

Міністерство освіти і науки України
Західноукраїнський національний університет
Факультет соціально-гуманітарний
Кафедра психології та соціальної роботи

ЯР Катерина

**«ОСОБЛИВОСТІ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ
ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ДО СЛУЖБИ В ЗБРОЙНИХ СИЛАХ
УКРАЇНИ»**

спеціальність 053 Психологія
освітньо-професійна (наукова) програма
кваліфікаційна робота за освітнім ступенем «магістр»

Виконав студент
групи ПСм-21
Яр (Лотоцька) Катерина

підпис

науковий керівник:
к.психол.н., доцент
Гірняк Г.С.

підпис

Кваліфікаційну роботу
допущено до захисту
«__» _____ 20__ р.
Завідувач кафедри

підпис

Тернопіль – 2023

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ	8
1.1 Поняття, сутність та роль соціально-психологічної адаптації	8
1.2 Психологічні особливості професійної адаптації особистості	19
1.3 Основні чинники ефективної соціально-психологічної адаптації військовослужбовців та їх характеристика	29
Висновки до розділу 1	39
РОЗДІЛ 2 ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ДО СЛУЖБИ В ЗБРОЙНИХ СИЛАХ УКРАЇНИ	39
2.1 Організація та методика емпіричного дослідження особливостей соціально-психологічної адаптації військовослужбовців	39
2.2 Аналіз результатів емпіричного дослідження особливостей соціально-психологічної адаптації військовослужбовців	47
Висновки до розділу 2	57
РОЗДІЛ 3 ШЛЯХИ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ДО СЛУЖБИ В ЗБРОЙНИХ СИЛАХ УКРАЇНИ	59
3.1 Корекційно-розвивальна програма соціально-психологічної адаптації військовослужбовців до служби в Збройних силах України	59
3.2 Ефективність корекційно-розвивальної програми соціально-психологічної адаптації військовослужбовців до служби в Збройних силах України	66
Висновки до розділу 3	74
ВИСНОВКИ	75
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	79

ВСТУП

Актуальність дослідження. Реалізація стратегії розвитку ЗСУ (Збройних сил України) потребує значних людських зусиль. Найскладнішим завданням й дотепер залишається адаптація новобранців до умов військової служби й життєдіяльності в військовій частині. Психічні проблеми найбільш гостро постають перед призовниками строкової служби, порівняно із військово-службовцями контрактної служби, мотиваційна підготовка яких суттєво вища. Особливості строкової військової служби полягають в тому, що найбільш гостро постає пристосування новобранців до умов військової діяльності й постійного перебування в військовій частині. Належний ступінь адаптованості новобранців-строковиків є потрібною умовою успішного засвоєння ними своєрідних компетентностей (знань, умінь та досвіду), передбачених військовою службою.

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

Важливо, що на перших кроках службового становлення більшість військовослужбовців відчуває труднощі, бар'єри й блокади в військово-професійному становленні внаслідок несприятливих чинників адаптації. По-перше, глибина й темп адаптації військовослужбовців мають реальне втілення в вигляді результатів навчально-бойової діяльності. Військовослужбовець, який швидко та ефективно адаптується, успішно вирішує поставлені завдання. По-друге, період «входження» військовослужбовців в нове соціальне середовище, пов'язаний з завершенням етапу соціалізації особистості. Прибулий в ЗСУ військовослужбовець – людина віком від 18 до 25 років, і саме цей віковий період

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

Дослідження переконують у наявності прямого зв'язку між труднощами в ході адаптації військовослужбовців та відхиленнями від службових і моральних норм в їх службовій діяльності. Ухилення від служби, міжособистісні конфлікти та суїцидальні явища, інші форми девіантної поведінки – усе це наслідок дезадаптації. Тому в вирішенні завдань психологічного супроводу становлення військовослужбовців актуальним стає завдання пошуку засобів, котрі активізують процеси їх адаптації, що й уможливило подолання негативних явищ у цьому процесі. Перспективними засобами, що спроможні подолати проблему адаптації військовослужбовців на початку їх службової діяльності, є психологічна корекція, різноманітні психорозвивальні засоби й інші різновиди психологічного супроводу.

Значний внесок у розроблення проблеми соціально-психологічної адаптації військовослужбовців до служби у ЗСУ зроблено у межах військово-психологічних досліджень (Н. Агаєв, Г. Дубровинський, М. Дяченко, І. Каськов, В. Кислий, М. Корольчук, П. Криворучко, Г. Ложкін, О. Макаревич, М. Малахов, В. Невмержицький, В. Осьодло, Я. Подоляк, О. Самохвалов, О. Сафін, В. Стасюк, О. Хміляр, В. Ягупов тощо).

Проблема адаптації достатньо широко представлена у дослідженнях, як українських (Г. Балл, Л. Бурлачук, О. Кокун, М. Макаренко, С. Максименко, О. Малхазов), так і зарубіжних вчених (Г. Андрєєва, В. Асєєв, Ф. Березін, О. Зотова, І. Кряжева, В. Лебедєв, А. Налчаджян, А. Реан, Л. Берковіц, Г. Гартманн, Л. Філіпс, Г. Сельє), які висвітлювали найрізноманітніші аспекти проблеми соціально-психологічної адаптації особистості.

Незважаючи на існуючі теоретичні та емпіричні дослідження, а також різноманітні і різнопланові підходи до вивчення особливостей і механізмів, способів та прийомів адаптації, питання соціально-психологічної адаптації військовослужбовців до служби у ЗСУ (Збройних силах України) та психологічної оптимізації та корекції цього процесу залишаються недостатньо

вивченими. Крім того, переважна більшість досліджень була проведена не на вибірках військовослужбовців або недостатньо враховувалась специфіка службово-професійного становлення військовослужбовців ЗСУ. Соціальна значущість проблеми, її недостатня наукова розробленість та зумовили вибір теми магістерської роботи – **«Особливості соціально-психологічної адаптації військовослужбовців до служби в Збройних силах України».**

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

Предмет дослідження – особливості соціально-психологічної адаптації військовослужбовців.

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати чинники адаптації та експериментально апробувати корекційно-розвивальну програму соціально-психологічної адаптації військовослужбовців до служби у ЗСУ.

Завдання дослідження:

1. З'ясувати стан дослідження проблеми соціально-психологічної адаптації особистості у зарубіжній та вітчизняній психологічній науці.
2. Охарактеризувати психологічні особливості професійної адаптації особистості.
3. Проаналізувати основні чинники ефективної соціально-психологічної адаптації військовослужбовців.
4. Емпірично дослідити особливості соціально-психологічної адаптації військовослужбовців.
5. Розробити корекційно-розвивальну програму соціально-психологічної адаптації військовослужбовців до служби у Збройних силах України та експериментально апробувати її ефективність.

В процесі дослідження був застосований комплекс теоретичних й емпіричних **методів:**

теоретичні: аналіз, синтез та узагальнення даних психологічної і спеціальної літератури для визначення теоретичних основ дослідження проблеми соціально-психологічної адаптації військовослужбовців, науково-теоретичного обміркування його результатів і формулювання висновків роботи;

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

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

Теоретичне значення дослідження полягає у визначенні особливостей соціально-психологічної адаптації військовослужбовців до служби у Збройних силах України; емпіричному вивченні змісту та чинників соціально-психологічної адаптації військовослужбовців; визначенні шляхів та напрямків психологічної корекції соціально-психологічної адаптації військовослужбовців до служби у ЗСУ, а також обґрунтуванні мети і завдань корекційно-розвивальної програми соціально-психологічної адаптації військовослужбовців до служби в Збройних силах України.

