Основна частина, виконання психологічних вправ і технік для підвищення адаптації учасників

Інформаційне повідомлення «Стресори. Стрес»

Мета: роз'яснити учасникам сутність механізму стресу; його впливу на організм та життєдіяльність людини.

Вправа «М'язова гімнастика»

Мета: навчання учасників способів розслаблення, формування навичок саморегуляції відчуттів у тілі.

Інформаційне повідомлення «Шляхи подолання стресу травматичної втрати»

Мета: надати інформацію учасникам щодо подолання стресу травматичної втрати товаришів по службі.

Вправа «Рубильник»

Мета: надання допомоги у відключенні від негативу, переживанні стресу, мінімізації його впливу на життя.

Вправ «Видихаємо страх – вдихаємо сміливість»

Мета: ознайомлення учасників із технікою нормалізації дихання для заспокоєння, зменшення впливу стресу на життя і діяльність.

III. Підведення підсумків

Учасники висловлюються про те, що цінного отримали на занятті, що було цікавим, чи легко вдалося виконувати пропоновані вправи. Висловлюють очікування на наступні заняття.

Заняття 2

Мета: діагностика рівня емоційної рівноваги; формування навичок контролювання прояву гніву; набуття досвіду для розв'язання складної ситуації; формування навичок саморегулювання емоцій і поведінки; навчання учасників способів управління своїм диханням, формування навичок самозаспокоєння, розслаблення; налаштування на сприймання позитивних моментів внутрішнього стану, зниження тривожності та напруженості.

I. Вступна частина, привітання, налаштування на роботу.

Вправа «Привітання»

Мета: для розвитку рефлексії способів привітання, налаштування на групову роботу.

II. Основна частина, виконання психологічних вправ і технік для підвищення адаптації учасників

Вправа «Зосередження на емоціях і настрої»

Мета: зосередити увагу на емоціях та настрої, налаштування на сприймання позитивних моментів внутрішнього стану, зниження тривожності та напруженості.

Вправа-діагностування «Рівень вашої емоційної рівноваги»

Мета: діагностика рівня емоційної стійкості, гніву, стресу в житті учасників, визначення рівня емоційної рівноваги.

Вправа «Лимон»

Мета: для зниження напруги, формування навичок саморегулювання емоцій і поведінки.

Рольова гра «Контроль гніву»

Мета: для контролювання прояву гніву, набуття досвіду для розв'язання складної ситуації.

Вправа «Управління ритмом дихання»

Мета: навчання учасників способів управління своїм диханням, формування навичок самозаспокоєння, розслаблення, саморегуляції емоцій і поведінки.

Вправа «Квадратне дихання»

Мета: навчання учасників способам саморегуляції, володіння навичками заспокійливого дихання.

Вправа «Напружся, щоб розслабитися»

Мета: навчання учасників способам саморегуляції, напруження-розслаблення.

Вправа «Діалог з напруженою частиною тіла»

Мета: навчання способам розслаблення, саморегуляції емоцій та поведінки.

Вправа «Внутрішній промінь»

Мета: для зниження внутрішньої напруженості, розслаблення, мотивування до відновлення після дії стресу, активізація внутрішніх ресурсів.

III. Підведення підсумків

Учасники обговорюють свої висновки з заняття, вказують про цінність діагностики внутрішньої напруженості, емоційної врівноваженості. Відзначають, як себе почувають наприкінці заняття.

Заняття 3

Мета: формування навичок самопрезентації, кращого розуміння себе та пізнання інших учасників; інформування учасників про важливість саморозуміння розпізнавання власних емоцій; формування навичок саморегуляції, оволодіння прийомами самоконтролю; зниження психоемоційного напруження.

I. Вступна частина, привітання, налаштування на роботу.

Вправа-привітання «Не хочу хвалитися, але я ...»

Мета: налаштування на роботу, створення сприятливої атмосфери взаємодії в групі, формування навичок самопрезентації, кращого розуміння себе та пізнання інших учасників.

II. Основна частина, виконання психологічних вправ і технік для підвищення адаптації учасників

Вправа «Блокнот успіхів»

Мета: для підвищення самооцінки в учасників.

Вправа «Розпізнавання власних емоцій»

Мета: інформування учасників про важливість саморозуміння розпізнавання власних емоцій.

Дискусія «Чи можу я управляти емоціями»

Мета: залучити учасників до обговорення власних можливостей у регулюванні та управлінні своєю емоційною поведінкою.

Вправа Напруження-розслаблення»

Мета: формування навичок саморегуляції, оволодіння прийомами самоконтролю.

Вправа «Бурулька» («Морозиво»)

Мета: навчання учасників способам саморегуляції, розслаблення.

Вправа «Антистресова терапія» (із використанням релаксаційної музики)

Мета: надати можливість розслабитися, знизити психоемоційне напруження.

III. Підведення підсумків

Учасники висловлюються про цінність заняття, відповідаючи на питання: Що нового і цікавого ви дізналися сьогодні? Як почуваетесь наприкінці заняття? Які нові знання будете використовувати у житті надалі?

Заняття 4

Мета: формування навичок самопізнання; навчання учасників способам напруження-розслаблення як ефективних у боротьбі зі стресом; залучення учасників до обміну досвідом з подолання сильних негативних переживань, стресу; вироблення вміння контролювати гнів; пошук ресурсів для подолання проблем, аналіз соціальних зв'язків учасників; формування навичок саморегуляції емоційних станів і поведінкових реакцій.

I. Вступна частина, привітання, налаштування на роботу.

Вправа «Розминка»

Мета: формування рефлексивності, відчуття свого тіла, формування навичок самопізнання і саморегуляції.

II. Основна частина, виконання психологічних вправ і технік для підвищення адаптації учасників

Вправа «Лимон»

Мета: навчання учасників способам саморегуляції, напруження-розслаблення.

Дискусія «Ефективність відволікання»

Мета: залучити учасників до обговорення тактики відволікання як способу справитися із наслідками стресу в житті.

Вправа-групове обговорення «Дії при сильних негативних емоціях, стресові»

Мета: залучити учасників до обміну досвідом з подолання сильних негативних переживань, стресу.

Вправа «Люди мого життя»

Мета: для корекції агресивності, вироблення вміння контролювати гнів, набуття досвіду розв'язання конфлікту, пошуку ресурсів для подолання проблем, аналіз соціальних зв'язків учасників.

Вправа «Браслет від негативних думок»

Мета: формування позитивних рефлексів, позбавлення від негативних думок.

Вправа «Абазур»

Мета: знайомлення учасників із технікою саморегуляції емоційних станів і поведінкових реакцій, що можуть носити різноплановий характер:

III. Підведення підсумків

Учасники дають зворотний зв'язок про проведене заняття, вказують, що було цікавим, цінним, складним. Чи будуть використовувати отримані знання у своєму житті.

Заняття 5

Мета: навчання учасників способам саморегуляції, розслаблення; пошук внутрішніх ресурсів для подолання стресових реакцій; самоаналіз приємних видів діяльності; формування навичок усвідомленої поведінки, підвищення вмінь саморозуміння і прийняття себе; ознайомлення із аутогенним тренуванням як прийомом подолання стресу; розвиток стресостійкості та позитивного мислення учасників.

I. Вступна частина, привітання, налаштування на роботу.

Вправа-розминка «Дві хвилини відпочинку»

Мета: можливість швидко відпочити від психологічного навантаження, розслабитися.

II. Основна частина, виконання психологічних вправ і технік для підвищення адаптації учасників

Вправа «Малюємо стрес»

Мета: знайти внутрішні ресурси особистості для подолання стресових реакцій, для вимальовування негативних блоків, пов'язаних з емоційною напругою.

Вправа «Обтрусись»

Мета: навчання учасників способам саморегуляції, розслаблення.

Вправа «Аналіз приємних видів діяльності»

Мета: самоаналіз позитивних психічних станів, приємних видів діяльності, пошук ресурсів для подолання проблем та вирішення стресових ситуацій.

Вправа «Усвідомлена ходьба»

Мета: формування навичок усвідомленої поведінки, підвищення вмінь саморозуміння і прийняття себе.

Вправа «Рекомендації з подолання стресу»

Мета: надати рекомендації учасникам з подолання стресу, пропозиція обмінятися досвідом, як вони поведуться у проблемних ситуаціях.

Вправа «Життєствердні вислови та вірші».

Мета: ознайомити з прийомом подолання стресу; розвивати стресостійкість та позитивне мислення.

III. Підведення підсумків

Учасники висловлюють свої думки про важливість проведеного заняття, роблять висновки про можливість впровадження отриманих знань у повсякденне життя.

Заняття 6

Мета: зняття стресу і зниження напруги, тривожності; формування навичок модифікації поведінки; активізація до саморозвитку, вдосконалення особистісних якостей; підвищення стійкості нервової системи; ознайомлення з техніками протистресового дихання; аутотренінгу для заспокоєння, розслаблення, зниження негативних переживань; мотивування до побудови кроків з досягнення бажаного майбутнього; активізація внутрішніх ресурсів, пошук засобів і способів успішної адаптації до мирного життя.

I. Вступна частина, привітання, налаштування на роботу.

Вправа «Настрій»

Мета: для зняття стресу і зниження напруги; усунення неприємного осаду після конфлікту; швидкого заспокоєння.

II. Основна частина, виконання психологічних вправ і технік для підвищення адаптації учасників

Вправа «Відпускання каміння»

Мета: знизити рівень ситуативної та особистісної тривожності, використовуючи методи експресивно-емоційної дії.

Вправа «Перебільшення або повна зміна поведінки»

Мета: формування навичок модифікації і корекції поведінки на основі аналізу розіграваних ролей і групового розбору поведінки.

Вправа «Чарівний базар»

Мета: для формування вміння відмежовувати позитивні людські якості від негативних; усвідомлення учасниками та озвучення власних негативних проявів характеру; стимулювання зміни їх на позитивні.

Вправа «Протистресове дихання»

Мета: ознайомити з прийомом подолання стресу через дихальні практики.

Вправа «Стійкість нервової системи»

Мета: для профілактики стресів і зняття психологічних перевантажень.

Вправа «Допоможи собі відновитися після стресу»

Мета: ознайомлення учасників з рекомендаціями, щоб відновити власні сили після зтяжнього переживання стресу.

Вправа-аутотренінг

Мета: ознайомити учасників із технікою аутотренінгу для заспокоєння, розслаблення, зниження негативних переживань.

Арт-терапевтична вправа «Я майбутній» (авторська вправа)

Мета: активізація внутрішніх ресурсів, пошук засобів і способів успішної адаптації до мирного життя.

III. Підведення підсумків

Вправа-узагальнення «Побажання»

Мета: для отримання зворотного зв'язку; формування вміння висловлювати побажання один одному; закріплення вмінь розпізнавати емоційний стан іншої людини.

Розроблену «Програму психологічної роботи з підвищення адаптації військовослужбовців до цивільного життя» було впроваджено в процес психологічної роботи з військовослужбовцями експериментальної групи, до якої ввійшли опитувані з переважно не оптимальними показниками адаптації – низьким рівнем характеристик соціально-психологічної адаптації, низьким рівнем адаптаційного потенціалу, незадовільною нервово-психічною стійкістю, виразним рівнем переживання стресу, вибором не продуктивних стратегій копінг-поведінки (уникнення проблем) тощо. З цими респондентами проведено 6 розвивально-корекційних занять, спрямованих на підвищення адаптації респондентів до умов цивільного життя, навчання конструктивним способам вирішення проблемних ситуацій, формування навичок стресостійкості, вмінь саморегуляції поведінки.

Після проведеної психологічної роботи із військовослужбовцями ми організували повторну перевірку показників їх соціально-психологічної адаптації та проаналізували позитивну динаміку змін в розвитку адаптації респондентів експериментальної групи. На основі цього підтвердили ефективність проведеної роботи за розробленою «Програмою психологічної роботи з підвищення адаптації військовослужбовців до цивільного життя».

3.2. Емпіричне дослідження ефективності проведення психологічної роботи з військовослужбовцями щодо підвищення їх адаптації до цивільного життя

Відповідно до поставленої мети контрольного етапу експериментального дослідження організовано контрольне опитування військовослужбовців для перевірки ефективності проведення психологічної роботи із респондентами експериментальної групи щодо підвищення їх адаптації до цивільного життя.

Проаналізуємо динаміку змін в розвитку показників адаптації військовослужбовців, з якими проводили психологічну роботу з підвищення їх адаптації до цивільного життя (ЕГ), і які не залучалися до корекційно-розвивальних занять (КГ). За методикою К. Роджерса-Р. Даймонд виявлено такі результати опитування військовослужбовців (табл. 3.1.). В експериментальній групі на 33,3% стало більше військовослужбовців, які мають високий рівень адаптації, на 6,6% підвищилась їх кількість із середнім рівнем, і на 40% зменшилась частка респондентів із низьким рівнем, проявами дезадаптованості.

На 60% стало більше респондентів із високим рівнем прийняття себе, на 33,3% зменшилась кількість військовослужбовців, які мали низький рівень самоприйняття. На 26,7% збільшилась кількість респондентів із високим рівнем прийняття інших, та стільки ж зменшилась частка військових із низьким рівнем прийняття інших, проявами ворожості до них.

На третину стало більше військовослужбовців із високим рівнем емоційного комфорту (на 33,3%), вони стали спокійнішими, почали виявляти нервово-психічну стійкість, витримку, впевненість в собі. На 40% стало менше респондентів із проявами емоційного дискомфорту, переживаннями негативних емоцій, виявами тривожності, напруженості, не впевненості у власних силах і здібностях.

На 40% зросла кількість військовослужбовців із високим рівнем внутрішнього контролю та свідомого, відповідального ставлення до проблемних ситуацій, здатних знайти адекватні способи для їх вирішення. У половини опитаних встановлено середній вияв внутрішнього і контролю, і низький його

рівень залишився у 6,7% респондентів, що на 40% менше, ніж при попередньому опитуванні.

Таблиця 3.1.

Розподіл результатів соціально-психологічної адаптації військовослужбовців за методикою К. Роджерса-Р. Даймонд

Шкали	Рівні	Військовослужбовці (30 осіб)							
		ЕГ (15 осіб)				КГ (15 осіб)			
		До		Після		До		Після	
		осіб	%	осіб	%	осіб	%	осіб	%
Адаптивність (загальна шкала)	Високий рівень			5	33,3%	12	80%	12	80%
	Середній рівень	7	46,7%	8	53,3%	3	20%	3	20%
	Низький рівень, дезадаптивність	8	53,3%	2	13,3%				
Прийняття себе	Високий рівень			6	60%	12	80%	12	80%
	Середній рівень	9	60%	8	53,3%	3	20%	3	20%
	Низький рівень, не прийняття себе	6	40%	1	6,7%				
Прийняття інших	Високий рівень			4	26,7%	10	66,7%	11	73,3%
	Середній рівень	8	53,3%	8	53,3%	5	33,3%	4	26,7%
	Низький рівень, не прийняття інших	7	46,7%	3	20%				
Емоційний комфорт	Високий рівень			5	33,3%	10	66,7%	12	80%
	Середній рівень	7	46,7%	8	53,3%	5	33,3%	3	20%
	Низький рівень, емоційний дискомфорт	8	53,3%	2	13,3%				
Внутрішній контроль	Високий рівень			6	40%	15	100%	15	100%
	Середній рівень	8	53,3%	8	53,3%				
	Низький рівень, зовнішній контроль	7	46,7%	1	6,7%				
Домінування	Високий рівень			-		14	93,3%	12	80%
	Середній рівень	7	46,7%	11	73,3%	1	6,7%	3	20%
	Низький рівень, відомість	8	53,3%	4	26,7%				
Екстапизм (зворотна шкала)	Високий рівень, уникнення проблем	8	53,3%	2	13,3%				
	Середній рівень	7	46,7%	7	46,7%	3	20%	3	20%
	Низький рівень, вирішення проблем			6	40%	12	80%	12	80%

За проявами прагнення до домінування на 26,6% стало більше респондентів із середнім рівнем, на стільки ж зменшилась частка військовослужбовців, які мали низький рівень. Високий рівень прагнення до домінування не виявлено в опитуваних експериментальної групи. При цьому на 40% стало менше

респондентів ЕГ із високим рівнем вияву ескапізму (прагнення до уникнення проблем), що вказує на свідоме ставлення у переважної більшості опитаних військовослужбовців до виникаючих проблем та їх вміння вирішувати ці ситуації. На 40% стало більше військовослужбовців із низьким рівнем ескапізму, готових до відповідальної і послідовної поведінки з вирішення проблем. Зазначимо, що всі отримані результати опитування військовослужбовців відображають оптимальні зміни у розвитку показників адаптованості що підтверджує ефективність проведеної психологічної роботи з підвищення адаптації респондентів до умов цивільного життя.

В контрольній групі зміни не значні – на 6,7% стало більше респондентів із високим рівнем прийняття інших, на 13,3% підвищилась кількість військовослужбовців, які відчують емоційний комфорт, на 13,3% знизилась кількість респондентів з високим виявом прагнення до домінування. За проявами прийняття себе і ескапізму 80% респондентів мають такі самі оптимальні показники, а 100% опитаних виявляють високий рівень внутрішнього контролю як при першому, так і при другому опитуванні. Загалом зміни у контрольній групі не значні, так само 80% військовослужбовців мають високий рівень адаптивності (загальна шкала за методикою К. Роджерса). Представимо наочно отримані результати щодо розвитку показників адаптації у військовослужбовців експериментальної та контрольної груп (рис. 3.1.).

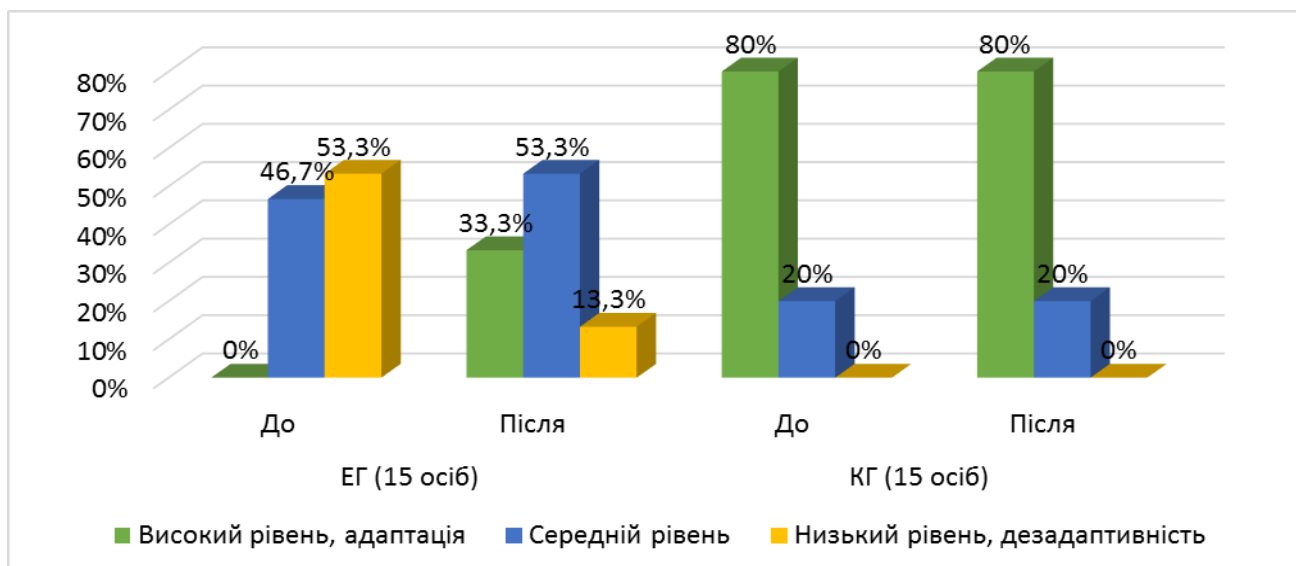


Рис. 3.1. Розподіл результатів соціально-психологічної адаптації військовослужбовців ЕГ і КГ за методикою К. Роджерса-Р. Даймонд

За наведеними даними помітно, що в ЕГ на третину (на 33,3%) стало більше військовослужбовців, які мають високий рівень адаптації, і на 40% стало менше респондентів із проявами дезадаптованості (низького рівня адаптації). В КГ змін у проявах адаптації не відбулося. Отже, проведена психологічна робота з підвищення адаптації серед військовослужбовців ЕГ мала високу ефективність і сприяла покращенню показників їх адаптованості до умов цивільного життя.

Використовуючи багаторівневий особистісний опитувальник «Адаптивність» (А. Маклаков-С. Чермянін), було отримано такі дані щодо характеристик адаптивного потенціалу військовослужбовців (табл. 3.2.).

Таблиця 3.2.

Розподіл результатів адаптивного потенціалу у військовослужбовців за методикою А. Маклакова-С.Чермяніна

Шкали	Рівні	Військовослужбовці (30 осіб)							
		ЕГ (15 осіб)				КГ (15 осіб)			
		До		Після		До		Після	
		осіб	%	осіб	%	осіб	%	осіб	%
Адаптивний потенціал (загальна шкала)	Високий рівень	5	33,3%	8	53,3%	15	100%	15	100%
	Середній рівень	8	53,3%	7	46,7%				
	Низький рівень	2	13,3%						
НПС (нервово-психічна стійкість)	Високий рівень	1	6,7%	9	60%	15	100%	15	100%
	Середній рівень	10	66,7%	6	40%				
	Низький рівень	4	26,7%						
	Середній рівень	7	46,7%	6	40%				

Продовження таблиці 3.2.

КО (комунікативні особливості)	Високий рівень	5	33,3%	9	60%	15	100%	15	100%
	Середній рівень	7	46,7%	6	40%				
	Низький рівень	3	20%						
МН (моральна нормативність)	Високий рівень	5	33,3%	7	46,7%	15	100%	15	100%
	Середній рівень	9	60%	8	53,3%				
	Низький рівень	1	6,7%						

В контрольній групі військовослужбовців зміни не виявлені – так само 100% респондентів мають високий адаптивний потенціал, що проявляється у нервово-психічній стійкості, високо розвинених комунікативних здібностях і моральній нормативності. Серед опитуваних експериментальної групи помітні виразні зміни – на 20% стало більше військовослужбовців із високим рівнем адаптивного потенціалу, на 53,3% підвищилась кількість респондентів із високим рівнем нервово-психічної стійкості. На 26,7% стало більше опитуваних з високим рівнем комунікативних здібностей, і на 13,4% – з високим рівнем моральної нормативності. Відповідно до отриманих даних помічаємо зростання адаптивного потенціалу в учасників психологічної програми з підвищення адаптації військовослужбовців до цивільного життя.

Представимо наочно позитивну динаміку змін у розвитку адаптивного потенціалу військовослужбовців експериментальної та контрольної груп (рис. 3.2.).

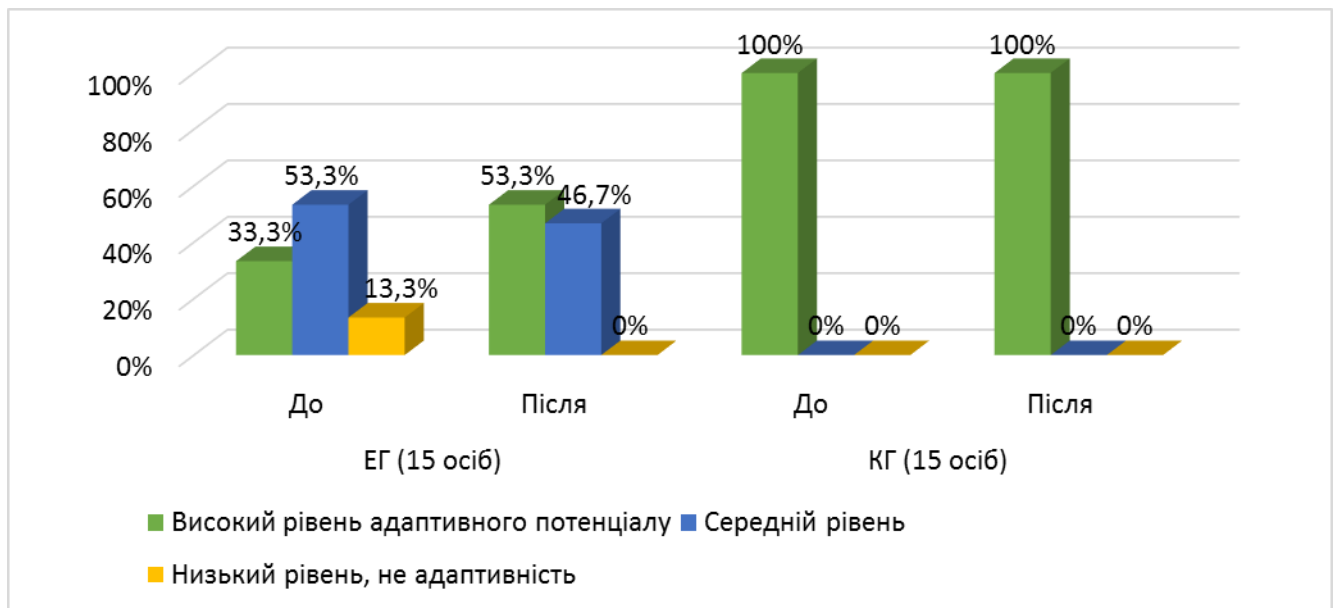


Рис. 3.2. Розподіл результатів адаптивного потенціалу військовослужбовців ЕГ і КГ за методикою А. Маклакова-С. Чермяніна

Відповідно до наведених даних – в контрольній групі змін не виявлено, так само 100% військовослужбовців мають високий рівень адаптивного потенціалу. А в експериментальній групі на 20% стало більше респондентів із високим рівнем адаптивного потенціалу, і зникли опитувані з низьким рівнем. При цьому за детальнішим аналізом даних встановлено, що в ЕГ майже на половину зросли показники нервово-психічної стійкості (у 53,3%), і на третину стало більше респондентів із високо розвиненими комунікативними здібностями (на 26,7%). Це підтверджує високу ефективність проведеної програми психологічної роботи з підвищення адаптації військовослужбовців до цивільного життя.

За даними «Шкали психологічного стресу PSM-25» (Лемур-Тесьє-Філіон), проведеної вдруге, отримано дані про зниження рівня стресу у військовослужбовців експериментальної групи (табл. 3.3.).

**Розподіл результатів рівнів стресу у військовослужбовців за методикою
Лемур-Тесье-Філіон**

Рівні стресу	Військовослужбовці (30 осіб)							
	ЕГ (15 осіб)				КГ (15 осіб)			
	До		Після		До		Після	
	осіб	%	осіб	%	осіб	%	осіб	%
Високий рівень	8	53,3%	1	6,7%	-		-	
Середній рівень	4	26,7%	8	53,3%	3	20%	4	26,7%
Низький рівень	3	20%	6	40%	12	80%	11	73,3%

Нагадаємо, що низький рівень стресу є оптимальним показником і свідчить про адаптованість особистості до робочих навантажень, про її здатність до вирішення виникаючих проблем, подолання стресових ситуацій. В ЕГ на 46,6% стало менше військовослужбовців із високим рівнем переживання стресу, проявом його поведінкових, фізичних і психічних показників. На 26,6% стало більше респондентів із середнім рівнем, і на 20% підвищилась кількість опитуваних із оптимальним низьким рівнем.

Серед військовослужбовців КГ на 6,7% стало менше респондентів із оптимальним низьким рівнем і на стільки ж підвищилась їх кількість із середнім рівнем переживання стресу. Загалом в контрольній групі опитуваних зміни не значні, більшість військовослужбовців мають низький рівень стресу.

Наочно результати щодо рівнів стресу військовослужбовців ЕГ і КГ представлено на рис. 3.3. За наведеними даними в контрольній групі зміни не значні, і стосуються мінімального зменшення кількості респондентів із низьким рівнем стресу. В експериментальній групі на 20% стало більше військовослужбовців із оптимальним низьким рівнем стресу, і на 46,6% зменшилась їх кількість із значними виявами стресу в їх житті. Можна зробити висновок, що учасники психологічних занять навчилися адекватно реагувати на стресові ситуації та застосовувати конструктивні способи їх подолання.

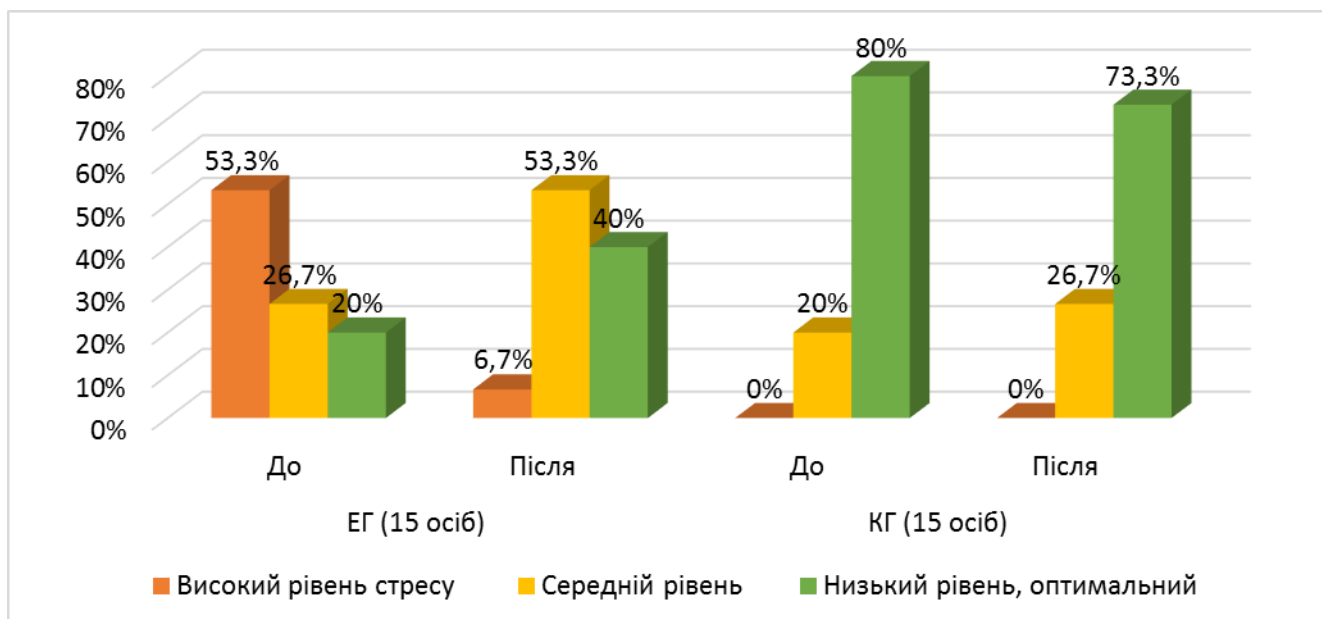


Рис. 3.3. Розподіл результатів рівнів стресу у військовослужбовців ЕГ і КГ за методикою Лемур-Тесье-Філліон

За отриманими результатами опитування експериментальної групи підтверджуємо високу ефективність проведеної програми психологічної роботи з підвищення адаптації військовослужбовців до цивільного життя.

Застосовуючи методику «Прогноз» В. Рибінкова, ми проаналізували рівні нервово-психічної стійкості військовослужбовців (табл. 3.4).

Таблиця 3.4.

Розподіл результатів нервово-психічної стійкості військовослужбовців за методикою В. Рибнікова

Рівні НПС	Військовослужбовці (30 осіб)							
	ЕГ (15 осіб)				КГ (15 осіб)			
	До		Після		До		Після	
	осіб	%	осіб	%	осіб	осіб	%	осіб
Висока НПС			5	33,3%	12	80%	11	73,3%
Хороша НПС	5	33,3%	7	46,7%	3	20%	4	26,7%
Задовільна НПС	7	46,7%	3	20%	-	-	-	-
Незадовільна НПС	3	20%	-	-	-	-	-	-

Після проведення психологічної роботи з підвищення адаптації військовослужбовців до цивільного життя виявлено, що в ЕГ на 33,3% стало більше респондентів із високою нервово-психічної стійкістю. На 13,4% стало більше осіб

із хорошою НПС, і зникли опитувані з низькою нервово-психічною стійкістю. Разом з цим на 26,7% зменшилась частка військовослужбовців із проявами задовільної НПС. Отримані дані вказують на позитивний вплив проведеної психологічної роботи з підвищення адаптації військовослужбовців на їх нервово-психічну стійкість. Зростання проявів НПС є позитивним показником емоційно-вольових якостей військовослужбовців, їх витримки, здатності до самоконтролю, стійкості до впливів проблемних і стресових ситуацій.

Серед результатів контрольної групи військовослужбовців зміни були не значні – на 6,7% стало менше респондентів із високим рівнем НПС і на стільки ж збільшилась частка осіб із хорошою нервово-психічною стійкістю.

Наочно зміни в експериментальній та контрольній групі військовослужбовців щодо розвитку нервово-психічної стійкості представлено на рис. 3.4.

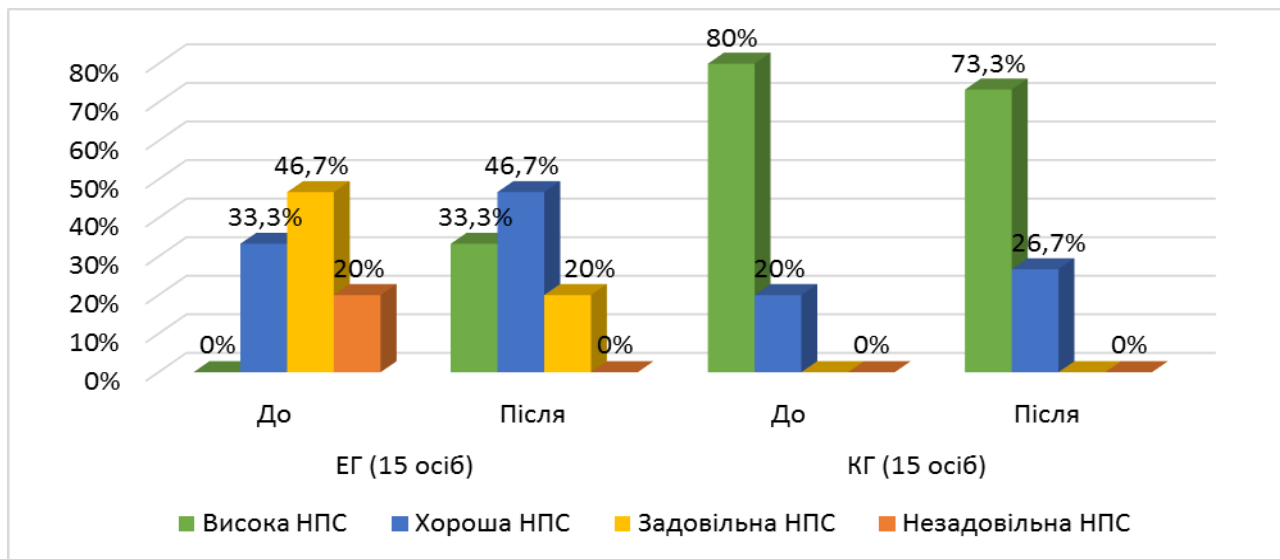


Рис. 3.4. Розподіл результатів нервово-психічної стійкості військовослужбовців ЕГ і КГ за методикою В. Рибнікова

Отже, в контрольній групі респондентів зміни не значні, а позитивні зміни в експериментальній групі військовослужбовців підтверджують високу ефективність проведених з ними корекційно-розвивальних занять з програми підвищення їх адаптації до цивільного життя.

За методикою Д. Амірхана, проведеною вдруге, отримано такі дані опитування військовослужбовців (табл. 3.5.).

Таблиця 3.5.

Розподіл результатів копінг-стратегій військовослужбовців за методикою Д. Амірхана

Копінг-стратегії	Військовослужбовці (30 осіб)							
	ЕГ (15 осіб)				КГ (15 осіб)			
	До		Після		До		Після	
	осіб	%	осіб	%	осіб	%	осіб	%
Вирішення проблем	1	6,7%	8	53,3%	15	100%	12	80%
Пошук соціальної підтримки	6	40%	6	40%			3	20%
Уникнення проблем	8	53,3%	1	6,7%				

За отриманими даними в експериментальній групі респондентів на 46,6% стало більше опитуваних із вибором конструктивної стратегії вирішення проблем, на стільки ж зменшилися вибори не продуктивної стратегії уникнення проблем. А копінг-стратегія пошуку соціальної підтримки залишилася на тому ж рівні у 40% військовослужбовців, які надають перевагу пошуку людей, здатних надати дійсну інформаційну чи дієву, психологічну підтримку і допомогу (друзі чи фахівці).

В контрольній групі військовослужбовців на 20% стало менше респондентів із виборами копінг-стратегії вирішення проблем та на 20% частіше стали проявлятися вибори стратегії пошуку соціальної підтримки. Оскільки обидві стратегії допомагають успішно адаптуватися до виникаючих труднощів та успішно їх долати, зазначимо, що погіршення адаптивності в респондентів КГ не відбулося. Вони так само переважно обирають продуктивні стратегії копінг-поведінки для подолання стресів і проблем.