Практичне значення одержаних результатів полягає в проведеному підборі й емпіричній перевірці психодіагностичного інструментарію для вивчення психологічних особливостей соціально-психологічної адаптації військовослужбовців до служби в Збройних силах України, експериментальній перевірці ефективності корекційно-розвивальної програми соціально-психологічної адаптації військовослужбовців до служби у Збройних силах України. Результати дослідження можуть бути використані практичними психологами Збройних сил України під час роботи з особовим складом, а також викладачами закладів вищої освіти для удосконалення освітньо-професійної підготовки майбутніх психологів.

Структура й обсяг дослідження. Магістерська робота складається з вступу й трьох розділів, висновків і списку використаних джерел (99 позицій). Повний обсяг магістерської роботи – 87 сторінок, основний текст дослідження відображено на 78 сторінках.

РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ

1.1 Поняття, сутність та роль соціально-психологічної адаптації

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

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

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

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

Первинні наукові уявлення про біологічне пристосування були закладені Ч. Дарвіном і його послідовниками, що розглядали адаптацію як сукупність корисних задля організму змін, що являють собою більш-менш вірне відображення навколишнього середовища. Праці І. Сеченова і І. Павлова розширили уявлення щодо адаптації і, привівши до розуміння того, що в основі біологічної адаптації лежить одне із найсуттєвіших явищ живої матерії – прагнення до рівноваги. Сутність життя і його розвиток визначаються внутрішніми суперечностями, єдністю і боротьбою протилежних процесів: стійкості і мінливості, асиміляції і дисиміляції, дії (активності) і протидії (реактивності), збудження і гальмування. Адаптація є мірою єдності цих протилежностей, результатом і засобом розв'язання протиріч життя, й тим самим – однією з універсальних іманентних її властивостей [44, с. 94].

З позиції біології та фізіології поняття адаптації можна тлумачити двояко: як механізм еволюції біологічного виду і спільноти та як механізм пристосування

конкретних індивідів до впливу зовнішнього середовища. Із точки зору соціальних наук, пропонується кілька визначень феномену адаптації та його характеристик. Пристосування компенсує недоліки звичної поведінки в нових умовах. Завдяки адаптації створюються можливості задля оптимального функціонування організму, особистості в незвичній обстановці [13, с. 19].

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

Вчені поділяють явище адаптації на декілька видів, аспектів, стадій, етапів, рівнів, компонентів: В. Медведєв виділяє соціальну і професійну адаптацію людини; Л. Єгорова – соціальну, професійну та суспільно-психологічну; П. Кузнєцов – економічну, сексуальну, комунікативну, побутову, регулятивну, когнітивну [67]. В. Верещагін визначає психологічну адаптацію як «процес встановлення оптимальної відповідності особистості та зовнішнього середовища в ході здійснення людиною притаманної їй дійсності, що дозволяє їй задовольняти актуальні потреби та реалізовувати пов'язані із ними значущі цілі (при збереженні психічного й фізичного здоров'я), забезпечуючи водночас відповідність психічної діяльності людини й її поведінки вимогам навколишнього середовища» [13, с. 28].

Ф. Березін виділяє в єдиному процесі три основних аспекти психічної адаптації: власне психічну, соціально-психологічну і психо-фізіологічну. Системоутворюючими чинниками для реалізації власне психічної адаптації є

підтримання психічного гомеостазу та збереження психологічного здоров'я, соціально-психологічної – організація стійкої мікросоціальної взаємодії, психофізіологічної – оптимальне становлення і формування психофізіологічних співвідношень і збереження фізичного здоров'я [59].

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

У В. Лебедєва визначає такі етапи адаптації (деадаптації) у змінених умовах існування: підготовчий, стартового психічного напруження, гострих психічних реакцій входу, завершального психологічного напруження, гострих психологічних реакцій виходу, реадаптації [60].

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

Психологічна адаптація тісно пов'язана з соціальною та зумовлена суспільним характером змін оточуючого середовища, людської свідомості, являючи собою хід, який виникає в відповідь на значну новизну навколишнього середовища і включає мотивацію адаптивної поведінки особи, формування цілі й програми її поведінки. Наприклад, В. Ягупов виявляє адаптацію як цілісний процес, цілісну систему, яка складається з п'яти взаємопов'язаних ступенів взаємодії між викладачами й курсантами; особистісної поведінки; освітньої діяльності; психічних станів; фізіологічного надання психічної діяльності [98, с. 228; 19 а].

У М. Корольчука адаптація – це інтенсивна цілісно-системна відповідь функцій організму, направлена на підтримання стану гомеостазу і створення адекватної врегульованої програми – відповіді із мінімальними реакціями на динамічні умови життєдіяльності, у основі котрої лежать п'ять базових компонентів – енергетичний (надає енергетику організму й включає великий набір вегетативних реакцій), сенсорний (надає аналіз зовнішнього й внутрішнього середовища, кодування інформації в послідовність нервових імпульсів), операційний (забезпечує фільтрацію, селекцію і перероблення інформації та вироблення на цій основі рішення), ефекторний (здійснює

реалізацію рішення) й активаційний (визначає рівень відповіді організму та мобілізацію елементів, що включаються у програму) [38, с. 20].

За М. Корольчуком, адаптація особи формується не тільки з зміною і впливом умов праці й життєдіяльності, тобто зміною морфо-функціональної організації, й завдяки перебудові відносин між людьми [39].

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

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

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

2) потреби і мотиви, прагнення до задоволення котрих у певному соціальному середовищі приводить до дезадаптації особистості. Їх можливо назвати дезадаптивними потребами та мотивами поведінки людини [51].

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

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

Необіхевіористське визначення адаптації. Основними представниками цього напрямку є Г. Айзенк і його послідовники, що висвітлюють у своїх працях загальне визначення адаптації: а) як стан, в якому потреби індивіда із одного боку й вимоги середовища – із іншого повністю задовольняються. Це стан гармонії поміж індивідом та природним чи соціальним середовищем; б) як процес, засобами якого гармонійного стану досягають [67].

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

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

В біхевіористських визначеннях адаптації є ряд позитивних моментів, котрі можна використовувати для вироблення адекватності адаптації військово-службовців до діяльності в особливих умовах. Адаптацію груп біхевіористи вважають специфічним процесом з таких причин: а) група адаптується до своїх нових членів з одночасною їх внутрішньогруповою адаптацією; б) група адаптується і до ширшого соціального середовища; в) адаптація ж групи являється сумарним ходом адаптивної активності її членів; г) адаптованість групи до більш широкої соціальної ситуації не обов'язково передбачає внутрішньогрупову адаптованість; д) механізм групової адаптації не є аналогічним механізмом внутрішньогрупової адаптації [67]. Відтак,

біхевіористи розглядають процес адаптації як одну з важливих складових життєдіяльності особистості. Кінцевим результатом цього процесу має стати досягнення гармонійного стану між індивідом і природним чи соціальним середовищем, що дозволить говорити про успішність перебігу процесів.

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

Із запропонованих двох типів адаптації друге визначення представляє значний інтерес для адаптації військовослужбовців, оскільки в ньому міститься ідея активності. Особистість, якій притаманна ця форма адаптації, не уникає проблемних ситуацій (тобто не користується стратегією втечі від проблем), а використовує їх для реалізації своїх прагнень, мети, основних задумів. Такі особистості значною мірою самостійно планують і здійснюють своє майбутнє, не схильні пасивно очікувати допомоги і вказівок з боку інших.

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

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

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

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

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

Такий підхід, по-перше, чітко висвітлює різницю між адаптацією і пристосуванням, а по-друге, вказує на те, що необхідно простежувати різницю між інтуїтивною і загальною адаптацією до типових проблемних ситуацій. Звідси випливає дуже важлива ідея, згідно із якою загальна адаптація (та адаптованість) є результатом послідовного ряду ситуативних адаптацій до ситуацій, котрі мають загальні риси й повторюються. Як бачимо, інтеракціоністський підхід чітко розмежовує адаптацію і пристосування, підтверджуючи, що перебіг адаптації буде успішним у разі, коли особистість за

будь-яких обставин виявляє ініціативу, наполегливо іде до поставленої мети та без особливих зусиль долає потенційно небезпечні ситуації.

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

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

Інтерес до проблеми адаптації зріс, за Г. Гартманном, унаслідок розвитку психології «Я», збільшення загального інтересу до особистості й її пристосування до умов зовнішньої реальності [220]. Вчений, визнаючи значення конфліктів в розвитку особистості, водночас відзначає, що не кожна адаптація до середовища та не кожний процес навчання являється конфліктними. Процеси сприймання та мислення, пам'яті й творчості можуть бути вільними від конфліктів. Порушення їх розвитку може породжувати конфлікти у сфері інстинктивних потягів. У своїй теорії Г. Гартманн вводить термін «вільна від конфлікту сфера Я», до якої включає страх перед реальністю та захисні процеси тією мірою, якою вони приводять до «нормального розвитку». Крім того, Г. Гартманн та інші психоаналітики визначають розбіжність між адаптацією, як процесом та адаптованістю, як результатом даного процесу. Добре адаптованою психоаналітики вважають людину, в якій продуктивність праці, здатність насолоджуватись життям й психологічна рівновага не порушені. В ході адаптації активно змінюються, як індивідуальність, так й середовище, у результаті чого

поміж ними встановлюються відносини адаптованості. Під впливом еволюційної біології людина оволодіває особливими засобами адаптації, які розвиваються, дозрівають, а потім використовуються у процесі адаптації. Адаптаційний процес регулюється з боку «Я» [59].

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

Психоаналітики великого значення надають соціальній адаптації особистості. Так, Г. Гартманн відзначає те, що завдання адаптації до інших людей постає перед людиною із дня її народження. Людина адаптується також й у тому соціальному середовищі, якотре частково є результатом активності минулих поколінь та її самої. Особа не просто бере участь в житті суспільства, але й активно створює ті умови, до котрих повинна адаптуватися. Структура суспільства, процес розподілу праці й місце людини у суспільстві у цілому визначають можливості адаптації, а також розвиток «Я». Структурою суспільства (частково за допомогою навчання й виховання) визначається, котрі форми поведінки із найбільшою вірогідністю забезпечать адаптацію. Термін «соціальна поступовість» вчений вводить для позначення такого явища, коли соціальне середовище неначе виправляє порушення адаптації таким чином, що форми поведінки, відторгнуті в одних соціальних умовах, можуть бути застосовані в інших [59]. Виходячи з цього, зазначимо, що процес адаптації людини багатосторонній, а успіх адаптації залежить від самої людини.

Розглянувши біхевіористський, інтеракціоністський і психоаналітичний підходи щодо визначення адаптації, можемо зробити висновок, що вони на

сьогодні є провідними у психологічній науці. Всі три підходи розкривають ряд нових ідей, відображаючи суттєві нюанси адаптації людини.

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

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

Відтак, адаптованість можна охарактеризувати як стан взаємовідносин особистості і групи, у якому особистість без тривалих зовнішніх й внутрішніх конфліктів продуктивно виконує свою провідну діяльність та задовольняє свої основні соціогенні потреби, повною мірою йде назустріч тим рольовим очікуванням, які висуває до неї еталонна група, проживає стан само-ствердження та вільного вираження своїх творчих здібностей [31].

В складних проблемних ситуаціях перебіг адаптивних процесів індивідуальності відбувається за участю не окремих, ізольованих механізмів, а у комплексі. Ці адаптивні комплекси, знову й знову актуалізуючись у подібних

суспільних ситуаціях, закріплюються в структурі особистості, постаючи підструктурами її характеру.

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

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

1.2 Психологічні особливості професійної адаптації особистості

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

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

Для С. Арєф'єва критеріями адаптованості фахівця є «задоволеність працею» і «задоволеність керівництва співробітником». За допомогою спеціальної анкети вчений отримував інформацію про специфічні труднощі на шляху фахівця, характер його професійних інтересів і темпи їх формування. На основі відповідей визначали «індекс задоволеності працею»; «індекс інтересу до праці», «індекс задоволеності професією». Був ще розроблений план програмованого інтерв'ю із керівником, що дозволяє отримати дані, як про фахівця, якого вивчають, так й про компетентність того, хто дає інтерв'ю. За розробленою формулою виводився інтегральний показник адаптованості [49].

Вивчення особистісних чинників психічної адаптації зумовило виникнення гіпотези, що отримала численні підтвердження. Суть гіпотези полягає в такому: психологічна адаптація людини виявляється не абсолютними значеннями (вираженістю) тих або інших стабільних характеристик особистості, а заміною структури взаємозв'язків між даними характеристиками, що визначається на загальній поведінці індивіда та його стійкості до комплексу екстремальних (природних та соціальних) чинників середовища [51].

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

Психологічні особливості людини, що визначають можливість успішної соціальної адаптації, взаємопов'язані та складають інтегральну характеристику психічного розвитку – особистісний адаптаційний потенціал, показники котрого містять інформацію про відповідність чи невідповідність психологічних характеристик особистості загальноприйнятим нормам [73]. Особистісний адаптаційний потенціал визначає успішність адаптації та можливість збереження здоров'я й професійної працездатності при зростанні інтенсивності дії психогенних чинників [60].

Адаптація людини до навколишнього середовища, специфічних видів і умов діяльності вимагає різних поєднань адаптаційних здібностей. Адаптаційні здібності особистості визначають її індивідуальні психологічні особливості, що є умовами успішної адаптації до середовища. Так, М. Малахов [48] стверджує, що рівень розвитку адаптаційних здібностей можна оцінити на основі «адаптаційного потенціалу особистості». Основні положення запропонованої вченим концепції адаптаційного потенціалу полягають у такому:

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

2) оцінити адаптаційні можливості особистості можна на основі розвитку психологічних характеристик, найзначущіших для регуляції психічної діяльності та процесу адаптації. До цих характеристик варто зарахувати: рівень

нервово-психічної стійкості; самооцінку особистості; рівень соціальної підтримки; рівень конфліктності; наявність досвіду спілкування та ступінь орієнтації на загальноприйняті норми поведінки й вимоги колективу.