Представимо наочно зміни у виборах копінг-стратегій у військовослужбовців експериментальної та контрольної груп (рис. 3.5). Зважаючи на те, що в експериментальній групі військовослужбовців майже на половину зросла кількість респондентів із вибором конструктивної копінг-стратегії вирішення проблеми, підтверджуємо високу ефективність впровадженої програми психологічної роботи з підвищення адаптації військовослужбовців до цивільного життя.

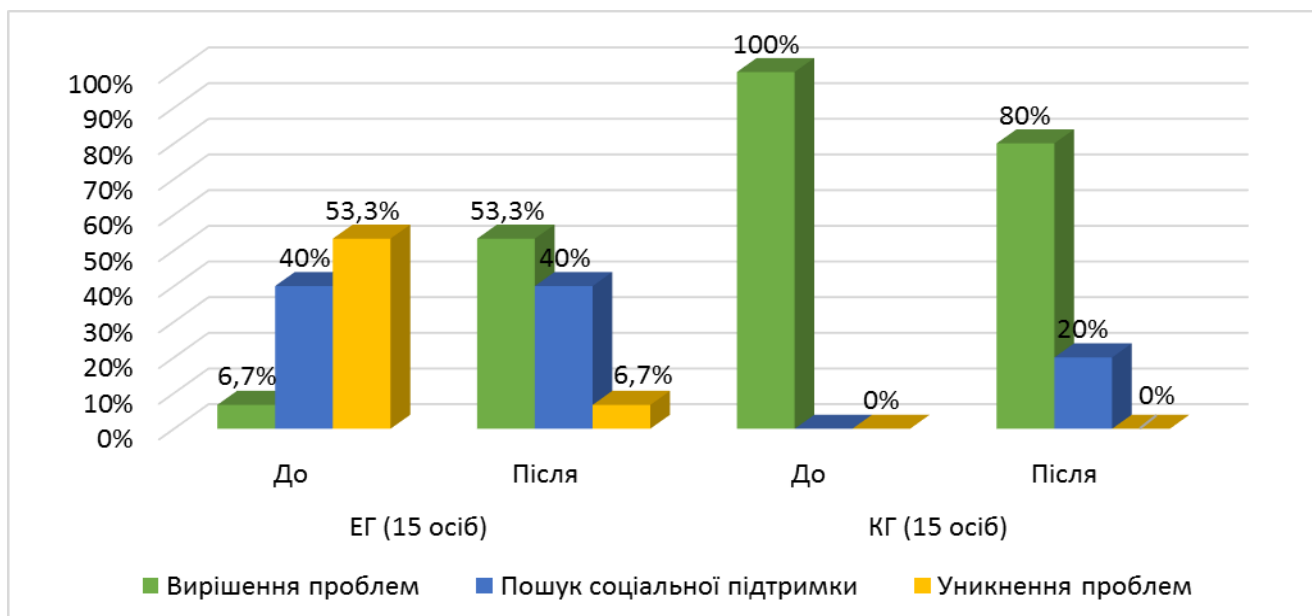


Рис. 3.5. Розподіл результатів копінг-стратегій військовослужбовців ЕГ і КГ за методикою Д. Амірхана

Отже, на основі отриманих результатів контрольного етапу експериментального дослідження доведено високу ефективність програми психологічної роботи з підвищення адаптації військовослужбовців до цивільного життя. Рекомендуємо її до використання у практичній діяльності військового психолога та працівників соціальних служб для оптимізації адаптації військовослужбовців до умов цивільного життя.

Висновки до третього розділу

Для надання психологічної допомоги військовослужбовцям, які мають низький рівень соціально-психологічної адаптації, було розроблено програму психологічної роботи з підвищення адаптації військовослужбовців до цивільного життя. Метою програми є: ознайомлення учасників з проблемою стресу, його негативного впливу на життя і діяльність людини; розвиток здібностей самопізнання та прийняття інших; формування навичок саморегуляції емоцій та поведінки; створення умов для прийняття відповідальності за власне життя і успішне вирішення проблем; активізація внутрішніх сил та побудова плану досягнення успішного майбутнього. Структурно програма включає 6 розвивально-корекційних занять тривалістю по 1,5-2 години кожне, що спрямовані на підвищення адаптації військовослужбовців до цивільного життя.

Розроблену програму занять впроваджено в процес психологічної роботи з військовослужбовцями експериментальної групи, до якої ввійшли опитувані з переважно не оптимальними показниками адаптації – низьким рівнем характеристик соціально-психологічної адаптації, низьким рівнем адаптаційного потенціалу, незадовільною нервово-психічною стійкістю, виразним рівнем переживання стресу, вибором не продуктивних стратегій копінг-поведінки (уникнення проблем).

Після проведення психологічної роботи з підвищення адаптації військовослужбовців до цивільного життя визначено ефективність впровадження розробленої програми із респондентами експериментальної групи. повторно опитано військовослужбовців ЕГ і КГ та встановлено, що в контрольній групі зміни не значні, і стосуються мінімального перерозподілу кількості респондентів з оптимальними та середніми рівнями адаптації, нервово-психічної стійкості, переживання стресу, виборів копінг-стратегій.

За методикою К. Роджерса-Р. Даймонд виявлено, що в експериментальній групі на 33,3% стало більше військовослужбовців, які мають високий рівень адаптації, і на 40% зменшилась частка респондентів із низьким рівнем, проявами

дезадаптованості. При цьому в ЕГ стало більше респондентів із високим рівнем прийняття себе (на 60%), прийняття інших (на 26,7%), емоційного комфорту (на 33,3%), внутрішнього контролю та свідомого, відповідального ставлення до проблемних ситуацій (на 40%). Водночас в ЕГ на 40% стало менше респондентів ЕГ із високим рівнем вияву ескапізму (прагнення до уникнення проблем).

Також в експериментальній групі на 20% стало більше респондентів із високим рівнем адаптивного потенціалу, і зникли опитувані з низьким рівнем. Загалом встановлено, що в ЕГ майже на половину зросли показники нервово-психічної стійкості (у 53,3%), і на третину стало більше респондентів із високо розвиненими комунікативними здібностями (на 26,7%).

Ще в ЕГ на 46,6% стало менше військовослужбовців із високим рівнем переживання стресу, проявом його поведінкових, фізичних і психічних показників. На 26,6% стало більше респондентів із середнім рівнем, і на 20% підвищилась кількість опитуваних із оптимальним низьким рівнем.

На третину зросли прояви високої нервово-психічної стійкості у військовослужбовців ЕГ (на 33,3%). Майже на половину (на 46,6%) стало більше респондентів із вибором конструктивної стратегії вирішення проблем, і на стільки ж зменшилися вибори не продуктивної стратегії уникнення проблем. Все вищевказане підтверджує високу ефективність проведеної програми психологічної роботи з підвищення адаптації військовослужбовців до цивільного життя.

ВИСНОВКИ

На основі теоретичного та емпіричного дослідження психологічних чинників успішної адаптації військовослужбовців до цивільного життя зроблено такі висновки:

1. Здійснено теоретичний аналіз психологічних чинників успішної адаптації військовослужбовців до цивільного життя. Адаптація визначається і як процес, і як результат пристосування людини до умов мінливого середовища, її здатність до мобілізації фізичних і моральних, духовних сил для вирішення виникаючих проблем та нових умов діяльності.

Психологічні особливості особистості військовослужбовців зумовлюються впливом їх професійної діяльності в особливих умовах. До них висуваються високі вимоги щодо витривалості, фізичної сили, нервово-психічної та емоційної стійкості, дотримання військових статутів, збереження честі і гідності України, її територіальної цілісності. Водночас військовослужбовцям часто властиві порушення адаптації, що проявляються у вигляді переживання психічних травм, бойового стресу, посттравматичного стресового розладу (ПТРС) внаслідок перебування в особливих умовах в зоні проведення бойових дій.

Чинниками, що забезпечують успішність адаптації військовослужбовців, є: здатність мобілізувати внутрішні ресурси та особистісні характеристики; існування внутрішньої підтримки (особистісні якості); психологічна готовність до військової служби; соціально-психологічний клімат в колективі. Найважливішими чинниками адаптації службовців є підтримка близьких людей і товаришів по службі, власні психологічні якості, правильна організація режиму дня. На успішність адаптації військовослужбовців впливають особистісні характеристики, зокрема, емоційно-вольова саморегуляція і стресостійкість, екстравертованість, низька тривожність, низька фрустрація, низький рівень агресивності.

2. Діагностовано психологічні особливості адаптації військовослужбовців до цивільного життя, визначено чинники успішності даного процесу. За результатами дослідження високу соціально-психологічну адаптацію мають 40% респондентів, у

третини виявлено середні показники адаптації, і в 26,7% виявлено низький рівень. Високий адаптивний потенціал виявлено у 66,7% військовослужбовців, які мають високі прояви нервово-психічної стійкості, розвинені комунікативні здібності та вміння конструктивно вирішувати конфлікти, і високу моральну нормативність.

Оптимальний, низький, рівень стресу мають 50% військовослужбовців, однак у 26,7% виявлено високий рівень стресу, вони мають негативні прояви його впливу на фізичну, емоційну, поведінкову сфери, що може бути пов'язано із переживанням негативних подій у зоні АТО. Високу нервово-психічну стійкість мають 40% військовослужбовців, які здатні до реального сприйняття проблем та їх адекватного вирішення, спокою і впевненості в собі у складних ситуаціях. У 26,7% респондентів виявлено хорошу НПС, ще у 23,3% – задовільну НПС. Також серед опитуваних є 10% респондентів, які мають незадовільну НПС, вони імпульсивні, емоційно вразливі, схильні до агресивності і конфліктності. Половина військовослужбовців (53,3%) схильні до вибору копінг-стратегії «вирішення проблем», 20% респондентів схильні до пошуку соціальної підтримки, а 26,7% намагаються уникати проблем, дистанціюються від необхідності їх вирішення.

За отриманими результатами дослідження визначено, що психологічними чинниками впливу на адаптацію військовослужбовців до цивільного життя, є: ставлення до себе та до інших людей; внутрішній контроль; рівень нервово-психічної стійкості; комунікативні здібності; моральна нормативність; рівень стресу в житті; адекватні копінг-стратегії. Зокрема, визначено, що для військовослужбовців із високим рівнем СПА властиві: високий адаптивний потенціал, висока нервово-психічна стійкість і свідоме ставлення до оточуючої дійсності; розвинені комунікативні здібності, висока моральна нормативність; низький рівень стресу, вони вміють адекватно сприймати виникаючі проблеми, докладати зусиль для їх вирішення, долати стрес; вибір копінг-стратегії «вирішення проблем».

В результаті регресійного аналізу визначено вагомий роль нервово-психічної стійкості як одного з основних критеріїв успішної адаптації військовослужбовців у процесі їх життя. Отже, важливим показником для адаптації військовослужбовців

є нервово-психічна стійкість – стан стійкого перебігу пізнавальних психічних процесів, емоційно-вольової регуляції та поведінкових реакцій у процесі діяльності.

Зважаючи на те, що близько третини військовослужбовців мають негативні характеристики адаптації, встановлено потребу проведення з цією частиною опитуваних корекційно-розвивальної психологічної роботи для оптимізації їх адаптації до умов цивільного життя.

3. Розроблено та проведено програму психологічної роботи з підвищення адаптації військовослужбовців до цивільного життя. Програма психологічної роботи з підвищення адаптації військовослужбовців до цивільного життя має на меті: ознайомлення учасників з проблемою стресу, його негативного впливу на життя і діяльність людини; розвиток здібностей самопізнання та прийняття інших; формування навичок саморегуляції емоцій та поведінки; створення умов для прийняття відповідальності за власне життя і успішне вирішення проблем; активізація внутрішніх сил та побудова плану досягнення успішного майбутнього.

Структурно програма роботи з підвищення адаптації військовослужбовців до цивільного життя включає 6 розвивально-корекційних занять тривалістю по 1,5-2 години кожне. Розроблену програму занять впроваджено в процес психологічної роботи з військовослужбовцями експериментальної групи, до якої ввійшли опитувані з переважно не оптимальними показниками адаптації. Решта респондентів склали контрольну групу дослідження, і з ними психологічної роботи не проводили.

4. Перевірено ефективність проведення психологічної роботи з військовослужбовцями щодо підвищення їх адаптації до цивільного життя. Встановлено, що після контрольного опитування військовослужбовців у контрольній групі змін майже не відбулося, спостерігався мінімальний перерозподіл кількості респондентів з оптимальними та середніми рівнями адаптації, нервово-психічної стійкості, переживання стресу, виборів копінг-стратегій. В експериментальній групі виявлено позитивну динаміку змін, що свідчить про підвищення адаптації військовослужбовців після проведення з ними

психологічні програми роботи. Зокрема, в ЕГ на 33,3% стало більше військовослужбовців, які мають високий рівень соціально-психологічної адаптації, на 40% зменшилась їх кількість з низьким рівнем (дезадаптованістю). В ЕГ стало більше респондентів із високим рівнем прийняття себе (на 60%), прийняття інших (на 26,7%), емоційного комфорту (на 33,3%), внутрішнього контролю і відповідального ставлення до проблемних ситуацій (на 40%). Водночас в ЕГ на 40% стало менше респондентів ЕГ із високим рівнем вияву ескапізму (прагнення до уникнення проблем).

Також в ЕГ на 20% стало більше респондентів із високим рівнем адаптивного потенціалу, і зникли опитувані з низьким рівнем. Загалом встановлено, що в ЕГ майже на половину зросли показники нервово-психічної стійкості (у 53,3%), і на третину стало більше респондентів із високо розвиненими комунікативними здібностями (на 26,7%). Ще в ЕГ на 46,6% стало менше військовослужбовців із високим рівнем переживання стресу, проявом його поведінкових, фізичних і психічних показників. На 20% підвищилась кількість опитуваних із оптимальним низьким рівнем переживання стресів.

У військовослужбовців ЕГ на третину зросли прояви високої нервово-психічної стійкості (на 33,3%). Майже на половину (на 46,6%) стало більше військових із вибором копінг-стратегії вирішення проблем, і на стільки ж зменшилися вибори копінг-стратегії уникнення проблем. Отримані результати дослідження підтверджують ефективність проведеної програми психологічної роботи з підвищення адаптації військовослужбовців до цивільного життя.

Рекомендуємо розроблену та апробовану програму психологічної роботи з підвищення адаптації військовослужбовців до використання у роботі військового психолога та працівників соціальних служб для оптимізації адаптації службовців до умов цивільного життя.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Александров В. М. Військова служба як особливий вид державної служби в Україні:: автореф. дис. ... канд. юрид. наук: 12.00.07. Харків, 2008. 22 с.
2. Афанасенко В. С., Ліпатов І. І., Шестопалова Л. І. Психологічна адаптація військовослужбовців до бойової діяльності: Навчальний посібник. Харків ХВУ, 1999. 152 с.
3. Бабич В. В. Психотерапія у комплексному лікуванні розладів адаптації у хворих з гострим інфарктом міокарду : автореф. дис. канд. мед. наук : 14.01.16 – психіатрія. Київ, 2008. 22 с.
4. Берездецька Л. В. Стратегії соціальної адаптації демобілізованих учасників АТО: автореф. дис. канд. соціолог. наук: 22.00.04 – спеціальні та галузеві соціології. Київ, 2018. 22 с.
5. Богомолова Л. Психологическая адаптация к новому. URL: <https://bogomolova.es/adaptaciya>.
6. Боярин Л. В. Теоретичний аналіз вивчення проблеми соціальної адаптації у психологічній літературі. *Теоретичні і прикладні проблеми психології*. 2013. № 3(32). С. 54–60.
7. Буряк О. О., Гіневський М. І., Катеруша Г. Л. Військовий синдром «АТО»: актуальність та шляхи вирішення на державному рівні. *Збірник наукових праць Харківського університету Повітряних Сил*. 2015. № 2(43). С. 176–181.
8. Буряк О. О., Гіневський М. І., Катеруша Г. Л. Шляхи та методи реабілітації осіб з «військовим синдромом» та посттравматичним стресовим розладом. *Збірник наукових праць Харківського університету Повітряних Сил*. 2015. Вип. 3(44). С. 137–141.
9. Величко С. В. Адаптационный потенциал военнослужащих в психологической подготовке к гражданской жизни: Автореф. дис. канд. психол. наук. Таганрог, 2004. 22 с.
10. Водопьянова Н. Е. Психодиагностика стресса. СПб.: Питер, 2009. 336 с.

11. Галецька І. Психологічні чинники соціальної адаптації. *Соціогуманітарні проблеми людини*. 2005. № 1. С. 91–100.
12. Готовность к деятельности в напряженных ситуациях. Психологический аспект / М. И. Виноградова, М. И. Дяченко, Л. А. Кандыбович, В. А. Пономаренко. Минск : БГУ, 2008. 148 с
13. Гуменна Є. П. Психологія діяльності в особливих умовах. *Матеріали наук.-практ. конфер. «Актуальні питання сучасної психології» (м. Дніпро, 22-23 вересня 2017 р.)*. Дніпро, 2017. С. 103–108.
14. Деменко О. Ф. Особливості соціальної адаптації особистості в умовах сучасного кризового суспільства. *Актуальні проблеми психологічної та соціальної адаптації в умовах кризового суспільства: збірник наукових праць за матеріалами Всеукраїнського науково-практичного круглого столу (24 березня 2017 року) / за заг. ред. О.Г. Льовкіної, Р.А. Калениченка*. Ірпінь : Університет державної фіскальної служби України, 2017. С. 27–33.
15. Динамічне психологічне вивчення особового складу : Методичні матеріали для командирів, офіцерів-психологів підрозділів та психологів територіальних центрів комплектування / В. О. Баношенко, Н. І. Копаниця, Е. С. Литвиненко, В. Є. Солодовніков. Київ: Соціально-психологічний центр Збройних Сил України, 2009. 60 с.
16. Діагностика, терапія та профілактика медико-психологічних наслідків бойових дій в сучасних умовах. Методичні рекомендації / П. В. Волошин, Н. О. Марута, Л. Ф. Шестопалова, І. В. Лінський та ін. Київ, 2014. 67 с.
17. Допомога людині, яка знаходиться у стані шоку, стресу чи травми : практичні поради соціальним працівникам, психологам та волонтерам / Упорядники: В. М. Бондаровська, Т. В. Кульбачка, Е. Б. Ламах, Л. І. Козуб. Київ : ТОВ «ФасТПРиНТ», 2015. 24 с.
18. Доценко Л., Максименко Н. Психологічні чинники адаптації військовослужбовців строкової служби в умовах військової частини. *Вісник Національного університету оборони України*. 2019. № 2 (52). С. 49–55.

19. Дубровська К., Безкоровайна І. З війни до миру: практичні поради з психологічної адаптації ветеранів. URL: <https://nashkiev.ua/vlast/infografika/z-viyni-do-mirou-praktichni-poradi-z-adaptatsii-veteraniv.html>.

20. Ерєміна Т. И., Крюков Н. П., Логинова Ю. Ю. Социально-психологическая адаптация граждан, принимавших участие в боевых действиях. Саратов: ПМУЦ, 2002. 60 с.

21. Євсюков О. П., Садковий В. П. Специфіка особистісних змін, що відбуваються з людьми, які пережили психічну травму. *Проблеми екстремальної та кризової психології*. 2010. Вип. 7. С. 120–128.

22. Завацька Н. Є. Особливості соціальної підтримки в осіб з різним ступенем соціальної адаптації. *Актуальні проблеми психології : зб. наук. праць Ін-ту психології ім. Г.С. Костюка НАПН України*. 2010. Т. 8. Вип. 7. С. 90–105.

23. Закон України «Про дисциплінарний статут Збройних Сил України». *Відомості Верховної Ради України*, 1999, № 22–23, ст. 197. URL: <http://zakon.rada.gov.ua/laws/show/551-14>.

24. Іванова О. В., Корсун С. І. Психологічна адаптація військовослужбовців у Національній гвардії України. *Актуальні проблеми психологічної та соціальної адаптації в умовах кризового суспільства: збірник наукових праць за матеріалами Всеукраїнського науково-практичного круглого столу (24 березня 2017 року) / за заг. ред. О.Г. Льовкіної, Р.А. Калениченка*. Ірпінь : Університет державної фіскальної служби України, 2017. С. 34–39.

25. Караяни А. Г., Сыромятников И. В. Прикладная военная психология. СПб.: Питер, 2006. 480 с.

26. 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.

27. Колосов А. Психологические состояния военнослужащих в условиях ведения боевых действий. Способы саморегуляции и повышения психологического состояния. *Ориентир*. 2012. № 5. URL: http://goup32441.narod.ru/files/ogp/001_oporn_konspekt/2012/2012-05-2.htm.

28. Коляда Н. М., Кокоша А. В. Профілактика соціальної дезадаптації учасників АТО (з досвіду роботи соціальних працівників м. Умань). *Тези Всеукраїнської науково-практичної конференції «Психосоціальна підтримка осіб з травмою війни: міжнародний досвід та українські реалії» (Маріуполь, 28.02.2018)*. Маріуполь, 2018. С. 113–116.
29. Кондрюкова В. В., Слюсар І. М. Соціально-психологічна адаптація військовослужбовців силових структур, звільнених у запас : навчально-методичний посібник. Київ: Гнозис, 2013. 116 с.
30. Корольчук М. С., Крайнюк В. М. Актуальні проблеми психологічного забезпечення діяльності в стресових умовах. *Всеукраїнський конгрес психологів; м. Київ, 24-26 жовтня 2005*. Київ, 2005. С. 46–55.
31. Кузнецова В. М., Кожухова Т. В. Адаптація. *Фармацевтична енциклопедія*. URL: <https://www.pharmencyclopedia.com.ua/article/8896/adaptaciya>.
32. Кузьмінська О. Економіко-психологічна адаптація у понятійному полі психологічної науки. *Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Психологія. Педагогіка. Соціальна робота*. 2012. Вип. 6. С. 19–23.
33. Курченко Є., Мороз Р., Цуканова Т. Прийоми психологічної самопомоги учасникам бойових дій: Методичні рекомендації. Київ, 2014. 42 с.
34. Лазуренко С. І., Білошицький С. В., Семенов А. М. Адаптація та адаптаційні можливості людини. *Актуальні проблеми навчання та виховання людей з особливими потребами : Збірник наукових праць*. 2014. № 11 (13). С. 194–207.
35. Лесков В. О. Соціально-психологічна реабілітація військовослужбовців із районів військових конфліктів: автореф. дис. канд. психол. наук. Хмельницький, 2008. 22 с.
36. Лисюк С. Г. Забезпечення психологічної стійкості військовослужбовців до екстремальних ситуацій професійної діяльності : автореф. дис. канд. психол. наук : 19.00.09 – «Психологія діяльності в особливих умовах». Хмельницький, 2011. 20 с.

37. Ломакін Г. І. Соціально-психологічні складові соціальної роботи з учасниками бойових дій. Харків: Оберіг, 2014. 168 с.
38. Лукашевич О. М. Самоздійснення дорослої людини: проблеми і перспективи психологічного консультування. *Міжнародний науковий форум: соціологія, психологія, педагогіка, менеджмент*. 2012. Вип. 10. С. 112–119.
39. Маланчук Т. О., Бакін С. О. Деякі аспекти виникнення психоемоційних розладів у громадян, що постраждали внаслідок надзвичайних ситуацій, та шляхи їх подолання. *Международные конференции : Безпека людини у сучасних умовах*. Харків : НТУ «ХП», 2015. С. 458–464.
40. Маликов Н. В. Адаптация: проблемы, гипотезы, эксперименты: Монография. Запорожье: Просвіта, 2001. 359 с.
41. Медведев В. И., Рубин Б. П., Колесников Ю. Г. Адаптация – важнейшая проблема педагогики. *Вопросы психологии*. 1999. №3. С. 64–67.
42. Методика «Индикатор копинг-стратегий» (Д. Амирхан) / Ильин Е. П. *Психология индивидуальных различий*. СПб.: Питер, 2004. С. 554–555.
43. Методика диагностики социально-психологической адаптации К. Роджерса – Р. Даймонд / Фетискин Н. П., Козлов В. В., Мануйлов Г. М. *Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп*. Москва : Изд-во Института Психотерапии, 2002. С. 193–197.
44. Міхєєв О. М., Шульга М. О., Ничкало Н. Г. Адаптація. *Енциклопедія Сучасної України: електронна версія / гол. редкол.: І. М. Дзюба, А. І. Жуковський, М. Г. Железняк та ін.* Київ: Інститут енциклопедичних досліджень НАН України, 2001. URL: https://esu.com.ua/search_articles.php?id=42642
45. Многоуровневый личностный опросник «Адаптивность» (МЛО-АМ) А. Г. Маклакова и С. В. Чермянина / *Практическая психодиагностика. Методики и тесты. Учебное пособие. / Ред. и сост. Д. Я. Райгородский*. Самара: Издательский Дом «БАХРАХ-М», 2006. С. 549–552.
46. Мозговий В. І. Соціально-психологічні чинники, що впливають на адаптацію військовослужбовців строкової служби. *Вісник Харківського*

національного університету імені В. Н. Каразіна. Серія Психологія. 2017. Вип. (62). С. 26–30.

47. Налчаджян А. Социально-психологическая адаптация личности (Формы, механизмы и стратегии). Ереван: Издательство АН, 2008. 263 с.

48. Немов Р. С. Психология: учеб. для студ. высш. пед. учеб. завед. Москва : Гуманит, изд. центр ВЛАДОС, 2003. 688 с.

49. Неурова А. Б., Капінус О. С., Грицевич Т. Л. Діагностика індивідуально-психологічних властивостей особистості. Львів: Національна академія сухопутних військ, 2016. 181 с.

50. Обґрунтування моделі підготовки фахівців Повітряних Сил у сучасних умовах / В. В. Тюрін, А. Г. Салій, М. В. Кас'яненко, П. В. Опенько, О. Р. Мартинюк. *Наука і оборона. Розділ «Актуальні питання національної безпеки і оборони»*. 2019. Вип. 4. С. 20–26.

51. Овсяннікова В. В. Проблеми психологічної адаптації персоналу організацій. *Проблеми сучасної психології*. 2013. № 2. С. 85–91.

52. Організація психологічної підготовки особового складу підрозділів сухопутних військ: Навчально-методичний посібник / В. М. Замана, Г. П. Воробійов, П. П. Ткачук, В. М. Муженко та ін. Львів: АСВ, 2012. 404 с.

53. Павлик Н. В. Психокорекційні заходи надання психологічної допомоги особистості, що перебувала в екстремальних умовах професійної діяльності. URL: http://novyn.kpi.ua/2008-3/06_Pavluk.pdf.

54. Подоляк Л. Г., Юрченко В. І. Психологія вищої школи: підручн. Київ : ТОВ «Філ-студія», 2006. 320 с.

55. Пожидаев Д. От боевых действий – к гражданской жизни. *Социологические исследования*. 2014. № 2. С. 70–75.

56. Посохова С. Т. Психология адаптирующейся личности: Монография. СПб. : РГПУ им. А. И. Герцена, 2001. 240 с.

57. Приступа И. В. Факторы социально-психологической адаптации военнослужащих по призыву различных возрастных групп. *Вестник Военного университета*. 2011. № 3 (27). С. 28–36.

58. Прохоров А. О. Саморегуляция психических состояний: феноменология, механизмы, закономерности. Москва: ПЕРСЭ, 2005. 352 с.
59. Психология экстремальных ситуаций для спасателей и пожарных / Под общей ред. Ю. С. Шойгу. Москва : Смысл, 2007. 319 с.
60. Психологічна робота з військовослужбовцями – часниками АТО на етапі відновлення / О. М. Кокун, Н. А. Агаєв, І. О. Пішко, Н. С. Лозінська, В. В. Остапчук. Київ : НДЦГПЗСУ, 2017. 282 с.
61. Психологічне вивчення особового складу Збройних Сил України. Методичний посібник / О. М. Кокун, Н. А. Агаєв, І. О. Пішко, Н. С. Лозінська та ін. Київ: ФОП Маслаков, 2019. 288 с.
62. Рассказова О. Тренінг «Емоційна компетентність». *Теорія успіху*. 2017. № 4. С. 52–56.
63. Реан А. А., Кудашев А. Р., Баранов А. А. Психология адаптации личности. СПб.: Прайм-ЕВРОЗНАК, 2008. 479 с.
64. Ребрик Г. Поради практичного психолога для зняття стресу. URL: http://phsycolog.blogspot.com/2012/11/blog-post_7122.html.
65. Розлади адаптації. Сучасна діагностика і лікування в психіатрії. *Бібліотека Здоров'я України. Професійно лікарю-практику*. URL: <http://www.dovidnyk.org/dir/25/136/1434.html>.
66. Розсоха І. В. Проблема саморегуляції військовослужбовців строкової служби під час адаптації до умов службової діяльності. *Тези доповідей Всеукраїнської науково-практичної конференції молодих вчених, ад'юнктів, слухачів, курсантів і студентів «Сучасні проблеми розбудови Збройних Сил України»*. Київ : ВІКНУ, 2013. С. 64–65.
67. Рыбников В. Ю. Экспресс-методика «Прогноз-2» для оценки нервно-психической неустойчивости кандидатов на учебу в ВУЗ. *Тезы доклада на I всеарм. совещании*. Москва: Воениздат, 1990. С. 132–135.
68. Савчин М. В., Василенко Л. П. Вікова психологія: навч. посіб. Київ: Академ. видав., 2005. 360 с.

69. Сергієнко Т. М. Соціально-педагогічні аспекти дезадаптації особистості у військовому середовищі. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2010. № 4. С. 128–132.

70. Сорочинська В. Соціально-педагогічні умови успішної адаптації студентів вищих навчальних закладів. *Соціальна педагогіка і соціальна робота*. 2006. №16. С. 133–147.

71. Соціально-психологічні технології управління військовими колективами: Навчально-методичний посібник / Т. Л. Грицевич, О. С. Капінус, Т. М. Мацевко, П. П. Ткачук. Львів: НАСВ, 2018. 256 с.

72. Стратегія подолання стресових станів учасниками навчально-виховного процесу : науково-методичний посібник / О. В. Пагава, С. О. Гарькавець, В. Є. Харченко, О. Л. Рачок. Сєверодонецьк : СПД Резніков В. С., 2015. 124 с.

73. Тимчасова інструкція щодо організації психологічного супроводження та психологічного відновлення військовослужбовців / Укл. О. М. Голоднюк. Київ, 2015. 16 с.

74. Тюрин С. С. Дисциплинарная ответственность военнослужащих Вооруженных Сил Украины: автореф. дис. ... канд. юрид. наук: 12.00.07. Харків. 2002. 18 с.

75. Тюріна В. В. До проблеми вивчення гендерних особливостей психічної саморегуляції жінок-військовослужбовців. *Тези доповідей Всеукраїнської науково-практичної конференції молодих вчених, ад'юнктів, слухачів, курсантів і студентів «Сучасні проблеми розбудови Збройних Сил України»*. Київ : ВІКНУ, 2013. С. 76–77.

76. Хартманн Х. Эго-психология и проблемы адаптации личности». Москва : Изд-во Канон-Плюс, 2015. 160 с.

77. Хвостенко Т. Декілька вправ для профілактики надмірної тривожності та емоційної нестабільності. *Територія бізнесу. Тренінги та семінари*. URL: <http://business-territory.com/blogs/dekilka-vprav-dlya-profilaktiki-nadmirnoi-trivozhnosti-ta-emotsiinoi-nestabilnosti>.

78. Холодецька Н. Профілактика та подолання стресових станів. URL: <http://www.osvitatlm.if.ua/sites/files/psych%20sl/16.doc>.

79. Чепига М. П., Чепига С. М. Стимуляція здоров'я та інтелекту. Київ: Знання, 2006. 347 с.

80. Числіцька О. В. Соціально-психологічна адаптація військовослужбовців, що приймали участь у бойових діях (Антитерористичній операції). *Вісник Національного університету оборони України*. 2015. № 3 (46). С. 338–343.

81. Чуприна С. О. Організація соціальної та професійної адаптації учасників Антитерористичної операції. *Internatinal scientific-praktical conference Forming of modern educational environment : benefist, risk, implementation mechanism: Conference Proceedings (September 29, 2017)*. Tbilisi : Baltija Publishing., 2017. S. 61–64.

82. Шанскова Т. І. Особливості адаптації дорослих студентів в умовах другої вищої освіти гуманітарного профілю. *Педагогічні науки: Вісник Житомирського державного університету*. 2011. Вип. 57. С. 97–100.

83. Шаповалов Б. Б., Рогоза І. В. Особливості адаптації військовослужбовців та правоохоронців до дій в екстремальних умовах в сучасний період. *Актуальні проблеми психологічної та соціальної адаптації в умовах кризового суспільства: збірник наукових праць за матеріалами Всеукраїнського науково-практичного круглого столу (24 березня 2017 року) / за заг. ред. О. Г. Льовкіної, Р. А. Калениченка*. Ірпінь : Університет державної фіскальної служби України, 2017. С. 232–234.

84. Шевченко В. В., Руденко А. А. Психологічна реабілітація військовослужбовців, що перебували в миротворчому контингенті. *Науковий вісник Миколаївського державного університету імені В. О. Сухомлинського. Серія : Психологічні науки*. 2014. Вип. 2.12. С. 239–243.

85. Шкарпицька В. К. Особливості дисциплінарної відповідальності військовослужбовців. *Актуальні проблеми вітчизняної юриспруденції*. 2018. № 6. Том 2. С. 165–168.

86. Яблонська Т. М., Дембицька Н. М. Адаптація до цивільного життя військовослужбовців, які повернулись із зони бойових дій. *Військова психологія у вимірах війни і миру: проблеми, досвід, перспективи. Матеріали II Міжнародної науково-практичної конференції «Військова психологія у вимірах війни і миру: проблеми, досвід, перспективи» (Київ, 2017)*. Київ: КНУ імені Тараса Шевченка, 2017. С. 193–200.

87. Ягупов В. В. *Військова психологія : Підручник*. Київ: Тандем. 2004. 656 с.

ДОДАТКИ

Загальна регресійна модель 1 (Адаптивність за Роджерсом)

Effect	Parameter Estimates (35701) Sigma-restricted parameterization									
	Адаптивність Param.	Адаптивність Std.Err	Адаптивність t	Адаптивність p	-95,00% Cnf.Lmt	+95,00% Cnf.Lmt	Адаптивність Beta (?)	Адаптивність St.Err.?	-95,00% Cnf.Lmt	+95,00% Cnf.Lmt
Intercept	59,3042	104,2046	0,56911	0,578296	-164,192	282,8009				
Прийняття себе	3,0103	1,0647	2,82737	0,013436	0,727	5,2939	0,737801	0,260950	0,178119	1,297483
Прийняття інших	-0,2521	1,1508	-0,21905	0,829772	-2,720	2,2161	-0,042021	0,191834	-0,453466	0,369422
моційний комфорт	0,0674	0,6921	0,09741	0,923784	-1,417	1,5518	0,013675	0,140393	-0,287437	0,314788
Внутрішній контроль	-0,1733	0,3386	-0,51178	0,616782	-0,900	0,5530	-0,071254	0,139227	-0,369866	0,227356
Домінування	2,1266	1,5507	1,37141	0,191830	-1,195	5,4524	0,240814	0,175596	-0,135803	0,617431
Ескапізм	0,4189	0,9062	0,46223	0,651016	-1,525	2,3625	0,060447	0,130772	-0,220031	0,340925
АП	-10,0182	4,5613	-2,19632	0,045412	-19,801	-0,2351	-0,499504	0,227427	-0,987287	-0,011721
НПУ	6,9709	2,4530	2,84178	0,013060	1,710	12,2320	0,383588	0,134981	0,094082	0,673095
КС	1,4089	3,9763	0,35433	0,728374	-7,119	9,9373	0,077825	0,219642	-0,393260	0,548910
МН	4,5945	4,3402	1,05856	0,307715	-4,714	13,9034	0,225025	0,212572	-0,230896	0,680947
Рівень стресу	-0,0767	0,2303	-0,33319	0,743930	-0,571	0,4173	-0,053655	0,161036	-0,399044	0,291733
НПС	-1,9194	3,2423	-0,59199	0,563296	-8,873	5,0346	-0,116787	0,197279	-0,539905	0,306334
Вирішення проблем	-1,6435	0,6836	-2,40360	0,030657	-3,110	-0,1770	-0,238438	0,099200	-0,451201	-0,025675
Пошук соц. підтримки	0,7889	0,5426	1,45401	0,167993	-0,375	1,9525	0,107668	0,074049	-0,051151	0,266487
Уникнення проблем	-1,2072	2,2983	-0,52526	0,607624	-6,137	3,7222	-0,129574	0,246688	-0,658667	0,399518

Dependent Variable	Test of SS Whole Model vs. SS Residual (35701)										
	Multiple R	Multiple R ²	Adjusted R ²	SS Model	df Model	MS Model	SS Residual	df Residual	MS Residual	F	p
Адаптивність	0,989917	0,979936	0,958436	49417,14	15	3294,476	1011,826	14	72,27340	45,58352	0,000000