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

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

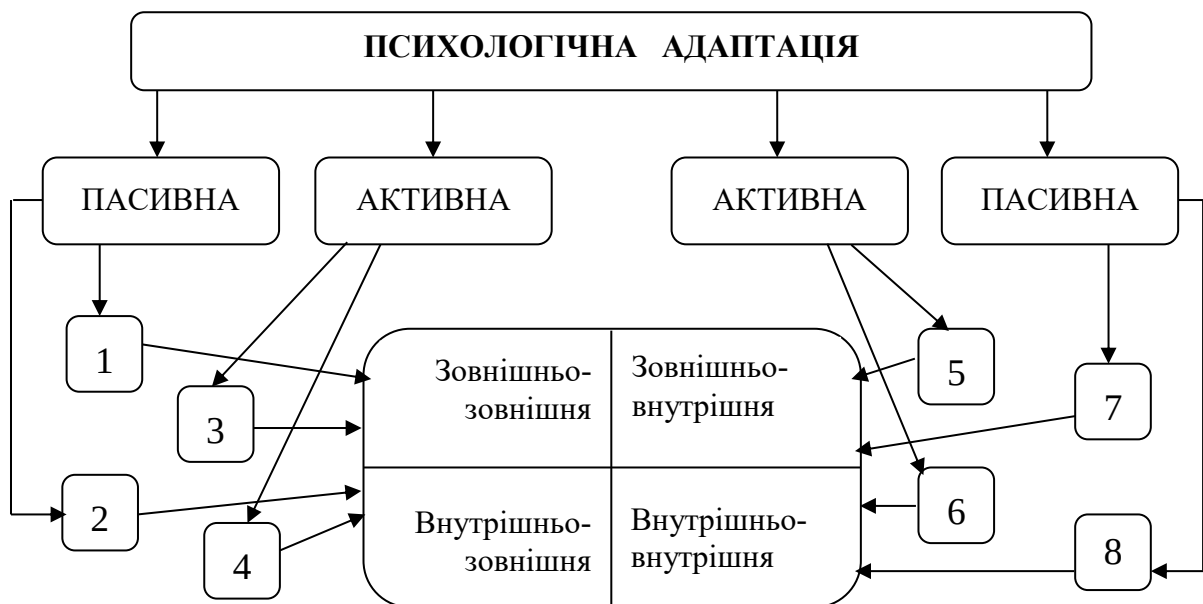


Рис. 1.1. Типологія професійної адаптації [60]

Зовнішньо-зовнішня пасивна адаптація (вид 1) практично не властива тривіальним ситуаціям, а для екстремальних висуває стратегії ігнорування ситуації, зміни оточення. Внутрішньо-зовнішня пасивна адаптація (вид 2) може

бути представлена в екстремальних ситуаціях стратегіями втечі, однак зміст цієї стратегії інший. Так, людина може переживати проблеми в соціальних відносинах через комунікативні причини, а у разі зміни оточення ці властивості не змінюються. Активна зовнішньо-зовнішня адаптація (вид 3) виражається в активних діях, перетворенні і в ряді випадків є неможливою у критичній ситуації. Також мало властива критичній ситуації і внутрішньо-зовнішня активна адаптація (вид 4). Відповідна стратегія може бути причиною особистої кризи. Зовнішньо-внутрішня активна адаптація (вид 5) є оптимальною у критичних ситуаціях. Як вид адаптації виявляється в активній зміні середовища стосовно системи поглядів особистості. Внутрішньо-внутрішня активна адаптація (вид 6) представляє процеси зміни внутрішніх відносин системи свідомості внаслідок зміни у елементах та їх групах. Зовнішньо-внутрішня пасивна адаптація (вид 7) є власне пристосуванням – приведенням параметрів системи у відповідність до параметрів середовища, що виражається в конформних стратегіях поведінки. Внутрішньо-внутрішня пасивна адаптація (вид 8) майже аналогічна виду 6 та може бути відмінна від нього лише мірою рефлексованих змін, що відбуваються у свідомості [60].

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

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

Одним із найважливіших аспектів розуміння суті професійної адаптації військовослужбовців є оцінювання співвідношення активної та пасивної функцій

суб'єкта в адаптаційній ситуації. Наприклад, В. Сержантов вважає адаптацію і активність протилежностями, оскільки адаптація є стражданням, переживанням певних внутрішніх змін під впливом зовнішніх чинників, а активність – тим, що виходить із суб'єкта і спрямоване назовні [59].

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

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

Адаптація людини до професійної діяльності розподіляється на ряд етапів: первинна адаптація та період стабілізації, можлива дезадаптація й повторна адаптація, вікове зниження адаптаційних можливостей [73]. Проаналізуємо детальніше психологічні чинники на первинному етапі адаптації, оскільки саме вона є предметом нашого дослідження. Якщо початком первинної адаптації вважають перший робочий день, то своєрідним прологом до неї виступає процес становлення готовності до діяльності, яка включає професійне самовизначення,

формування мотивації, накопичення знань та розвиток професійно значущих властивостей тощо.

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

Цікавим є порівняння цих даних із результатами дослідження А. Мацкевич, яка провела факторний аналіз особистісних здібностей майбутнього вчителя у зв'язку із завданнями його адаптації до професійного середовища. Відмінності даних, отриманих у дослідженнях Т. Кухарєвої і А. Мацкевич, обумовлені як особливостями діяльності, так і різними методичними арсеналами. Так, А. Мацкевич приділила більшу увагу проявам дезадаптації і виявила комплект ознак (нервозність, імпульсивність, напруженість, емоційну лабільність), який інтегрувала як «чинник ціни адаптації». Ще два комплекси ознак отримали назву «чинник товариськості» і «чинник емоційно-комунікативної зрілості» (у останньому найбільшу факторну вагу мають спокій і холоднокрівність) [49].

За Т. Кухарєвою, адаптація молодих спеціалістів до колективу досягається більш швидко, аніж до посадових і професійних обов'язків [49]. На думку В. Панка [56], адаптація молодого фахівця проходить шлях від ствердження себе як особистості в колективі до сприйняття себе, як професіонала, коли усі відносини й усе спілкування із оточуючими переходять з загальнолюдської сфери у професійну.

Наприклад, А. Сіомічев виділяє три способи адаптації фахівців: 1) успіх в одному із домінуючих напрямів діяльності не залежить від рівня адаптованості у інших напрямках; 2) успіх або невдача в пізнанні доповнюються відповідно

успіхом або невдачею у спілкуванні; 3) успіх у домінуючому напрямі діяльності супроводжується неуспіхом у додатковому напрямі. Вчений прийшов до висновку, що найбільш характерною задля досліджуваних ним осіб є адаптація переважно в одній сфері діяльності (у пізнанні або у спілкуванні). Крім того, вчений зазначає, що у фахівців, адаптованих у пізнанні, показники вербального інтелекту корелюють із показниками пізнавальної спрямованості, радикалізму і домінантності, тоді як у адаптованих в спілкуванні показники вербального інтелекту мають зв'язок як із пізнавальною, так і з комунікативною спрямованістю й не корелюють із радикалізмом і домінантністю [49; 92а].

За О. Макаревич [45], існують дві складові процесу професійної адаптації молодших фахівців: конформна і творча. Конформна складова цілей, на думку автора, виражається в прагненні відповідати нормам, правилам та вимогам конкретного професійного середовища та виконувати визначені середовищем обов'язки, досягаючи згоди в міжособистісних відносинах з окремими представниками середовища. Творча складова цілей виявляється у прагненні до самостійного розподілу сутності власної майбутньої професійної діяльності й необхідних для цієї діяльності рис особистості фахівця, а також в пошуку свого підходу до вирішення проблем підготовки до діяльності. Конформна складова засобів адаптаційного процесу виражається в потребі тісного контакту, хороших взаємин з іншими суб'єктами тієї ж діяльності, в потребі отримувати поради, вказівки старших колег. Творча складова виявляється в потребі самопізнання і самовиховання.

Творча складова результатів діяльності виражається в оцінках, що спираються на самостійно знайдені критерії хорошої і правильної служби, на вироблене самим суб'єктом розуміння етичного сенсу окремих адаптаційних ситуацій і діяльності в цілому. Автор розцінює різне кількісне співвідношення активних та пасивних способів врівноваження з середовищем на різноманітних етапах професійної адаптації, як умову її результативності. На першій стадії адаптації оптимальною вважають перевагу конформної складової. Міра задоволеності суб'єкта своєю роботою та повнота його включення у нове

середовище і діяльність й необхідний для включення час визначаються мірою володіння засобами конформної адаптації (соціально-психологічними уміннями).

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

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

Психологічні чинники, які впливають на успішність адаптаційних процесів, Б. Ананьєв поділяє на дві групи: суб'єктивні (вік, стать, фізіологічні і

психологічні характеристики людини) й середовища (умови праці, режим та характер діяльності, а також особливості соціального середовища) [63].

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

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

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

Л. Корнєєва розглядає психологічний механізм адаптації, пов'язаний із самооцінкою, – психологічний захист. Захисні механізми починають діяти, якщо досягти мети нормальним способом неможливо або людина вважає, що це неможливо. Варто наголосити, що мова іде не про спосіб досягнення бажаної мети, але про спосіб організації часткової і тимчасової душевної рівноваги, щоб зібрати сили для реального подолання виникаючих труднощів. Дія захисних механізмів може виявлятися в тому, що несприятливі чинники людина не

сприймає або не усвідомлює; дискомфорт, який виник у процесі адаптації, пов'язує із певною особою або об'єктом; у зниженні мотивації, придушенні нереалізованих схильностей і бажань; у переосмисленні ситуації, що дозволяє знизити її негативний емоційний вплив [65, с. 118].

Важливим чинником адаптації (як за внутрішнім і зовнішнім критеріями, так і в системному плані) є розвинута соціально-психологічна терпимість особистості [86]. Цей чинник ефективно спрацьовує у разі відповідних розбіжностей позицій особистості і панівних установок середовища. Розвинута соціально-психологічна терпимість запобігає розвитку когнітивного дисонансу, а отже, і дезадаптації особистості, тобто когнітивний дисонанс виникає не завжди у разі розбіжності між когнітивними образами і дійсністю. При визначеному ставленні особистості до цієї розбіжності стан дезадаптації за механізмом когнітивного дисонансу може й не виникнути.

В структурі загального феномену терпимості В. Цибою виділено два її види: 1) сенсуальну терпимість особистості і 2) диспозиційну терпимість особистості. Сенсуальна терпимість (лат. *sensualis* – чутливий, заснований на почуттях, почуттях) пов'язана зі стійкістю до дії суспільного середовища, із послабленням реагування на будь-який несприятливий показник за рахунок зниження чуйності до його впливу [94, с. 183]. Отже, сенсуальна терпимість пов'язана із класичною (і навіть психофізіологічною) толерантністю, із підвищенням порогу чутливості до різномнатіних впливів соціального середовища, в тому числі дій суб'єктів міжособистісної взаємодії. Образно кажучи, сенсуальна терпимість є терпимість-байдужість, терпимість-міцність, терпимість-стіна. В основу диспозиційної терпимості (диспозиція-схильність) покладено принципово інший механізм, що забезпечує терпимість особистості під час соціальних взаємодій. У цьому разі йдеться про схильність та готовність до конкретної (терпимої) реакції особистості на середовище.

За диспозиційною терпимістю знаходяться певні установки особистості та її система ставлення до дійсності: до інших людей й їх поведінки, до себе та впливу інших людей на себе й до життя загалом. Прикладами установок особистості, котрі забезпечують її диспозиційну терпимість, є, скажімо,

наступні: «усі люди колись помиляються», «кожний має право на власну думку», «чим більше точок зору, тим краще», «агресія й дратівливість частіше провокуються ситуацією, а не є внутрішнім єством людини». Прийняття стратегії і позиції, відомої як «альтруїстичний егоїзм», також приводить до істотного підвищення терпимості особистості. Поза сумнівом, що в цьому разі варто говорити про диспозиційну, а не сенсуальну терпимість. Диспозиційна ж терпимість, образно говорячи, є терпимість-позиція, терпимість-установка, терпимість-світопочуття, що, зовсім не пов'язана із психофізіологічною толерантністю. Носієм високої диспозиційної терпимості, таким чином, сповна може бути високосензитивна особистість, або емотивний акцентуант [94, с. 184].

Отже, психологічне забезпечення професійної адаптації має будуватися на всебічному урахуванні розглянутих чинників у їх взаємозв'язку і взаємодії. При цьому варто виходити з принципово важливого теоретичного принципу про єдність процесу психологічного розвитку людини та положення щодо розуміння взаємозв'язку етапів службово-професійного шляху, що впливає з цього. Усередині будь-якого попереднього періоду адаптації формуються ресурси й резерви подальшого розвитку. Процес психологічного розвитку є процесом кумулятивним, в ході якого результат розвитку кожної минулої стадії, трансформуючись, певним чином включається у подальшу діяльність.

1.3 Основні чинники ефективної соціально-психологічної адаптації військовослужбовців та їх характеристика

Військова служба в Україні – це вид державної служби, що полягає в виконанні громадянами військового обов'язку в складі частин й установ Збройних Сил. Військова служба у Збройних Силах – надзвичайно важливий та особливий вид діяльності, покликаний гарантувати національну безпеку країни [15]. Це діяльність військовослужбовців з обмеженнями: відсутністю звичних умов життя, наявністю певного дискомфорту, особливою регламентованістю поведінки, звуженням кола людей, з якими спілкується військовослужбовець, багаторазовою кадровою ротацією, викликаною частими переїздами на нове

місце служби [1]. Військовослужбовець змушений руйнувати старі соціально-психологічні зв'язки і переїжджати в інші військові частини (підрозділи), розлучатися зі своїми рідними, друзями, товаришами [28]. Все це породжує внутрішньосімейну напруженість, стреси, конфлікти у сім'ї.

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

Діяльність військовослужбовців відбувається в різних умовах, зокрема: *просторових* (в полі, за пультом управління бойової машини або установки, в бліндажі), *часових* (вдень, вночі, у будь-який час), *географічно-кліматичних* (у горах, у морі, на півдні, на півночі). Військова діяльність являється більш напруженою, екстремальною порівняно із іншими видами діяльності, їй притаманні несподіваність та раптовість, незвичність і здатність руйнувати сформовані до призову стереотипи поведінки, а також створювати негативні психічні стани (тривожність і страх, афект і стрес, депресію). Все це викликає в військово-службовців суттєві зміни у організмі: фізіологічні (в вегетативній нервовій системі – у диханні, кровообігу, частоті серцевих скорочень та тискові); зміни психічних процесів (уваги, сприймання й мислення, пам'яті та уяви, зміщення у емоційно-вольовій сфері особистості); заміни функціонального ступеня практичної діяльності (результативності та успішності військової служби) [18]. Ці зміни певним чином взаємопов'язані та взаємообумовлюють одна одну.

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

військовослужбовців, беручи за основу її глибину: початковий, прийнятний, високий і етап лідерства [36].

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

Негативним результатом проходження військовослужбовцем процесу адаптації є дезадаптація, яка виражається в тому, що він не в змозі впоратись з вимогами соціального середовища і відповідними соціальними ролями, провідними в певній діяльності. Основною ознакою стану дезадаптації є переживання особистістю тривалих зовнішніх та внутрішніх конфліктів без знаходження психологічних механізмів й форм поведінки, необхідних для їх розв'язання. Саме у таку ситуацію потрапляє значна частина військовослужбовців, котрі, прибувши у частину, опиняються у нових соціальних групах, де виконують нові функціональні ролі [52, с. 9].