Загальна регресійна модель 2 (інтегральний показник адаптивності)

Effect	Parameter Estimates (35701) Sigma-restricted parameterization									
	NewVar Param.	NewVar Std.Err	NewVar t	NewVar p	-95,00% Cnf.Lmt	+95,00% Cnf.Lmt	NewVar Beta (?)	NewVar St.Err.?	-95,00% Cnf.Lmt	+95,00% Cnf.Lmt
Intercept	32,17454	20,93160	1,53713	0,142666	-11,9873	76,33635				
Адаптивність	0,01728	0,05817	0,29700	0,770064	-0,1054	0,14000	0,087512	0,294652	-0,53415	0,709174
Прийняття себе	-0,40030	0,23702	-1,68888	0,109499	-0,9004	0,09977	-0,496968	0,294259	-1,11780	0,123865
Прийняття інших	0,29331	0,29632	0,98987	0,336120	-0,3319	0,91849	0,247678	0,250213	-0,28023	0,775582
моційний комфорт	-0,12030	0,17241	-0,69775	0,494768	-0,4841	0,24346	-0,123618	0,177167	-0,49741	0,250172
Внутрішній контроль	-0,01914	0,08924	-0,21447	0,832731	-0,2074	0,16914	-0,039859	0,185848	-0,43196	0,352245
Домінування	-0,08676	0,41516	-0,20897	0,836954	-0,9627	0,78916	-0,049765	0,238144	-0,55220	0,452674
Ескапізм	-0,28703	0,18079	-1,58763	0,130795	-0,6685	0,09441	-0,209813	0,132155	-0,48864	0,069010
Рівень стресу	-0,07821	0,05992	-1,30540	0,209150	-0,2046	0,04820	-0,276978	0,212179	-0,72464	0,170681
НПС	2,86012	0,48642	5,87996	0,000018	1,8339	3,88637	0,881525	0,149920	0,56522	1,197829
Вирішення проблем	0,30738	0,18291	1,68046	0,111147	-0,0785	0,69329	0,225895	0,134424	-0,05772	0,509505
Пошук соц. підтримки	-0,03679	0,13238	-0,27793	0,784415	-0,3161	0,24251	-0,025438	0,091524	-0,21854	0,167661
Уникнення проблем	-0,30703	0,47449	-0,64707	0,526228	-1,3081	0,69406	-0,166930	0,257979	-0,71122	0,377357

Загальна регресійна модель 3 (показник стресу)

Effect	Parameter Estimates (35701) Sigma-restricted parameterization									
	Рівень стресу Param.	Рівень стресу Std.Err	Рівень стресу t	Рівень стресу p	-95,00% Cnf.Lmt	+95,00% Cnf.Lmt	Рівень стресу Beta (?)	Рівень стресу St.Err.?	-95,00% Cnf.Lmt	+95,00% Cnf.Lmt
Intercept	295,9285	92,64466	3,19423	0,006495	97,2255	494,6315				
Адаптивність	-0,1025	0,30765	-0,33319	0,743930	-0,7624	0,5573	-0,146624	0,440066	-1,09047	0,797223
Прийняття себе	-0,3712	1,53907	-0,24116	0,812925	-3,6722	2,9298	-0,130122	0,539563	-1,28737	1,027124
Прийняття інших	-0,9083	1,30991	-0,69338	0,499416	-3,7177	1,9012	-0,216572	0,312345	-0,88645	0,453341
моцний комфорт	0,0135	0,80008	0,01691	0,986748	-1,7025	1,7295	0,003926	0,232158	-0,49400	0,501856
Внутрішній контроль	-0,3412	0,38434	-0,88778	0,389656	-1,1655	0,4831	-0,200659	0,226023	-0,68543	0,284112
Домінування	-3,0052	1,73143	-1,73565	0,104572	-6,7187	0,7084	-0,486774	0,280456	-1,08825	0,114744
Ескапізм	-0,4395	1,04867	-0,41949	0,681225	-2,6891	1,8093	-0,090805	0,216465	-0,55508	0,373467
АП	-2,3031	6,08145	-0,37871	0,710584	-15,3465	10,7403	-0,164257	0,433727	-1,09451	0,765994
НПУ	-0,8027	3,55334	-0,22590	0,824540	-8,4239	6,8184	-0,063183	0,279688	-0,66305	0,536689
КС	3,6725	4,51035	0,81433	0,429091	-6,0008	13,3467	0,290202	0,356370	-0,47414	1,054540
МН	-4,5174	5,07108	-0,89082	0,388077	-15,3938	6,3589	-0,316478	0,355264	-1,07844	0,445488
НПС	0,5624	3,79066	0,14836	0,884172	-7,5678	8,6926	0,048948	0,329918	-0,65866	0,756551
Вирішення проблем	-0,1367	0,93849	-0,14567	0,886255	-2,1496	1,8761	-0,028371	0,194760	-0,44605	0,389347
Пошук соц. підтримки	0,4687	0,66093	0,70916	0,489870	-0,9489	1,8863	0,091503	0,129030	-0,18524	0,368245
Уникнення проблем	-2,6771	2,58499	-1,03563	0,317932	-8,2214	2,8672	-0,411016	0,396874	-1,26223	0,440195

Програма психологічної роботи з підвищення адаптації військовослужбовців до цивільного життя

Мета: ознайомлення учасників з проблемою стресу, його негативного впливу на життя і діяльність людини; розвиток здібностей самопізнання та прийняття інших; формування навичок саморегуляції емоцій та поведінки; створення умов для прийняття відповідальності за власне життя і успішне вирішення проблем; активізація внутрішніх сил та побудова плану досягнення успішного майбутнього.

Структурно програма роботи з підвищення адаптації військовослужбовців до цивільного життя включає 6 розвивально-корекційних занять тривалістю по 1,5-2 години кожне.

Очікувані результати: наприкінці проведення програми психологічної роботи в учасників розвивально-корекційних занять зростуть показники соціально-психологічної адаптації, стане вищим рівень адаптаційного потенціалу, нервово-психічної стійкості, військовослужбовці набудуть досвіду використання конструктивних копінг-стратегій при вирішенні проблемних і стресових ситуацій, оволодіють навичками саморегуляції емоцій і поведінки.

Заняття 1

Мета: ознайомлення учасників з проблемою стресу та його впливу на організм та продуктивність діяльності; надання інформації щодо подолання стресу; навчання учасників способів розслаблення, формування навичок саморегуляції відчуттів у тілі, емоційних реакцій; ознайомлення із технікою саморегуляції поведінки, технікою нормалізації дихання для заспокоєння, зменшення впливу стресу на життя і діяльність; надання допомоги у відключенні від негативу, мінімізації його впливу на життя.

I. Вступна частина, привітання, налаштування на роботу.

Вправа-саморефлексія «Слухаю свої емоції»

Мета: налаштування на самопізнання, на усвідомлене ставлення до себе.

Для початку, щоб визначити ваші емоції, вам потрібно виділити час і місце для цього, і почути їх.

Інструкція: «Сядьте спокійно і, якщо можливо, закрийте очі. Задайте собі кілька питань, і не забудьте відповісти на них чесно. Немає правильних або неправильних відповідей. Просто слухайте ваші відповіді. Дайте відповіді на такі питання: «Як я себе почуваю? Що я відчуваю? Як довго я відчував себе таким чином? Як ці почуття проявляються на моєму тілі? Чи відчуваю я себе напружено, втомленим, у мене є головний біль або біль у шлунку?» [62, с. 55].

Прийняття правил роботи у програмі занять

Мета: прийняття правил групової роботи, регламентування зустрічей та основних видів взаємодії під час занять.

Зміст основних домовленостей:

- стежити за своїми диханням;
- виявляти активність у виконанні вправ;
- перебувати у стані «тут і зараз»;
- дотримуватися конфіденційності;
- поважати права інших на висловлювання і на власну думку;
- безоцінне ставлення до інших учасників групи.

Вправа «Посмішка»

Мета: формування позитивного настрою, ознайомлення із технікою саморегуляції емоцій.

Ведучий: «Коли нам добре, то що ми робимо? Правильно, посміхаємося. Психологами доведено, що це діє й у зворотному напрямку. Якщо вам погано, душу охоплюють негативні емоції, змусьте себе посміхнутися, затримайте посмішку на обличчі на 3–4 хвилини, і відчуєте – стане краще! Виконуємо цю вправу. Які ваші відчуття після цієї вправи?» [72, с. 81].

II. Основна частина, виконання психологічних вправ і технік для підвищення адаптації учасників

Інформаційне повідомлення «Стресори. Стрес»

Мета: роз'яснити учасникам сутність механізму стресу; його впливу на організм та життєдіяльність людини.

Ведучий ознайомлює учасників з наступною інформацією, час від часу звертаючись до них із запитаннями щодо доповнення, наведення прикладів тощо.

«Відомо, що людина може переживати стрес як в екстремальних умовах (підкорюючи світовий океан, гори), так і в звичайному житті. При цьому різко зростають як психологічне навантаження, так і вимоги до фізіологічної стабільності людини. У своєму житті практично кожна людина відчувала стрес.

Стрес – це сукупність захисних фізіологічних реакцій організму, які виникають у відповідь на вплив різноманітних несприятливих факторів (стресорів). Фактори, які викликають стрес, називаються стресорами.

Стрес – це не те, що з нами трапляється, а те, як ми це сприймаємо.

За допомогою стресу організм ніби мобілізує себе на самозахист, на пристосування до нової ситуації, запускає неспецифічні захисні механізми, які забезпечують протидію впливу стресу чи адаптацію до нього.

Стан стресу викликають стресори: фізіологічні та психологічні. Стресорами можуть бути фізичні та психічні подразники, реальні чи уявні. Людина реагує не тільки на справжню фізичну небезпеку, але й на погрозу чи нагадування про неї.

При фізіологічних стресових впливах змінюється режим роботи багатьох органів та систем організму, наприклад, пришвидшується серцебиття, підвищується згортваність крові, змінюються захисні властивості організму.

Психологічні стресори – це фактори, що діють через сигнали (погрозу, небезпеку, образливість).

Психологічний стрес поділяють на інформаційний та емоційний. Інформаційний стрес виникає в ситуаціях інформаційних перевантажень, коли людина не може впоратися із завданням, не встигає приймати правильні рішення при високому ступені відповідальності за їхні наслідки.

Емоційний стрес виникає в ситуаціях небезпеки, погрози.

Ознаки стресу: емоційна напруженість, страх, тривога, підвищення тиску, пришвидшення серцебиття, тремтіння тіла або його кінцівок, неможливість висловитися, м'язове напруження.

Ознаки стресового напруження (за Шеффером):

- неможливість зосередитися;
- часті помилки в роботі;
- погіршення пам'яті;
- занадто часто виникає почуття втоми;
- прискорення темпу мовлення;
- думки кудись зникають;
- турбують головний біль, біль у спині, у шлунку;
- підвищена збудливість;
- праця не приносить задоволення;
- втрата почуття гумору;
- різко збільшується кількість викурених цигарок;
- пристрасть до алкоголю;
- постійне відчуття недоїдання або зниження апетиту

Види стресу:

• Еустрес – це стрес, спричинений позитивними стресорами (весілля, народження дитини, виграш у лотерею). Він активізує та мобілізує внутрішні резерви людини, додає інтересу до життя, змушує діяти більш інтенсивно.

• Дистрес спричинений негативними стресорами (запізнення на важливий захід, конфлікт із близькою людиною тощо). Це руйнівний процес, який дезорганізує поведінку людини, активізує глибинні адаптаційні резерви організму. Такий тривалий стрес може перерости в невроз або психоз.

Можливі реакції організму на стрес:

– дезадаптація – людина намагається пристосуватися до стресової ситуації, але їй це не вдається;

– пасивність – виникнення стану безпорадності, безнадії, депресії;

– активний захист від стресу – зміна діяльності з метою досягнення душевної рівноваги (спорт, музика, фізична праця);

– активна релаксація (розслаблення) – підвищує природну адаптацію організму до стресової ситуації.

Запитання: «Які ви знаєте впливи стресу на організм і продуктивність діяльності, наведіть приклади? Як ви долаєте стрес?» [72, с. 85-87].

Вправа «М'язова гімнастика»

Мета: навчання учасників способів розслаблення, формування навичок саморегуляції відчуттів у тілі.

При виконанні цієї вправи – і під час напруги, і під час розслаблення окремих груп м'язів – не забувай про дихання. Дихай животом, повільно і глибоко. Стеж за тим, щоб напружувалися тільки ті м'язи, які необхідні для виконання кожного руху. Решта м'язів повинна бути вільними і розслабленими. М'язи треба напружувати якомога сильніше і утримувати в цьому стані до повного виснаження. Після цього слід максимально розслабити їх. При виконанні кожного руху необхідно зосередити увагу на відчуттях в напружених і розслаблених м'язах [11, с. 36].

1. Обличчя: підніми брови якомога вище і тримай їх в цьому стані до повного виснаження м'язів, які в цьому задіяні. Розслабся. Тепер сильно заплющ очі, потім розслаб їх. Рот: усмішка до вух; губи витягнуті в трубочку – «поцілунок»; розкрий рот якнайширше – нижня щелепа максимально відведена вниз. В кожному русі чергуються напруга і розслаблення.

2. Плечі: дотягнися плечем до мочки вуха, не нахилиючи голови. Розслабся. Те ж саме – з другим плечем. Відчуй, як плечі стають важчими.

3. Руки: обидві кисті міцно стисни в кулаки. Затримайся в такому положенні. Розслабся. Повинно з'явитися тепло і поколювання в пальцях.

4. Стегна і живіт: сидячи на стільці, підніми ноги перед собою. Тримай їх в такому положенні до виснаження в стегнах. Розслабся. Напруж протилежну групу м'язів. Розслабся і зосередься на розслабленні, яке відчувається у верхній частині ніг.

5. Ступні: сидячи на стільці, підніми п'яти високо вгору. Тільки п'яти! Повинна з'явитися напруга в ікрах і ступнях. Розслабся. Підніми носки. Відчуй напругу в ступнях і передній частині ніг. Розслабся. Прислухайся до відчуття в м'язах нижньої частини ніг.

6. Наступний етап: лежачи, не роблячи рухів, напружуй окремі групи м'язів, користуючись пам'яттю відчуттів. Дихання черевне! [33, с. 36].

Інформаційне повідомлення «Шляхи подолання стресу травматичної втрати»

Мета: надати інформацію учасникам щодо подолання стресу травматичної втрати товаришів по службі.

Психолог звертаючись до учасників, зазначає, що ця інформація може знадобитися їм самим або ж їх бойовим товаришам. Тому уважно прослухавши, вони мають дати відповідь, чи погоджуються із пропонованими шляхами подолання травми, чи є вони дієвими (на їх погляд), чи можуть чимось доповнити.

Інформація: «Для подолання стресу травматичної втрати товаришів по службі психотерапевти (А. Александровський, Н. Тарабріна та ін.) радять наступні шляхи, з якими, на нашу думку, доцільно познайомити опитуваного (табл. 1):

Таблиця 1.

Шляхи подолання стресу травматичної втрати

Шлях	Рекомендації
------	--------------

<p>1. Контакти і відносини.</p>	<p>Навіть якщо вас тягне бути на самоті і нікого не хочеться бачити, намагайтеся зберігати зв'язки і стосунки з людьми. Говоріть з людьми про ваші переживання, а не про те, що трапилося. Зберігайте контакти з сім'єю і друзями. Проводьте більше часу з вашими близькими – можливо, вони теж перебувають у тривозі. Розмовляйте з тими, хто пережив у минулому важкі втрати і зумів подолати їх наслідки. Збираючись періодично з вашими друзями і людьми, які переживають ситуацію, схожу на вашу, ви можете створити групу підтримки, важливу і для вас, і для інших. Якщо ви релігійна людина або у вас є гурток духовних друзів, зберігайте зв'язок з ними. Приділіть увагу вашій вірі і духовним потребам.</p>
<p>2. Турбота про себе.</p>	<p>Подбайте про поживну їжу, достатній сон та фізичні вправи. Пам'ятайте: переживає не тільки ваша душа, а й тіло – воно теж потребує догляду та підтримки. Постарайтеся не уникати занять, які приносять вам задоволення. Приділіть увагу вашому внутрішньому стану і вашим потребам: наприклад, вимкніть або не дивіться «Новини», якщо ви відчуваєте потребу в спокої. Спробуйте визначити, про що з історії вашого життя нагадали стресові події: що знову сплило в пам'яті, з ким з вашого минулого життя і про що вам хотілось би поговорити, що раптом з'ясувалося і т.п. Якщо є можливість, поговоріть з цими людьми. Утримуйтеся від розмов про великі нові проекти, суттєві зміни в житті, про те, як ви будете далі справлятися зі стресом. Це важко, але використовуйте ті можливості, які у вас є. Важливі поступовість і реалістичність, а не ілюзії.</p>
<p>3. Тримайтеся звичного.</p>	<p>Робіть повсякденні життєві справи – вони можуть допомогти вам знову відчувати себе самим собою і заспокоїти тривогу. Час великих стресів – не найкращий час для прийняття відповідальних рішень і серйозних змін у житті; якщо у вас є вибір, не поспішайте приймати якісь кардинальні рішення. Не продовжуйте діяти в той самий спосіб, у який змушені були діяти <i>під час</i> кризи. Важливо використовувати звичні для вас підходи і дотримуватися, наскільки це можливо для вас, тих способів і темпу життя і повсякденних справ, які зазвичай вам властиві.</p>
<p>4. Дійте.</p>	<p>Висловлюйте ваші думки кому-небудь, пов'язаному з пережитим, кого ви хочете про щось запитати, щось повідомити або подякувати. Не уникайте тих сфер життя – політичної, громадянської, суспільної, – в яких ви можете висловити свою точку зору. Ваша думка у них є важливою. Спробуйте організувати групи обговорення і підтримки там, де це можливо: на роботі, серед друзів, однодумців, сусідів. Дізнавайтесь про те, що для вас важливо (наприклад, які вживаються заходи безпеки, які відбуваються зміни та ін.).</p>
<p>5. Допомагайте вашим дітям впоратися із стресом.</p>	<p>Насамперед, ви можете допомогти вашим дітям пережити те, що трапилося, тим краще, чим краще ви самі справляєтеся з вашим власним стресом – вашими потребами і переживаннями з приводу того, що сталося. Говоріть з дітьми про те, що трапилося, про їхні переживання і страхи, – вони потребують цього. Спонукайте дітей питати і відповідайте на їхні запитання, враховуючи у своїх відповідях їхні потреби, інтереси і можливості (вік, рівень зрілості і розуміння). Це допоможе їм зорієнтуватися в собі, своїх переживаннях і зрозуміти, як стресова подія торкнулася їх і життя тих людей, яких вони</p>

	<p>люблять. Це допоможе їм наслідувати ефективні способи і стратегії подолання.</p> <p>Переконуйте дітей у тому, що вони тепер у безпеці.</p> <p>Просвітіть їх (самі або, якщо не можете, знайдіть когось, хто може це зробити): поясніть, що таке революція, війна, пожежа, повінь, тероризм та ін., – в залежності від характеру події. Якщо ви втратили когось із рідних чи коханих людей, розкажіть дітям про цю людину. Ваші стосунки з цією людиною тривають остільки, оскільки ви зберігаєте пам'ять про пережите разом з нею. Проконсультуйтеся у психолога чи психотерапевта, як говорити з дитиною, що дійсно допомогти їй, а не налякати.</p>
<p>6. Шукайте подальшої допомоги.</p>	<p>Розмовляйте з представниками громадськості та інших служб, які викликають у вас довіру.</p> <p>Встановлюйте контакти з допомагаючими організаціями – психологічною, соціальною службами тощо.</p> <p>Якщо ви відчуваєте, що вам самотійно не дуже вдається справлятися зі стресом, що ви викликаєте дуже велику стурбованість у близьких або схильні до саморуйнівної чи небезпечної поведінки (алкоголь, наркотики, агресивні спалахи), – зверніться до психолога або психотерапевта.</p>

Вправа «Рубильник»

Мета: надання допомоги у відключенні від негативу, переживанні стресу, мінімізації його впливу на життя.