У психологічній літературі виділяють такі різновиди дезадаптації: *стійка ситуативна дезадаптованість*, наявна, якщо військовослужбовець не знаходить шляхів і засобів адаптації у певних соціальних ситуаціях, хоч й робить такі спроби [9, с. 15]. Із соціометричної точки зору, у такому психічному стані перебуває більшість ізольованих членів колективів. Відповіддю на цей стан, як правило, буває специфічний захисний комплекс, однією із ознак якого є неадекватне сприймання та усвідомлення свого соціометричного статусу; *тимчасова дезадаптованість*, котра усувається за допомогою адекватних адаптивних предметних, соціальних й інтрапсихічних дій; *загальна стійка*

дезадаптованість, яка є станом перманентної фрустрованості, наявність якої активізує патологізовані захистні механізми. Внаслідок багатократного застосування таких механізмів формуються специфічні види комплексів – неврози і психози, які є проявами патологічної адаптованості [16, с. 151].

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

Особливо хотілося б зупинитися на питанні засвоєння військово-службовцями нових суспільних ролей як сукупності функцій, які впливають з вимог статутів, професійних настанов та інструкцій [18]. Так, військово-службовець може виконувати роль командира підрозділу (організатора і керівника повсякденної життєдіяльності підлеглих), представника конкретної військової спеціальності (інженера, оператора), педагога (військового вихователя особового складу), різні ролі протягом виконання завдань бойового чергування, вартової і внутрішньої служби. Зрозуміло, що назви цих ролей, як і

їх межі, достатньо умовні. Основна вимога полягає в тому, щоб соціальні ролі і їх зміст охоплювали весь спектр службово-професійних функцій, виконуваних військовослужбовцями з певним статусом у колективі.

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

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

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

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

Аналіз психологічної літератури та вивчення практики адаптації військовослужбовців дозволяє говорити про дві групи чинників, які зумовлюють труднощі, бар’єри, блоки адаптації [81]. Першу групу складають індивідуально-особистісні чинники адаптації, які включають як особливості темпераменту, так і специфічні риси характеру, адаптаційні здатності, інтеріоризований адаптаційний досвід та ціннісні орієнтації особистості. До другої групи належать такі соціально-психологічні чинники: інтимно-сімейний та первинно-професійний, інституційний, суспільно-державний, загально-людський. Структурна схема чинників адаптації військовослужбовців до діяльності в особливих умовах наведена на рис. 1.2.

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



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

Під час аналізу індивідуально-особистісних чинників адаптації варто звернутися до концепції психічних рівнів, розробленої О. Лазурським [63]. Згідно з нею підґрунтям для поділу на рівні вважається здатність людини до адаптації. Низький психічний рівень характерний переважно для недостатньо пристосованих індивідів, середній рівень – для пристосованих, представників вищого рівня можна назвати такими, що пристосовуються. Дещо іншою термінологією ці рівні можна описати, як дезадаптаційний, акомодативний і асиміляційний. Відомо, що важливою характеристикою, яка визначає відсутність або наявність труднощів адаптації, є адаптаційні здібності військовослужбовців. У широкому розумінні поняття «здібності» трактується як індивідуальні психічні особливості людини, які виявляються у діяльності та є умовою її вдалого виконання [63, с. 141].

Адаптаційні здібності людини являють собою стійкі характеристики індивідуально-типологічного й особистісного рівня людської індивідуальності, котрі забезпечують здатність успішно адаптуватись до різноманітних умов життєдіяльності та виявляються як у фізіологічному плані (від біохімічного рівня

до рівня безумовно- й умовно-рефлекторної регуляції діяльності), так й у психологічному плані, спрямовуючи поведінку особистості [98]. Поняття «адаптаційні здібності» (адаптивність) можна визначити як індивідуально-психологічні особливості військовослужбовців, які обумовлюють успішність адаптації. Відповідно низькі адаптаційні здібності викликають сутнісні труднощі адаптації. Високі здібності – сприяють швидкому й успішному досягненню стану соціально-психологічної адаптованості.

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

Систему диспозицій сучасних військовослужбовців утворюють: 1) вищі диспозиції – концепція життя й ціннісні орієнтації, загальна спрямованість особи; 2) диспозиції середнього рівня – узагальнені соціальні настанови на типові соціальні об'єкти і ситуації; 3) диспозиції низького рівня – ситуативні соціальні настанови як диспозиції до сприйняття і поведінки в конкретних умовах служби у військовій частині, у певному соціальному середовищі [15].

Ціннісні орієнтації особистості створюють вищий рівень ієрархії схильностей до визначеного сприйняття умов життя і діяльності та до поведінки в довгостроковій перспективі, а в ситуації морального вибору слугують важливими критеріями прийняття життєво важливих рішень. Будучи відображенням фундаментальних соціальних інтересів, ціннісні орієнтації виражають суб'єктивну позицію військовослужбовців, їх світогляд і моральні принципи. Несуперечливість ціннісних орієнтацій – показник стійкості, який

свідчить про формування особистості, як активного суб'єкта суспільної діяльності, сприяє задоволенню успішної адаптації до нових умов [3].

Аналіз соціально-психологічних чинників, що визначають труднощі адаптації військовослужбовців, неможливий без визначення соціального середовища, яке є «сукупність всіх тих суспільних умов діяльності та відносин, котрі оточують особистість та активно (прямо або опосередковано, стихійно або свідомо) впливають на її свідомість та поведінку» [14, с. 72]. Соціальне середовище є сферою самоздійснення індивіда і в загальному вигляді – сукупність людського, суспільного досвіду, що втілюється в культурі.

Аналізуючи інституційний рівень соціально-психологічних чинників адаптації, слід зазначити, що особливості сучасних процесів у світовому суспільстві обумовлюють необхідність утримання сил швидкого реагування для розв'язання спеціальних завдань [26]. Це неоднозначно сприймається військовослужбовцями, викликає психічні переживання, які визначаються деяким несприйняттям ситуації. Важливим фактором інституційного характеру є зниження престижу служби в армії, притаманне сучасному українському суспільству. Все це болісно відображається у свідомості і поведінці військовослужбовців, що не може не ускладнювати процесу адаптації.

Із попереднім рівнем тісно пов'язаний суспільно-державний рівень соціально-психологічних чинників адаптації, який полягає в обумовленості цього процесу взаєминами військовослужбовців і суспільно-державної системи. Групові та індивідуальні бесіди з військовослужбовцями показали, що на адаптацію впливають стабільність державного ладу, виконання державою перед військовими своїх зобов'язань. Особливо важливим є загальнолюдський рівень соціально-психологічних чинників адаптації, що визначає обумовленість життя і діяльності військовослужбовця загальнолюдськими цінностями, серед яких важливе місце посідають уявлення про сенс життя, добро, зло, віру. Це свідчить про високий духовний рівень військовослужбовців і може сприяти запобіганню дезадаптаційних моментів у професійному житті і діяльності [29].

Завершуючи аналіз соціально-психологічних чинників адаптації, зазначимо, що не тільки індивід залежить від середовища, а й середовище

залежить від індивіда. Про залежність військовослужбовців від армійського соціального середовища можна говорити, по-перше, з об'єктивної точки зору. Кожен військовослужбовець у процесі асиміляції змінює об'єктивні якості свого оточення, впливає на військовий колектив, причому обсяг і суспільна значущість перетворюючої активності зростають, поєднуючись із професійним і духовним розвитком. Характеристики середовища щодо військовослужбовців визначаються співвідношенням об'єктивних властивостей їх соціального оточення із притаманною військовослужбовцю системою особистісних смислів [32], оскільки зміна останньої змінює психологічне середовище в такому ж ступені, як і зміна об'єктивних властивостей оточення.