Психолог звертається до учасників: «При культивуванні і накручуванні страшних думок, а також зацикленості на негативних образах добре допомагає техніка «Рубильник». Не можете позбутися обтяжливої думки, яка вселяє у вас страх і переживання? Уявіть цю думку, що перемагає вас, у вигляді великого рубильника, потягніться до нього і різко смикніть вниз. Раз – і все, тиша. Ви вимкнули цю думку». [33, с. 9].

Спробуйте зараз виконати цю вправу, для цього виділяємо час на 2-3 хвилини. Кому складно уявляти, як він вимикає уявний рубильник, можете допомагати собі руками.

Обговорення: Як ви себе почуваєте? Чи вдалося припинити потім негативних думок та емоцій?

Вправ «Видихаємо страх – вдихаємо сміливість»

Мета: ознайомлення учасників із технікою нормалізації дихання для заспокоєння, зменшення впливу стресу на життя і діяльність.

«Техніка нормалізування дихання – це ваша перша допомога. Збираємо весь страх і шумно, із зусиллям видихаємо його до повної порожнечі в грудях. На видиху звільняємося від боягузтва, а вдихаємо сміливість. Вдихаємо спокійно, відчуваючи, як енергія, яка проникає всередину, наповнює нас рішучістю. Підкріпіть видих візуальними образами (темні плями, клуби диму, обривки тощо), а вдих – світлими образами себе як успішної, сильної людини. Видихаємо слабкість, вдихаємо силу. Видихаємо страх, вдихаємо рішучість. Змінивши дихання, характерне для страху, на будь-яке інше, ви однозначно відчуєте себе спокійніше і зможете тверезо оцінювати ситуацію. Дихання відновлює внутрішню гармонію і цілісність, а страх не владний над гармонійною особистістю».

Дихання – не тільки найважливіша функція життєзабезпечення організму, але й ефективний засіб впливу на тонус м'язів і емоційні центри мозку. Повільне і глибоке дихання знижує збудливість нервових центрів і сприяє м'язовому розслабленню. Часте дихання, навпаки, забезпечує високий рівень активності організму. Також було помічено, що під час вдиху відбувається активізація психічного тону, а при видиху він знижується. Змінюючи вид, ритм, дихання, тривалість вдиху і видиху, людина може впливати на психічні функції [33, с. 9].

III. Підведення підсумків

Учасники висловлюються про те, що цінного отримали на занятті, що було цікавим, чи легко вдалося виконувати пропоновані вправи. Висловлюють очікування на наступні заняття.

Заняття 2

Мета: діагностика рівня емоційної рівноваги; формування навичок контролювання прояву гніву; набуття досвіду для розв'язання складної ситуації; формування навичок саморегулювання емоцій і поведінки; навчання учасників способів управління своїм диханням, формування навичок самозаспокоєння, розслаблення; налаштування на сприймання позитивних моментів внутрішнього стану, зниження тривожності та напруженості.

I. Вступна частина, привітання, налаштування на роботу.

Вправа «Привітання»

Мета: для розвитку рефлексії способів привітання, налаштування на групову роботу.

Учасникам пропонується звернутись один до одного з привітанням: «Привіт, (ім'я), як справи? Що нового в твоєму житті? Які зміни трапилися?» [72, с. 103].

II. Основна частина, виконання психологічних вправ і технік для підвищення адаптації учасників

Вправа «Зосередження на емоціях і настрої»

Мета: зосередити увагу на емоціях та настрої, налаштування на сприймання позитивних моментів внутрішнього стану, зниження тривожності та напруженості.

Інструкція: Зосередьтеся на внутрішньому мовленні. Зупиніть внутрішнє мовлення. Зосередьтеся на настрої. Оцініть свій настрій. Який він? Гарний, поганий, середній, веселий, сумний, піднятий? А тепер зосередьтеся на ваших емоціях, спробуйте уявити себе в радісному, веселому емоційному стані. Згадаєте радісні події вашого життя.

Вправа-діагностування «Рівень вашої емоційної рівноваги»

Мета: діагностика рівня емоційної стійкості, гніву, стресу в житті учасників, визначення рівня емоційної рівноваги.

Ведучий пропонує учасникам відповісти «так, дуже», «не дуже», чи «ні, ніяк» на запитання тесту і визначити свій рівень емоційної рівноваги.

Експрес-тест «Чи виводить вас із рівноваги?»

Варіанти відповідей: «дуже», «не дуже», «аж ніяк».

1. Зім'ята сторінка газети, яку ви хочете прочитати.
2. Літня жінка, одягнена, як молоденька дівчина.
3. Надмірна близькість співрозмовника.
4. Жінка, що палить на вулиці.
5. Коли якась людина кашляє у ваш бік.
6. Коли хтось гризе нігті.
7. Коли хтось сміється не до речі.
8. Коли хтось намагається вчити вас, що і як треба робити.
9. Коли кохана жінка (чоловік) постійно запізнюється.
10. Коли в кінотеатрі той, хто сидить перед вами, постійно крутиться і коментує сюжет фільму.
11. Коли вам намагаються переказати сюжет цікавого роману, який ви збираєтеся прочитати.
12. Коли вам дарують непотрібні предмети.
13. Гучна розмова в громадському транспорті.
14. Сильний запах парфумів.
15. Людина, яка жестикулює під час розмови.
16. Колега, що дуже часто вживає іноземні слова.

За кожен відповідь «дуже» – 3 бали; «не дуже» – 1 бал; «аж ніяк» – 0 балів.

Більш як 36. Вас не назвеш терплячим і спокійним. Дратують навіть дрібниці. Ви запальні, легко «спалахуете». А це розхитує нервову систему, від чого страждає й ваше оточення.

Від 12 до 35. Ви належите до найпоширенішої групи людей: дратують речі найнеприємніші, але з щоденних клопотів ви не робите драми. До неприємностей ви можете «повернутися спиною», досить легко забуваєте про них.

11 і менше. Ви дуже спокійна людина, реально дивитесь на життя. Або цей тест – недостатньо вичерпний, і ваші найвразливіші сторони так у ньому і не проявилися. Вирішуйте самі, принаймні поки що про вас можна сказати: ви не та людина, яку можна легко вивести з рівноваги [72, с. 91].

Вправа «Лимон»

Мета: для зниження напруги, формування навичок саморегулювання емоцій і поведінки.

Тренер пропонує учасникам: «Сядьте зручно: руки вільно покладіть на коліна (долонями вгору), плечі й голова опущені, очі закриті. Подумки уявіть, що у вас у правій руці лежить лимон. Починайте повільно його стискати до тих пір, поки не відчуєте, що «вичавили» увесь сік. Розслабтеся. Запам'ятайте свої відчуття, тепер уявіть собі, що лимон знаходиться у лівій руці. Повторіть вправу. Знову розслабтеся і запам'ятайте свої відчуття. Потім виконайте вправи одночасно двома руками. Розслабтеся. Насолоджуйтеся станом спокою».

І нарешті, «при сильному нервово-психічному напруженні ви можете виконати 20 присідань або 20 стрибків на місці. Цей метод зняття психоемоційного напруження широко використовується як спортсменами, так і артистами перед відповідальними виступами.

Зробіть будь-яку просту вправу прямо зараз і ви негайно побачите її ефект. Пам'ятайте, що тільки від вас залежить, як ви проживете життя – з радістю і любов'ю або зі страхами і напругою».

Після закінчення виконання вправи учасникам пропонується обмінятися враженнями [72, с. 99].

Рольова гра «Контроль гніву»

Мета: для контролювання прояву гніву, набуття досвіду для розв'язання складної ситуації.

Тренер керує ситуацією. Учасники дотримуються безпеки. Тренер надає учасникам листок досвіду «Стратегія розв'язання складної ситуації». Він пояснює, що в конкретних ситуаціях певні моделі поведінки сприяють розв'язанню проблем.

Група читає і обговорює стратегії. У кожній запропонованій ситуації учасники групи з'ясовують причину небезпеки, а потім, порадившись, обирають стратегію поведінки.

Потрібно, щоб члени групи програвали ситуацію та її розв'язання, застосовуючи обрану альтернативу. Після завершення рольової гри тренер ставить дійовим особам запитання: «Чому краще пережити в грі позитивні альтернативи, не чекаючи, коли з'являться наслідки складної ситуації? Які стратегії найважче застосовувати і чому? Які найлегше? Які спрацьовують найкраще, чому? В який момент розгортання складної ситуації, на вашу думку, треба допомогти і сприяти її розв'язанню?».

Після закінчення виконання вправи підбивають підсумки роботи учасників [72, с. 74].

Вправа «Управління ритмом дихання»

Мета: навчання учасників способів управління своїм диханням, формування навичок самозаспокоєння, розслаблення, саморегуляції емоцій і поведінки.

Спочатку психолог знайомить учасників із інформацією про сутність методу управління ритмом дихання. Глибоке ритмічне дихання знижує збудливість деяких нервових центрів і сприяє м'язовому розслабленню. Спосіб посилення дії самонавіювання, здійснюваного в ритмі дихання, відомий ще з давніх часів. Було відмічено, що під час вдиху відбувається активація психічного тону, а при видиху він знижується. Тому, довільно встановлюючи ритм дихання, в якому укорочений видих чергується з тривалим вдихом, можна домогтися активуючого ефекту. Навпаки, ритм дихання, в якому фаза вдиху чергується з більш довгим видихом, надає заспокійливу дію, а також сприяє зниженню частоти серцевих скорочень.

Керування ритмом дихання із заспокійливою метою відбувається у наступній послідовності:

1-ша хв. – сісти, відхилившись назад, покласти руки на стегна, кінцівки ніг простягнути. поза позбавлена напруження; очі заплющені; дихання рівне, спокійне.

2-а хв. – глибокий вдих – затримка – подовжений видих; видихаючи, розслабити кінцівки ніг; дихати спокійно.

3-я хв. – глибокий вдих – затримка – подовжений видих; видихаючи, розслабити руки, спину, м'язи грудної клітини, живіт; дихати спокійно.

4-а хв. – глибокий вдих – затримка – подовжений видих; видихаючи, розслабити м'язи шиї, обличчя, голови; дихати спокійно;

5-а хв. – відпочинок в стані релаксації [29, с. 102-103].

Вправа «Квадратне дихання»

Мета: навчання учасників способам саморегуляції, володіння навичками заспокійливого дихання.

Інструкція: Виконується черевне дихання наступним чином. Сидячи або стоячи, скиньте напругу з м'язів і зосередьте свою увагу на диханні.

Єдиний цикл дихання здійснюють у 4 етапи, що супроводжуються внутрішнім рахунком для полегшення виконання.

На рахунок 1, 2, 3, 4 повільно вдихніть, при цьому живіт випинається вперед, м'язи живота розслаблені, а грудна клітка нерухома. На наступні чотири рахунки (1, 2, 3, 4) затримайте дихання і плавно видихніть на рахунок (1, 2, 3, 4, 5, 6), під час якого підтягніть м'язи живота до хребта.

Перед наступним вдихом знову пауза на 2–4 рахунки.

Слід пам'ятати, що дихати потрібно тільки носом і плавно (так, ніби перед вашим носом на відстані 10–15 см висить пушинка, і вона не повинна коливатися).

Вже через 3–5 хвилин такого дихання ви помітите, що ваш стан став значно спокійнішим і врівноваженішим.

Результатами виконання цієї техніки будуть:

1. Психологічний спокій: здатність розумно і без зайвої метушні вирішити проблему, що виникла.

2. Стабілізація фізіологічних параметрів діяльності організму:

- нормалізування частоти серцебиття;
- нормалізування тиску;
- відновлення нормального дихання.

3. Підвищення психологічної стійкості до негативних стресів.

Вправа «Напружся, щоб розслабитися»

Мета: навчання учасників способам саморегуляції, напруження-розслаблення.

Деколи ми перебуваємо в зайвому, непотрібному напруженні, від якого не знаємо, як позбутися. Наші м'язи при цьому теж скорочуються, вони напружені, виникають так звані затискачі. Один з простих і ефективних способів досягти розслаблення м'язів – це на кілька секунд довільно напружити їх, а потім «скинути» цю напругу. Заодно, це непогане тренування м'язів, для них не потрібен ніякий спортзал, його можна проводити, де завгодно. Наприклад, можна виконувати такі вправи:

- Зігнути пальці в кулак і утримувати максимальну напругу.
- Зігнути руки перед собою, стиснути кулаки і максимально напружити біцепси.
- Зігнути руки перед грудьми, розвести лікті в сторони, відвести їх максимально назад, зафіксувати це положення, напружуючи м'язи плечового поясу і спини.
- Розставити ноги, напружити м'язи ніг і спини.

Довільні м'язові напруження можна виконувати з будь-яких вихідних положень, дотримуючись загального правила: утримання максимального напруження протягом 15–20 секунд з наступним розслабленням. Повторювати їх потрібно 10–15 разів [33, с. 10].

Вправа «Діалог з напруженою частиною тіла»

Мета: навчання способам розслаблення, саморегуляції емоцій та поведінки.

1. Закрий очі. Уявним поглядом пройди по всьому твоєму тілу, відчуй напружені і розслаблені ділянки.

2. Зосередь увагу на найбільш напруженій частині тіла. Можливо, цей «зажим» ти відчуваєш завжди; може бути – у важких ситуаціях; можливо, ти усвідомив його, роблячи одну з попередніх вправ. Відчуй цю частину свого тіла, будь уважним до будь-яких відчуттів.

Нічого не придумуй, віддавайся вільному перебігу образів (зорових, слухових, рухових).

3. Які образи виникають, коли ти зосереджуєшся на своєму «зажимі»? Якщо це зоровий образ, розглянь його уважніше. Що це (або хто це)? Якого кольору? Це щось тепле або холодне? Наблизься до нього. Запитай, чого воно від тебе хоче.

4. Звернися до своєї пам'яті, спробуй пригадати моменти свого життя, коли ти відчував себе абсолютно щасливим. Що відбувається з образом?

5. Пропусти через все своє тіло відчуття абсолютного благополуччя, спрямовуючи його особливо на ті ділянки тіла, з якими у тебе бувають проблеми. Що відбувається?

6. Уяви і відчуй, як всі хвороби і нездужання зникають під впливом сил, які йдуть від переживання повного тілесного благополуччя. [33, с. 36].

Вправа «Внутрішній промінь»

Мета: для зниження внутрішньої напруженості, розслаблення, мотивування до відновлення після дії стресу, активізація внутрішніх ресурсів.

Ведучий звертається до учасників: «Уявіть таку картину: у верхній частині вашої голови виникає світлий промінь. Він рухається зверху вниз і повільно висвітлює ваше обличчя, шию, руки і плечі теплим, рівним та приємним світлом. Під час руху променя розгладжуються зморшки, зникає напруга в області потилиці, зникають складки на лобі, «оппадають» брови, «охолоджуються» очі, послаблюються затиски в куточках губ, опускаються плечі, звільняються шия та груди. Світлий внутрішній промінь створює ваш новий вигляд – успішної, стриманої, стабільної, благополучної людини, яка добре володіє собою».

Після закінчення вправи тренер пропонує обговорити емоційні реакції, що виникали в процесі виконання вправи: чи добре відпочили учасники, чи покращився їхній стан, чи стали вони спокійнішими, впевненішими, врівноваженішими [72, с. 97].

III. Підведення підсумків

Учасники обговорюють свої висновки з заняття, вказують про цінність діагностики внутрішньої напруженості, емоційної врівноваженості. Відзначають, як себе почувають наприкінці заняття.

Заняття 3

Мета: формування навичок самопрезентації, кращого розуміння себе та пізнання інших учасників; інформування учасників про важливість саморозуміння розпізнавання власних емоцій; формування навичок саморегуляції, оволодіння прийомами самоконтролю; зниження психоемоційного напруження.

I. Вступна частина, привітання, налаштування на роботу.

Вправа-привітання «Не хочу хвалитися, але я ...»

Мета: налаштування на роботу, створення сприятливої атмосфери взаємодії в групі, формування навичок самопрезентації, кращого розуміння себе та пізнання інших учасників.

Ведучий пропонує учасникам по колу висловитися з допомогою привітання і наступної фрази: «Не хочу хвалитися, але я ...» і далі кожен має сказати своє вміння, здібність, особисту рису тощо.

II. Основна частина, виконання психологічних вправ і технік для підвищення адаптації учасників

Вправа «Блокнот успіхів»

Мета: для підвищення самооцінки в учасників.

Учасники діляться на групи по три особи. У групі кожен записує в зошит свої успіхи за тиждень. Тренер пропонує завдання: «Зараз розділіться на групи по три особи. Кожен із вас записує в зошит усі свої успіхи за минулий тиждень. Коли прозвонить дзвіночок, зупиніться на тому, що написали, і поділіться своїми успіхами в групі. Розповідайте про свої успіхи, навіть невеликі, з гордістю!»

Після виконання завдання підбивають підсумки, обговорюють враження, діляться по черзі успіхами в групі [72, с. 72].

Вправа «Розпізнавання власних емоцій»

Мета: інформування учасників про важливість саморозуміння розпізнавання власних емоцій.