Отже, зроблений нами теоретичний аналіз адаптації дозволяє виділити такі її функції, притаманні особистості військовослужбовця: 1) адаптація - один із важливих аспектів соціалізації індивіда, передумова інтерналізації соціальних норм, цінностей та установок конкретного колективу й групи (функція соціалізації); 2) адаптація дозволяє інтегруватися військовослужбовцю у такий складний та специфічний соціальний організм, яким являється військовий колектив (інтегративна функція); 3) успішна адаптація являється необхідною умовою й засобом оптимізації взаємодії військовослужбовця та середовища, що підвищує злагодженість й згуртованість військового колективу та поліпшує психологічний клімат (функція оптимізації взаємодії); 4) адаптація сприяє соціальному розвитку військовослужбовця й навколишнього середовища (функція розвитку); 5) адаптація є способом передання та збереження соціального і професійного досвіду, без чого не можуть складатись та існувати колективні традиції, соціальні норми й звичаї (нормативна функція).

Висновки до розділу 1

1. Розглянуті погляди і підходи до проблеми адаптації дозволяють сформулювати робоче визначення цього поняття: як психологічну адаптацію військово-службовців слід розуміти процес, що полягає в узгодженості взаємних

очікувань військовослужбовця і соціальної групи (головним чином, первинного військового колективу), коли він без тривалих внутрішніх та зовнішніх конфліктів продуктивно виконує військову діяльність, задовольняє свої власні соціогенні потреби, повною мірою задовольняє рольові очікування, які висуває до нього соціальна група, й умови військової служби, переживає стан самоствердження і творчого самовираження.

2. Вивчення процесу адаптації військовослужбовців до умов професійної діяльності може стати одним із шляхів до знаходження покладеного в його основу механізму розвитку особистості. Утворення багаторівневих зв'язків приводить до збільшення інтегрованості системи, а отже, її стійкості. З іншого боку, саме це дозволяє розкрити потенційні можливості для особистісних змін. Результати вивчення міжособистісних взаємовідносин підтвердили тісний зв'язок ефективності психічної адаптації і здатності індивіда до побудови адекватних міжособистісних взаємин у мікросоціальному оточенні. Показано, що при конфліктних міжособистісних відносинах порушення адаптації відбувається значно частіше, аніж при ефективній мікросоціальній взаємодії.

3. Проаналізовано основні чинники ефективної соціально-психологічної адаптації військовослужбовців. Виділено такі її функції: 1) адаптація являється передумовою інтерналізації соціальних норм, цінностей (функція соціалізації); 2) адаптація дозволяє інтегруватися військовослужбовцю у такий складний та специфічний соціальний організм, яким виступає військовий колектив (інтегративна функція); 3) адаптація є засобом оптимізації взаємодії військово-службовця і середовища (функція оптимізації взаємодії); 4) адаптація сприяє соціальному розвитку військовослужбовця та середовища (функція розвитку); 5) адаптація – спосіб передання й збереження соціального та професійного досвіду, без чого не можуть складатися й існувати колективні традиції, соціальні норми і звичаї (нормативна функція).

РОЗДІЛ 2 ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ДО СЛУЖБИ В ЗБРОЙНИХ СИЛАХ УКРАЇНИ

2.1 Організація та методика емпіричного дослідження особливостей соціально-психологічної адаптації військовослужбовців

Дослідження проводилось на початку 2023 року. Враховуючи його специфіку, було визначено особливості вивчення психологічних адаптаційних чинників військовослужбовців, а саме добровільну участь в експерименті. У ньому взяли участь військовослужбовці 44-та окремої артилерійської бригади імені гетьмана Данила Апостола (44 ОАБр, в/ч А3215, пп В1428) віком від 22 до 30 років, котрі проходили професійне становлення на військових посадах. Усього до дослідження було залучено 50 військовослужбовців.

Дослідження психологічних чинників адаптації військовослужбовців органічно включалось у процес військово-професійної діяльності й виконувалось у два етапи. Основними сферами діяльності військовослужбовців є безпосередня участь у різноманітних видах навчально-бойової діяльності, зокрема військово-педагогічному процесі, бойовій підготовці особового складу, адаптація до умов служби, прийняття відповідних рішень стосовно функціональних обов'язків, формування міжособистісних відносин. Відповідно до цього в ході аналізу військово-професійної діяльності військовослужбовців ми виходили із визначення предмета нашого дослідження, обмеживши сферу наукового пошуку лише процесом адаптації, та усвідомлюючи, що адаптацію неможливо розглядати окремо від інших видів службової діяльності. Саме тому успішність чи неуспішність адаптації як інтегрального критерію якості і «ціни» виконання службових обов'язків ми будемо пов'язувати з такими підсистемами професійної діяльності, як пошук і обробка інформації, підсистема емоційного реагування, мотиваційна підсистема і підсистеми практичної діяльності.

Під час вивчення процесу адаптації до умов військово-професійної діяльності враховувалась складність психологічної структури цього виду військової діяльності, а саме: а) постійне оперування великою кількістю розпорядчо-виконавчої інформації; б) складна мотиваційна сфера особистості, яка характеризується різноспрямованими тенденціями; в) складність емоційної сфери, яка відображає такі важливі характеристики, як самооцінку, самоставлення, саморозвиток, самоповагу; г) одночасна реалізація цілого набору

комунікативних та інтелектуальних навичок; д) дефіцит часу під час прийняття рішення, постійна міжособистісна взаємодія; е) висока особиста відповідальність. Зазначені чинники апріорі визначають високий вихідний рівень внутрішньої «ціни» діяльності [32].

Водночас відсутність оптимальної організації служби, побудованої з урахуванням психофізіологічних можливостей людини, із одного боку може призводити до сформування цілого спектру неприємних функціональних станів (втоми, перевтоми, нервово-психічного напруження, гіпокінезії, гіподинамії) [16], що знижують ефективність служби та діяльність в цілому, а з іншого – призводити до впливу чинників, які сприяють активному розвитку у військовослужбовців дезадаптаційних проявів.

Враховуючи зазначене, на *першому етапі* дослідження встановлювались: 1) наявність несприятливих особистісних чинників та чинників середовища, що зумовлюють труднощі адаптації військовослужбовців; 2) особливості їх впливу, ступінь вираженості, тривалість та значення в формуванні дезадаптаційних поведінкових і емоційних розладів; 3) характерні якісні особливості кожного із виділених чинників. Для розв'язання завдань дослідження з військовослужбовцями, залученими до експерименту, проводилось психодіагностичне обстеження за відібраним нами психологічним інструментарієм. Для кожної із методик визначено найбільш інформативні показники, які мають специфічну інтерпретаційну спрямованість. За результатами дослідження нами було сформовано контрольні й експериментальні групи, останні з яких в подальшому стали об'єктом психокорекційного впливу.

На *другому етапі* проводився порівняльний аналіз показників психокорекції несприятливих психологічних чинників експериментальної й контрольної груп, в результаті чого зроблено висновки щодо ефективності проведеної роботи. Так, параметрами ефективності психокорекційної роботи слід вважати: а) прагнення військовослужбовців виявляти свої психологічні проблеми й ресурси; б) формування внутрішньої мотивації; в) формування позитивного ставлення до себе; г) відкритість до взаємодії із оточуючим військовим середовищем; д) готовність до позитивних змін; е) здатність бачити

життєві альтернативи; ж) взяття на себе відповідальності; з) орієнтація на вільний вибір та зміни в майбутньому.

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

У роботі основну увагу приділено аналізу таких аспектів проблем, які відображають властивості психологічної діагностики психологічних чинників адаптації, що вимагає створення відповідної тестової бази. У наш час наявна значна кількість методик, які дозволяють оцінити індивідуально-психологічні властивості людини, але в умовах військової служби не всі можуть бути використані для групової діагностики, тому однією з особливостей вибору методики є її простота, тобто компактність за змістом і часом проведення. Не менш актуальний критерій відбору методик – їхня інформативність. Високу інформативність стосовно вивчення специфіки адаптації мають такі показники: успішність професійної діяльності, рівень розвитку мотиваційної сфери особистості, особливості емоційної сфери, індивідуальної самосвідомості та ін.