Слово психолога: «Намагайтеся «почути» свої емоції, як вони відбуваються. Що вони говорять Вам? Ми, напевно, всі відчули наші емоції, як попередження, скажімо, коли ми йдемо одні в незнайомому районі міста або коли хтось незнайомий наближається до нас на вулиці. Наше хвилювання є біологічним способом попередження про можливу небезпеку. Можливо, ви

відчули її і назвали інтуїцією або інстинктом – але це ж емоційна реакція, яка відбувається і в інших сферах нашого життя.

Наприклад, Ви погоджуєтесь взяти новий складний проект на роботі, але раптом відчуваєте гнів або роздратування, то про що це може говорити? – це може бути емоційне попередження про те, що Ви берете на себе роботу, що є завеликою за обсягом, і маєте переглянути рішення про прийняття проекту.

Спробуйте виразити свої емоції словами, описати їх. Наприклад, ви можете подумати: «Я відчуваю себе дуже злим прямо зараз. Я відчуваю це в своєму животі та спині. Що цей гнів намагається мені сказати?»

Інструкція: «Подумайте і запишіть, які емоції у вас зараз переважають, як ви почуваетесь, що це може значити, визначте причини свого емоційного стану і запишіть».

Якщо ви навчитеся помічати свої емоції, як вони відбуваються, і ви зможете краще встановити зв'язок емоцій з їх причинами. Іншими словами, визнаючи свої емоції, як вони відбуваються, Ви маєте більше можливостей дізнатися про себе [62, с. 55]

Дискусія «Чи можу я управляти емоціями»

Мета: залучити учасників до обговорення власних можливостей у регулюванні та управлінні своєю емоційною поведінкою.

Психолог запрошує учасників до дискусії, повідомляючи наступний текст. «Існують такі рівні прояву емоцій, що визначають способи впливу на емоційні реакції:

- *тілесний* (вегетативні реакції, виразні рухи);
- *поведінковий* (емоційні дії);
- *рівень психологічних переживань* (висловлення про емоційні стани).

Давайте подумаємо і висловимо свою думку щодо таких питань:

- Як можемо управляти емоційними реакціями?
- На що ми маємо/не маємо вплив?
- Як можемо змінити емоцію?»

Група учасників ділиться на дві підгрупи, кожна з яких має навести аргументи «за» та «проти» можливості людини вплинути на емоції та переживання. Управляти емоційними реакціями непросто, проте можливо. Цей процес передбачає роботу думками (світоглядна, інтелектуальна саморегуляція) і тілесними реакціями (психофізіологічна саморегуляція) [62, с. 55].

Вправа Напруження-розслаблення»

Мета: формування навичок саморегуляції, оволодіння прийомами самоконтролю.

Спочатку психолог ознайомлює учасників із сутністю методу м'язової релаксації, який полягає у формуванні та розвитку здатності відчувати ступінь м'язової напруги, а також у виробленні звички самоконтролю за виникненням мимовільної напруги. Коли такої звички немає, людина зазвичай не помічає, що на фоні сильних емоцій вона знаходиться в м'язовій скутості, яка негативно позначається і на її загальному психічному стані. Даний метод заснований на використанні існуючого зв'язку між м'язовою напругою і емоційним станом людини. Як правило, збільшення емоційної напруги веде до збільшення тону м'язів, аж до надмірного їх перенапруження. З іншого боку, даний зв'язок оборотний. Так, розслаблення м'язів буде сприяти зниженню емоційної напруги.

В. Кондрюкова описує процес використання методу прогресивної нервово-м'язової релаксації Джейкобсона [29, с. 99]. На етапі оволодіння методикою вихідне положення – лежачи на спині, очі заплющені. Надалі, за умови доброї натренованості та оволодіння методикою, її можна використовувати і знімати надмірне м'язове напруження незалежно від положення тіла в просторі, місця знаходження.

Всі вправи проводяться за схемою: «сконцентруватися – відчути – розслабитися». На рахунок 1-2-3-4 м'язи напружуються, на рахунок 1-2-3-4 – фіксується напруження, розслаблення швидко – на рахунок 1.

Послідовність виконання вправ зазвичай така:

- 1) розслаблення кисті та передпліччя. Права рука;

- 2) розслаблення плеча;
- 3) розслаблення м'язів ступні і голені; 4) розслаблення м'язів стегна. Всі описані вправи виконуються в такій самій послідовності лівою рукою і ногою.
- 5) розслаблення м'язів шиї;
- 6) розслаблення м'язів обличчя [29, с. 99-100].

Після того, як військовослужбовці на достатньому рівні оволодівають цими прийомами, переходять до вивчення наступної вправи, зміст якої полягає в тому, щоб не здійснювати реального напруження м'язів, а намагатися подумки уявити собі це напруження і наступне розслаблення. Заключний етап полягає в тому, щоб в повсякденному житті під час емоційної напруги вміти відчувати напруження м'язів і зараз же розслабити їх, нейтралізуючи тим шкідливий вплив стресу [29, с. 101].

Вправа «Бурулька» («Морозиво»)

Мета: навчання учасників способам саморегуляції, розслаблення.

Встаньте, закрийте очі, підніміть руки вгору. Уявіть, що ви – бурулька або морозиво. Напружте всі м'язи вашого тіла. Запам'ятайте ці відчуття. Застигніть у позі на 1–2 хвилини. Потім уявіть, що під дією сонячного тепла ви починаєте повільно танути. Розслабляйте поступово кисті рук, потім м'язи плечей, шиї, корпусу, ніг і т. д. Запам'ятайте відчуття в стані розслаблення. Виконуйте вправу до досягнення оптимального психоемоційного стану. Цю вправу можна виконувати лежачи на підлозі. [33, с. 10].

Вправа «Антистресова терапія» (із використанням релаксаційної музики)

Мета: надати можливість розслабитися, знизити психоемоційне напруження.

Ведучий: «Сядьте зручно. Заплющте очі, дихайте спокійно і глибоко. Зробіть вдих і на 10 секунд затримайте дихання. Повільно видихайте і подумки говоріть собі: «Вдих і видих, як приплив і відплив». Повторіть цю процедуру 5–6 разів. Потім

20 секунд відпочиньте. Вольовим зусиллям скоригуйте окремі м'язи або їх групи. Скорочення утримуйте до 10 секунд. Таким чином пройдіться по всьому тілу. Стежте за змінами в тілі. Повторіть процедуру тричі. Розслабтеся, ні про що не думайте.

Спробуйте уявити собі відчуття розслаблення, яке проникає в усі куточки вашого тіла знизу вгору: від пальців ніг вгору через живіт, груди – до голови. Повторюйте подумки: «Я заспокоююся, мені приємно, мене ніщо не тривожить». Уявіть, як розслабляються всі частини вашого тіла. Ви відчуваєте, що напруга залишає вас: ваші плечі, шия, м'язи, обличчя розслаблені. Ви спокійні, подібні до м'якої іграшки-ляльки. Насолоджуйтеся своїми відчуттями 30 секунд.

Порахуйте до десяти, подумки повторюючи, що з кожною наступною цифрою ваші м'язи розслабляються краще. Ваше завдання – насолоджуватися станом розслаблення. Ось настає «пробудження». Порахуйте до десяти, скажіть собі: «Коли я дійду до двадцяти, мої очі відкриються, я буду почувати себе бадьорим». Неприємне напруження в кінцівках зникає» [72, с. 88-89].

III. Підведення підсумків

Учасники висловлюються про цінність заняття, відповідаючи на питання: Що нового і цікавого ви дізналися сьогодні? Як почуваетесь наприкінці заняття? Які нові знання будете використовувати у житті надалі?

Заняття 4

Мета: формування навичок самопізнання; навчання учасників способам напруження-розслаблення як ефективних у боротьбі зі стресом; залучення учасників до обміну досвідом з подолання сильних негативних переживань, стресу; вироблення вміння контролювати гнів; пошук ресурсів для подолання проблем, аналіз соціальних зв'язків учасників; формування навичок саморегуляції емоційних станів і поведінкових реакцій.

I. Вступна частина, привітання, налаштування на роботу.

Вправа «Розминка»

Мета: формування рефлексивності, відчуття свого тіла, формування навичок самопізнання і саморегуляції.

1. Стоячи закрий очі, визнач центр тяжіння тіла (в області сонячного сплетіння) і поклади на нього долоню. Зроби два-три цикли глибокого дихання із закритими очима, відчуй своє тіло і спробуй визначити, яку його частину ти зараз відчуваєш краще за все. Знайшовши цю частину, уяви собі, що ти видаєш нею який-небудь звук.

2. Витягни руки перед собою, пальці вперед, пальці до себе, покрути кистями, ліктями, плечима, нахилися вперед, убік, покрути ногами в колінах, потім кожною ногою – стегном, ступнею, коліном, стегном. Підніми руки, зроби оберти тазом по колу в одну сторону, потім – в іншу. Потряси кистями, руками в ліктях, в плечах. Потряси колінами. Потряси головою і зроби «бр-р-р-р-р» А тепер треба потрусити всім, чим можеш, відразу (і вухами також!).

3. Закрий очі, прислухайся до свого тіла. Постарайся не блокувати дихання.

4. Розплющ очі. Ноги на ширині плечей, стопи паралельно. Покачайся вперед-назад-вбік, визнач, що тобі легше і приємніше. Спробуй покачатися по колу, якщо ти відчув напругу в стегнах, це добре. Розгойдайся зліва направо, утримуючи рівновагу в крайніх положеннях [33, с. 38].

II. Основна частина, виконання психологічних вправ і технік для підвищення адаптації учасників

Вправа «Лимон»

Мета: навчання учасників способам саморегуляції, напруження-розслаблення.

Уявіть собі, що в лівій руці ви тримаєте лимон. Стисніть руки в кулак так сильно, щоб з лимона почав капати сік. Ще сильніше. Ще міцніше. А тепер киньте лимон і відчуйте, як ваша рука розслабилася, як їй приємно і спокійно. Знову стисніть лимон міцно-міцно. Так тричі кожною рукою. [33, с. 10].

Дискусія «Ефективність відволікання»

Мета: залучити учасників до обговорення тактики відволікання як способу справитися із наслідками стресу в житті.

Психолог повідомляє учасникам інформацію про відволікання і просить поділившись на дві групи, назвати аргументи «за» і «проти» використання вказаного способу справлятися із наслідками стресу в житті.

Інформація: «Одним із найпоширеніших методів подолання негативних наслідків стресу є *відмова від детального обмірковування ситуації* (саме обдумування цих деталей і породжує тривогу) і миттєве включення для подолання перешкод за принципом: «вовка боятися у ліс не ходити» [33, с. 11].

Вправа-групове обговорення «Дії при сильних негативних емоціях, стресові»

Мета: залучити учасників до обміну досвідом з подолання сильних негативних переживань, стресу.

Психолог пропонує учасникам висловити свої думки щодо того, як позбутися занадто сильних емоцій, як відреагувати на стресові події. Пропонує перелік дій при сильних негативних

емоціях, учасники висловлюють свою точку зору (згодні, не згодні), наводять приклади, де і в яких умовах може стати в нагоді така відповідна реакція на стрес.

Дії при сильних негативних емоціях:

- Зняти гострий стрес: голосно покричати, потопати ногами.
- Розслаблення (глибоке дихання, релаксація, візуалізація).
- Переключення режиму роботи мозку, наприклад, можна три хвилини ретельно вивчати який-небудь предмет у полі зору (стіл, камінь, дерево тощо), ніби незабаром доведеться складати іспит, згадуючи всі деталі цього предмета.
- Відсторонення від ситуації: побачити ситуацію зверху, знизу, збоку здалеку, поблизу (але обов'язково побачити себе в цій ситуації).
- Аналіз проблеми: головна проблема – наслідок проблеми – наявні вже рішення.
- Вербалізація емоцій (Я-висловлювання): промовляння, опис уголос чи письмово своїх емоційних переживань та їх причин [62, с. 56].

Вправа «Люди мого життя»

Мета: для корекції агресивності, вироблення вміння контролювати гнів, набуття досвіду розв'язання конфлікту, пошуку ресурсів для подолання проблем, аналіз соціальних зв'язків учасників.

Тренер пропонує учасникам розділитися на пари і вибрати з абсолютно різних камінців та інших матеріалів предмет, який буде позначати їх самих. Необхідно знайти місце в просторі, і почати підбирати предмети, що позначають різних людей з життя учасників: «Згадайте, що людина дала або дає, що для вас важливо зараз і позначайте наближення, віддалення, стосовно вас, що для вас має значення».

Потім у парах обговорюється, що вийшло, як це відображає реальну ситуацію, що б хотілося змінити. Учасники розповідають, що кожна людина дає йому у взаємодії, тим самим продовжує пошук ресурсів. Наприкінці роботи свій камінчик кожен учасник забирає собі.

Обговорення: Які люди оточують Вас? Чи є у вас до кого звернутися за допомогою у складній ситуації? Чи можете Ви обмежити спілкування з тими, хто не допомагає? Чи можете самі допомогти комусь? [72, с. 73-74].

Вправа «Браслет від негативних думок»

Мета: формування позитивних рефлексів, позбавлення від негативних думок.

Ведучий промовляє до учасників: «Чи буває так, що ви ловите себе на тривожній думці «А що, якщо?». Гнітючі думки – передвісники емоційної бурі, яка насувається. Від негативних думок потрібно позбавлятися з метою профілактики стресу. «Але як? – запитаєте ви. – Вони повністю мною заволодівають, я не можу ні про що інше думати». Вихід є. Будемо виробляти позитивні рефлекси.

Виготовте собі браслет із гумки, підійде м'яка гумка для волосся або звичайна білизняна. Надіньте браслет на зап'ястя і, як тільки у вашій голові почне пульсувати тривожна думка, відтягніть гумку і, відпускаючи, скажіть: «Не бувати цьому!». Не знімайте браслет відразу, нехай він вам нагадує про вашу перемогу над власними страхами».

Після закінчення вправи тренер пропонує обмінятися враженнями, поділитися емоціями [72, с. 98-99].

Вправа «Абажур»

Мета: знайомлення учасників із технікою саморегуляції емоційних станів і поведінкових реакцій, що можуть носити різноплановий характер:

Психолог зачитує інструкцію, учасники виконують. «Сядьте, розслабтесь і закрийте очі. «Уявіть, що у вас всередині, на рівні грудей, горить яскрава лампа, вкрита абажуром. Коли світло падає вниз, вам тепло, спокійно і комфортно... Але іноді, коли ми починаємо нервувати, абажур підіймає лампу вгору... Різке світло б'є в очі, сліпить нас, стає жарко і некомфортно. Уявіть собі таку ситуацію ... Але в наших силах її виправити. Уявіть собі, як абажур повільно і плавно повертається вниз, приймає нормальне положення... Сліпуче світло зникає, вам знову стає тепло, затишно і комфортно... ».

Таку техніку можна використовувати для експрес-регуляції свого емоційного стану, швидкого зняття стресу [33, с. 19-20].

III. Підведення підсумків

Учасники дають зворотний зв'язок про проведене заняття, вказують, що було цікавим, цінним, складним. Чи будуть використовувати отримані знання у своєму житті.

Заняття 5

Мета: навчання учасників способам саморегуляції, розслаблення; пошук внутрішніх ресурсів для подолання стресових реакцій; самоаналіз приємних видів діяльності; формування навичок усвідомленої поведінки, підвищення вмінь саморозуміння і прийняття себе; ознайомлення із аутогенним тренуванням як прийомом подолання стресу; розвиток стресостійкості та позитивного мислення учасників.

I. Вступна частина, привітання, налаштування на роботу.

Вправа-розминка «Дві хвилини відпочинку»

Мета: можливість швидко відпочити від психологічного навантаження, розслабитися.

Ведучий пропонує учасникам: «Сядьте зручніше на своїх стільцях, покладіть руки на коліна, притуліться своєю спиною до спинки стільця. Заплющте очі. Перенесіться думками туди, де вам буде гарно. Можливо, це звичне для вас місце, де ви любите бути і відпочивати. Можливо, це місце вашої мрії. Побудьте там... Робіть те, що вам звично там робити. Або нічого не робіть, як хочете. Побудьте там, де вам гарно, дві-три хвилини...»

Обговорення: «Як ви себе почуваете?» [72, с. 104-105].

II. Основна частина, виконання психологічних вправ і технік для підвищення адаптації учасників

Вправа «Малюємо стрес»

Мета: знайти внутрішні ресурси особистості для подолання стресових реакцій, для вималювання негативних блоків, пов'язаних з емоційною напругою.

Завдання: Складається з трьох послідовних етапів малювання та аналізу малюнків:

1. Учаснику пропонують взяти олівець будь-якого кольору і намалювати стрес в безпредметній формі у вигляді форм і ліній.

2. Далі пропонується на другому аркуші паперу описати ситуацію, яка викликає стрес, і назвати емоцію, яка викликає напругу.

3. Продовжуємо малювати. Далі пропонується уявити, який колір, і яка форма може допомогти позбавитися від негативної емоції. Змінюємо, малюнок так щоб від стресу не залишилося і сліду.

4. Після малювання важливо проаналізувати, які емоції викликає другий малюнок. Як змінилися емоції.

Вправа «Обтрусись»

Мета: навчання учасників способам саморегуляції, розслаблення.

Згадайте, як обтрусуються, вийшовши з води, собаки та інші тварини. Вони зупиняються, напружують м'язи і кілька секунд здійснюють швидкі, короткі, енергійні рухи тіла. Бризки розлітаються в усі сторони, а самі вони стають сухими. Давайте повчимося робити так само! Встаньте, закрийте очі. Сильно напружте м'язи рук і ніг. А тепер, рахуючи про себе до трьох, швидко-швидко потрусіться всім тілом... Скиньте напругу, розслабтеся. Повторіть те саме ще раз, а коли будете «обтрусуватись», уявіть, що від вас летять на всі боки бризки, з якими відходить втома і поганий настрій. Напружтеся. Обтрусіться! Скиньте напруження, потягніться, розслабте м'язи рук і ніг. Техніка проста в освоєнні, ефективна для швидкого «скидання» як психоемоційного, так і м'язового напруження [33, с. 111].

Вправа «Аналіз приємних видів діяльності»

Мета: самоаналіз позитивних психічних станів, приємних видів діяльності, пошук ресурсів для подолання проблем та вирішення стресових ситуацій.

Ведучий пропонує: «Попрацюємо в парах. Але спочатку запишіть 3-5 видів діяльності, під час виконання яких ви гарно відчуваєтеся. Потім необхідно спробувати відповісти на запитання партнера по кожному з записаних видів діяльності:

- 1) чи виконується ця діяльність разом з іншими людьми або вона здійснюється наодинці?
- 2) де виконується ця діяльність, які чинники допомагають вам, а які заважають здійснювати цю діяльність?
- 3) чи має ця діяльність зовнішній або внутрішній фокус (тобто чи вимагає вона більше уваги за зовнішніми подіями або передбачає внутрішнє зосередження)?
- 4) чи є вона переважно візуальною (зоровою), аудіальною (звуковою) або кінестетичною (пов'язаною з тілесними відчуттями, відчуттями руху, м'язової напруги, дихання, серцебиття і т. ін.)?
- 5) чи вимагає ця діяльність яких-небудь матеріальних умов, засобів, реквізитів?
- 6) які з ваших органів чуття отримують переважний відпочинок під час цієї діяльності?
- 7) які аргументи і контакти з іншими людьми вам потрібні, щоб зайнятися цією діяльністю?

Відповівши на ці запитання, знайдіть значимі компоненти, що надають вам задоволення від заняття даною діяльністю.

Запишіть їх, порівняйте з компонентами, що надають задоволення в інших видах діяльності».

Далі тренер пропонує продовжити: «Тепер запишіть компоненти задоволення й користі, що ви отримуєте у видах діяльності, які для вас звичайно начебто нейтральні. Можливо, ви зумієте знайти елементи задоволення навіть у тих видах діяльності, що ви не любите?!»

Після виконання вправи тренер пропонує обговорити результати: з'ясувати, що можна отримувати задоволення не лише від одного-двох видів улюбленої діяльності. Можливостей і ресурсів для відновлення своїх сил значно більше, ніж здається на перший погляд [72, с. 103-104].

Вправа «Усвідомлена ходьба»

Мета: формування навичок усвідомленої поведінки, підвищення вмінь саморозуміння і прийняття себе.

Важливим у наданні психологічної допомоги людині з негативним переживанням стресового стану **рекомендацій щодо заземлення**, відчуття свого тіла, усвідомлення себе, що сприяє кращому розумінню принципу «тут і тепер», а також знижує тривожність, напруженість, агресивність. Психолог пропонує учасникам виконати завдання під назвою **«Ходьба»**:

1. Під час ходьби постарайся усвідомлено відчути, як стопи торкаються до землі при кожному кроці. Для цього ходи дуже повільно, дозволяючи вазі тіла повністю переноситися поперемінно на кожен із стоп. Розслаб плечі і звертай увагу на те, щоб не стримувати дихання і не блокувати колінні суглоби.

2. Чи відчуваєш ти, що центр тяжіння тіла спустився вниз? Чи відчуваєш кращий контакт із землею? Чи відчуваєш ти себе у безпеці, більш розслабленим? Така манера ходьби може показатися спочатку дивною. Якщо це так, то ти повинен усвідомити, що під тиском пресу сучасного життя ти втратив природну грацію тіла.

3. Спочатку ходи повільно, щоб розвинути чутливість в ногах і стопах. Коли ти станеш краще відчувати землю, можеш змінювати ритм кроків залежно від настрою.

4. Чи відчуваєш ти в результаті кращий контакт зі своїм тілом? Чи рідше ти занурюєшся в свої думки під час ходьби? Чи відчуває ти себе більш розслабленим і вільним? [33, с. 38].

Вправа «Рекомендації з подолання стресу»

Мета: надати рекомендації учасникам з подолання стресу, пропозиція обмінятися досвідом, як вони поведуться у проблемних ситуаціях.

Психолог, звертаючись до учасників, говорить, що «подолати негативні наслідки стресу дозволяють наступні рекомендації».

Якщо ти пережив стрес (або перевтому) і у тебе виникли неприємні відчуття – підвищена нервова напруга, скутість, занепокоєння, тривожність, страх, головний біль, зниження розумових

або фізичних сил, якщо ти хочеш розслабитися або заснути, але не можеш цього добитися, використовуй прості, але *ефективні прийоми реабілітації*.

1. Легкими рухами рук, не заподіюючи собі болю, помасажуй самі напружені або больові ділянки шиї, сидючи або проходжуючись. Якщо руки при цьому втомлюються, їх слід час від часу струшувати, продовжуючи самомасаж приблизно протягом 5 хвилин.

2. Встань (якщо це складно – продовжуй сидіти або лежати), витягни руки перед собою, тримай їх розслабленими в ліктях і виконай перший «ідеомоторний прийом»: уяви собі, що твої руки починають плавно автоматично розходитися в різні боки без м'язових зусиль. Якщо руки почали розходитися, це означає, що включилося розслаблення і починається зниження стресу. Почекай, коли руки повністю розійдуться, і повтори цей прийом 3-4 рази поспіль. Якщо ж руки при всьому твоєму старанні не розходяться, значить, ти «затиснений». В цьому випадку слід зробити, декілька будь-яких звичних легких рухів-розминок і декілька вдихів і видихів, трохи більш глибоких, ніж звичайно. Струсни руки і повтори прийом з розходженням рук ще раз.

3. Незалежно від того, вдався перший «ідеомоторний» прийом чи ні, розведи руки в сторони звичайним способом і виконай другий «ідеомоторний» прийом: налаштуйся подумки на зворотний плавний рух рук – одна до одної. Незалежно від результату повтори цей прийом 3-4 рази. Між повторами, якщо прийом не виходить, зроби, як і у попередньому випадку, декілька звичних легких рухів-розминок, вдихів і видихів.

4. Опустивши руки, подумки уяви, що одна з них плавно спливає вгору – згадай, як це буває у космонавта в стані невагомості. Потім підключи другу руку. Якщо ти виконуєш ці прийоми стоячи, то в мить, коли руки за твоїм бажанням піднімуться достатньо високо, зроби вдих-видих і розслабся. Ти переживеш приємне почуття внутрішньої легкості і польоту.

5. Після того, як ти виконав «ідеомоторні» прийоми – удалися вони чи ні, – зразу ж сідай або лягай – саме зараз настає бажаний результат: відчуття полегшення, внутрішньої свободи. Тебе відпустило. Стрес знятий. Голова стала ясною. Ти відчуваєш свіжість, бадьорість, повноту сил.

Примітка. При виконанні ключових «ідеомоторних» прийомів, особливо стоячи, розслаблення супроводжується мимовільним автоколиванням тіла. Ритмічне приємне похитування – закономірна реакція розслаблення, її не слід стримувати: «лягай» на ці автоколивання, як на хвилю. Це хороший прийом для тренування проти закачування і для розвитку високих координаційних якостей. [33, с. 30-31].

Вправа «Життєствердні вислови та вірші».

Мета: ознайомити з прийомом подолання стресу; розвивати стресостійкість та позитивне мислення.

Дуже корисно розмістити на робочому місці чи столі вислови, які формують позитивне мислення. Це можуть бути: мотиватори, вислови, вірші, лозунги, картинки.

Приклад

Учитесь управлять собою, во всём ищите добрые начала,
И, споря с трудною судьбой, умеете начинать сначала.
Споткнувшись, самому вставать, в себе самом искать опору,
При быстром продвиженьи в гору друзей в пути не растерять.
Не злобствуйте, не исходите ядом, не радуйтесь чужой беде,
Ищите лишь добро везде, особенно упорно в тех, кто рядом.
Не умирайте, пока живы! Поверьте, беды все уйдут.

Несчастья тоже устают, и завтра будет день счастливый! (Мерзляков Ю. А.)

Після прочитання прокоментуйте свій теперішній стан [72, с. 89-90].

III. Підведення підсумків

Учасники висловлюють свої думки про важливість проведеного заняття, роблять висновки про можливість впровадження отриманих знань у повсякденне життя.

Заняття 6

Мета: зняття стресу і зниження напруги, тривожності; формування навичок модифікації поведінки; активізація до саморозвитку, вдосконалення особистісних якостей; підвищення стійкості нервової системи; ознайомлення з техніками протистресового дихання; аутотренінгу для заспокоєння, розслаблення, зниження негативних переживань; мотивування до побудови кроків з досягнення бажаного майбутнього; активізація внутрішніх ресурсів, пошук засобів і способів успішної адаптації до мирного життя.

I. Вступна частина, привітання, налаштування на роботу.

Вправа «Настрій»

Мета: для зняття стресу і зниження напруги; усунення неприємного осаду після конфлікту; швидкого заспокоєння.

Тренер звертається до учасників: «Візьміть кольорові олівці. Розслабленою лівою рукою намалюйте абстрактний малюнок: лінії, кольорові плями, фігури. Повністю занурюючись у свої переживання, вибирайте колір і проводьте лінії так, як вам хочеться, відповідно до вашого настрою. Ви ніби переносите свій сумний настрій на папір, матеріалізуючи його. Після того, як ви змалювали весь аркуш паперу, перегорніть його і на зворотному боці напишіть 8–10 слів, що відображають ваш настрій. Довго не думайте, пишiть ті слова, які відразу ж приходять в голову. Ще раз подивіться на малюнок, знову переживаючи свій стан, і перечитайте написані слова, а потім енергійно, із задоволенням розірвіть листок. Зімініть шматочки паперу і викиньте їх. Покінчивши з малюнком, ви позбудетеся поганого настрою і заспокоїтеся» [72, с. 98].

II. Основна частина, виконання психологічних вправ і технік для підвищення адаптації учасників

Вправа «Відпускання каміння»

Мета: знизити рівень ситуативної та особистісної тривожності, використовуючи методи експресивно-емоційної дії.

Інструкція: сідайте зручно. Розслабтеся. Уявіть собі апельсин, його колір, склад і запах. Зніміть з нього шкірку, відломіть дольку й відкусіть шматочок, відчуйте, яка вона на смак. Потім поверніться в уяві назад так, щоб знову побачити цілий, нечищений апельсин.

Уявіть собі, що ви стоїте у гірській річці з дуже швидкою течією. Щоб вас не відніс стрімкий потік, ви тримаєтеся за великий камінь — схопіть його і напружтеся. Слухайте притчу, намагаючись утриматися за камінь.

Притча

У Річарда Баха в «Ілюзіях» один із героїв розповідає притчу про підводних жителів. На дні річки з дуже швидкою течією жили істоти, схожі на людей, тільки могли дихати під водою. Все своє життя вони проводили там, чіпляючись за велике каміння, що лежало на дні. Таким чином, стримуючись від швидкої течії, вони народжувались, їли, кохали та помирали. Вважалося, що той, хто відпустить камінь, обов'язково загине, його понесе стрімкий потік води.

Та все ж таки один із них відпустив свій камінь, але не загинув, а поплив за течією. Йому зустрілись інші такі ж поселення, в яких люди проводили своє життя так, як у його рідному поселенні. Вони дивувалися: «Дивіться! Він літає! Це надлюдина!». На що «надлюдина» відповідала: «Це не так, я така людина як і ви. Просто відпустіть ваші каменюки й ми полетимо». Але ніхто не відважився зробити так як він ...

Ваш камінь – це ваш страх. Відпустіть свій камінь і розслабтеся [77].

Вправа «Перебільшення або повна зміна поведінки»

Мета: формування навичок модифікації і корекції поведінки на основі аналізу розіграваних ролей і групового розбору поведінки.

Це рольова гра, в якій членам групи дається можливість програти свої внутрішньоособистісні конфлікти. Розігрування ролей використовується для розширення усвідомлення поведінки і можливості її зміни.

Учасник сам вибирає небажану особисту поведінку, або група допомагає йому вибрати поведінку, яка ним не усвідомлюється. Якщо член групи не усвідомлює цієї поведінки, він

повинен перебільшити її. Наприклад, боязкий член групи повинен говорити гучним авторитарним тоном, постійно вихваляючись.

Якщо ж учасник усвідомлює поведінку і вважає її небажаною, він повинен повністю змінити її. На розігрування ролей кожному дається 5–7 хвилин. Потім всі учасники діляться своїми спостереженнями і відчуттями.

Обговорення роботи групи [72, с. 124].

Вправа «Чарівний базар»

Мета: для формування вміння відмежовувати позитивні людські якості від негативних; усвідомлення учасниками та озвучення власних негативних проявів характеру; стимулювання зміни їх на позитивні.

Тренер стимулює активність учасників на «базарі». Учасникам пропонується «відвідати» чарівний базар, на якому вони можуть придбати позитивні емоції та риси характеру в обмін на власні негативні прояви злості, заздрості, тощо. Продавцем виступає тренер.

Після закінчення виконання вправи тренер пропонує обговорення результатів заняття, обмін почуттями та досягненнями [72, с. 77-78].

Вправа «Протистресове дихання»

Мета: ознайомити з прийомом подолання стресу через дихальні практики.

Повільно виконуйте глибокий вдих через ніс; на піку вдиху затримайте дихання; після цього зробіть через ніс видих, як можна повільніше. Це заспокійливе дихання.

Постарайтеся уявити собі, що з кожним глибоким вдихом і тривалим видихом ви частково позбавляєтеся від стресової напруги [17, с. 22].

Вправа «Стійкість нервової системи»

Мета: для профілактики стресів і зняття психологічних перевантажень.

Тренер звертається до учасників: «У наш нелегкий час усім треба вміти протистояти стресам та іншим психологічним перевантаженням. Надмірний прояв емоцій очікує нас навіть в іграх. Тому потрібно налаштувати свою нервову систему на врівноваженість і стійкість. Витримка і самовладання необхідні усім і ведучому також. Мати залізні нерви – мрія кожного тренера. Коли ведучий робить усе спокійно, розмірено, упевнено, життєрадісно, бадьоро, без втоми – це все передається і його підлеглим. Щоб досягти цього, можна скористатися самонастроєм на спокій і холоднокрівність. Для цього потрібно розслабитися і вимовити з закритими очима кілька уявних фраз із настроєм на спокій, витримку, самовладання.

Які слова використовувати – вам допоможе інтуїція і фантазія, але, якщо скористатися якимось уявним ідеалом, постаратися вжитися в цей образ, то ви зможете відкрити очі і подивитися на світ уже перетвореним поглядом. Будь ласка.

Якщо ще відчувається перезбудження, втома, підвищена нервозність, добре виконати наступну вправу. Потрібно розслабитися з закритими очима і подумки налаштуватися на зміцнення своєї нервової системи. Відчуйте, як збільшуються ваші енергетичні ресурси, як до вас повертаються врівноваженість, мобілізуються необмежені резерви, нерви здоровішають, міцніють, ніби стають металевими. Ви непохитно зберігаєте веселий, життєрадісний настрій і прекрасне самопочуття. Зростає фізична витривалість, серце стає здоровим, багатирським. У всьому тілі нерви молоді, стійкі, міцні, спокійні. Мислення стає ясним, оригінальним. Енергія б'є ключем. Організм вимагає швидких, енергійних дій. Вам тепер байдужі усілякі навантаження» [72, с. 118].

Вправа «Допоможи собі відновитися після стресу»

Психолог пропонує учасникам наступні рекомендації, щоб відновити власні сили після затьожного переживання стресу:

1. *Вітаміни.* При стресах швидко витрачається запас вітамінів групи В. Ці вітаміни повинні надходити в організм у комплексі з мінеральними речовинами. Тому багато лікарів радять щодня приймати полівітаміни з мінералами.

2. *Вправи.* Якщо ти не ходиш в спортзал, потрібно щодня робити вдома невелику (хвилин на 15) зарядку. Корисно ходити пішки, кататися на велосипеді, плавати.

3. *Релаксація.* Для гармонійного життя необхідна і фізична, і психічна релаксація. Спробуй найпростіші способи: посидіти на пляжі і подивитися на хвилі; послухати розслаблюючу музику; подивитися на небо і пофантазувати про те, на що схожі хмари.

4. *Сім'я і друзі.* Не менш важлива для досягнення внутрішньої гармонії підтримка доброзичливо налаштованих людей – родичів і друзів. Розширюй коло свого спілкування, знайомся з новими людьми, спілкуйся з тими, хто тобі приємний [64].

Вправа-аутотренінг

Мета: ознайомити учасників із технікою аутотренінгу для заспокоєння, розслаблення, зниження негативних переживань.

Психолог ознайомлює учасників з інформацією про аутотренінг: «Н. Холодецька зазначає, що існує багато різних систем аутотренінгу, які дозволяють відновитися після стресу, подолати його негативні наслідки. На жаль, на те, щоб опанувати їх, у людини часто не вистачає терпіння й часу. А ось засвоїти кілька формул самозаспокоєння зовсім не важко. Дослідниця пропонує наступні *формули для самозаспокоєння, які сприяють відновленню після стресу:*

1. Відкинь цю думку.
2. Все буде добре.
3. Проблема вирішиться.
4. Це не варте хвилювання.
5. Я зосереджуюся на своєму диханні.
6. Я почуваюся здоровим.
7. Я абсолютно спокійний.
8. Як я міг хвилюватися через дрібниці.
9. Думки розважливі. Спокійно обмірковую свої подальші дії [78].

Арт-терапевтична вправа «Я майбутній» (авторська вправа)

Мета: активізація внутрішніх ресурсів, пошук засобів і способів успішної адаптації до мирного життя.

Ведучий пропонує учасникам намалювати образ себе у майбутньому – кожен обирає для себе свій проміжок часу, через скільки він хоче бути таким – місяць, рік, 5 років, 10 років.

Малює свій образ майбутнього із собою в головній ролі. Після закінчення малювання ведучий запитує, як саме почуваються учасники, чи знають вони, як досягти поставлених цілей, щоб втілити бажаний образ майбутнього.

Пропонує перевернути малюнок і на зворотній стороні написати кроки, поділивши їх на етапи – від 1 дня до 1 року, відповідно до обраного проміжку часу кожного учасника.

Наприкінці запитує: «Які кроки з досягнення бажаного майбутнього образу Я ви можете зробити сьогодні, на найближчому тижні? У цьому місяці? Не відкладайте втілення своєї мрії, адже мрії створені для того, щоб збуватися!».

III. Підведення підсумків

Вправа-узагальнення «Побажання»

Мета: для отримання зворотного зв'язку; формування вміння висловлювати побажання один одному; закріплення вмінь розпізнавати емоційний стан іншої людини.

Тренер пропонує учасникам по черзі подякувати один одному за співпрацю та висловити побажання, а також спільно обговорити результати тренінгових занять, підбити підсумки роботи, висловити свої думки, відповідаючи на запитання: «Що найбільше сподобалося під час занять? Яка тема виявилася найцікавішою? Який інформаційний ефект ви отримали? Який корекційний ефект ви відчули? Чи з'явилися у вас якісь нові навички або вміння? Що змінилось у вашій поведінці? Яке пізнавальне навантаження мали заняття? Чи намітилися зміни на краще у вашому спілкуванні з іншими? Яку роль у цьому відіграли тренінгові завдання? Як ви намагаєтесь використовувати те, чого навчилися на заняттях?» [72, с. 78].