Основним засобом діагностики психологічних чинників адаптації є використання тестових процедур, зокрема різноманітних особистісних опитувальників, які характеризують індивідуально-психологічні властивості особистості, а також успішність у вирішенні відповідних поведінкових (практичних) завдань. Виходячи з цього, проблема оцінювання психологічних чинників адаптації є типовим психодіагностичним завданням – описати і кількісно оцінити зміни у відповідних підсистемах: емоційного реагування, мотиваційної підсистеми, підсистеми практичної діяльності [92].

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

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

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

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

Вивчаючи особливості адаптації, неможливо залишити поза увагою емоційні реакції досліджуваних на різноманітні бар'єри чи перешкоди на шляху

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

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

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

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

обов'язків розв'язати ситуацію, чи досліджуваний розраховує, що час та нормальний хід подій дозволять розв'язати ситуацію.

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

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

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

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

Нова версія БОО «Адаптивність-200» містить 200 питань. Окрім традиційних шкал: ПР (психічна регуляція), КП (комунікативний потенціал) й МН (моральна нормативність), до опитувальника ввійшли додаткові шкали ВПС (військово-професійна направленість), ДАП (схильність до девіантних форм поведінки) й СР (суїцидальний ризик). Безпосередньо перед проведенням обстеження дається коротка інструкція. Шкала достовірності призначена для оцінки надійності одержаних даних. Шкала поведінкової регуляції призначена задля вивчення нервово-психічної стійкості військовослужбовця та

толерантності до несприятливих дій професійної діяльності. Шкала комунікативного потенціалу призначена ж для вивчення комунікативних можливостей військово-службовця й вміння побудувати міжособистісні відносини у колективі. Шкала моральної нормативності призначена задля вивчення здатності військово-службовця дотримувати моральні норми поведінки, вміння підкорятися груповим й корпоративним вимогам. Шкала військово-професійної направленості – для вивчення рівня професійної мотивації й спрямованості обстежуваного на продовження фахової діяльності. Шкала схильності до девіантних форм поведінки спрямована на виявлення ознак адиктивної й делінквентної поведінки. Шкала суїцидального ризику призначена для осіб, схильних до здійснення суїцидальних дій.

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

При проходженні техніки «Адаптивність-200» респондент витрачає 35-40 хвилин, методика складається із 200 тверджень, на кожне із запропонованих тверджень треба було надати відповідь «так» або «ні». Методика надає детальний опис адаптаційних можливостей військових на основі оцінки певних соціально-психологічних і психологічних характеристик особистості, які відображають інтегральні особливості психічного й соціального розвитку.

Оброблення отриманих даних потрібно починати з 4 і 3-го рівнів. 3-й рівень представлений ключовими шкалами: достовірність (Д) і поведінкова регуляція (ПР), комунікативний потенціал (КП) та моральна нормативність (МН), у тому числі, 3 додатковими шкалами: військово-професійна направленість (ВПС) і схильність до девіантних форм поведінки (ДАП),

суїцидальний ризик (СР). На кожне запитання тесту обстежуваний кандидат може надавати відповіді «Так» або «Ні». Ухильних відповідей в БОО-200 не передбачено.

Для оброблення отриманих даних треба мати набір ключів, які відповідають основним і додатковим шкалам БОО «Адаптивність-200». При обробленні результатів враховується кількість відповідей, які співпали із ключем. Кожний збіг відповіді з ключем оцінюється у один бал.

Оброблення отриманих даних необхідно починати з шкали достовірності (Д). У випадку, якщо загальна кількість балів дорівнює або перевищує 10, то одержані результати вважають необ'єктивними унаслідок прагнення якомога більше відповідати соціально бажаному типу особистості. У цьому випадку значення всіх основних та додаткових шкал при роздрукуванні не призводяться. Аналогічно, з допомогою спеціальних ключів, здійснюється оброблення даних за основними шкалами ПР, КП і МН, а також за додатковими – ВПС, ДАП і СР.

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

Методика складається зі 101 судження, з яких 37 відповідають критеріям соціально-психологічної адаптованості особистості військовослужбовця (почуття власної гідності, вміння розуміти й поважати думку інших, розуміння і прагнення зрозуміти і вирішити свої проблеми, відкритість до спілкування в реальній практиці служби); ще 37 відповідають критеріям дезадаптації (неприйняття себе й інших, наявність захисних бар'єрів у обмірковуванні свого актуального «Я» та поведінки, негнучкість психічних процесів); решта 27 висловлювань – нейтральні («шкала щирості»). Результати інтерпретації дозволили з'ясувати коефіцієнт соціально-психологічної адаптованості (Ка) та показник дезадаптованості. Для розширення можливостей кількісного аналізу

даних, отриманих за допомогою цього опитувальника, виділяється 6 факторів, що відповідають критеріям адаптованості й дезадаптованості людини: 1) сприйняття – неприйняття себе; 2) прийняття інших – конфлікт із іншими людьми; 3) емоційний комфорт (оптимізм та врівноваженість) – це емоційний дискомфорт (тривожність, схвильованість або апатія); 4) очікування внутрішнього контролю – очікування зовнішнього контролю; 5) домінування – залежність від інших; 6) «втеча від проблем».

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

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

2.2 Аналіз результатів емпіричного дослідження особливостей соціально-психологічної адаптації військовослужбовців

Вивчення змісту військово-професійної діяльності військовослужбовців дозволяє виділити основні чинники, які впливають на перебіг адаптаційних процесів на первинному етапі професійного становлення. Серед них важливого значення набувають індивідуально-особистісні чинники адаптації.

Ця частина дослідження присвячена вивченню особистісних рис військовослужбовців, що сприяють їх успішній адаптації або перешкоджають їй. Для вирішення цього завдання використовувались методики: фрустраційний тест (С. Розенцвейга); методика дослідження самооцінки (С. Будассі);

мотиваційний тест (Х. Хекхаузена); багаторівневий особистісний опитувальник «Адаптивність-200» (А. Маклакова і С. Чермяніна); методика «Соціально-психологічна адаптація – дезаптація» (В. Осипова – М. Вернодубова).

Важливим критерієм успішності адаптації є рівень фрустрованості особистості, тому вивченню цього аспекту особистості ми надаємо особливого значення. Як відомо, необхідними ознаками фрустрованості згідно з більшістю визначень є наявність сильної мотивації щодо досягнення мети (задоволення потреби) і перешкоди, що заважає досягненню: «...кожна більш або менш складна діяльність у ході своєї реалізації так чи інакше зустрічається з бар'єрами, унаслідок чого особистість, котра її виконує, фруструється» [12, с. 95]. Відповідно до цього військовослужбовці в умовах служби часто зіштовхуються з різноманітними фрустраційними ситуаціями, які класифікуються за характером «перешкод». До першого типу «бар'єрів», які виникають в умовах служби, належать неможливість реалізувати базові «вроджені» психологічні потреби (у безпеці, повазі), фрустрація яких може мати патогенний характер. Підтвердженням цього є неодноразова вимога в керівних документах Міністерства оборони України про втілення в життя вимог військових статутів, Кодексу честі військовослужбовця Збройних Сил України, застосування нерепресивного стилю спілкування тощо.

Не менш важливими з точки зору адаптації є подолання бар'єрів, пов'язаних із досягненням відповідних цілей. Це в першу чергу «психологічні» (страх, відсутність необхідних здібностей, внутрішні комплекси) соціокультурні бар'єри (норми, правила, заборони). Поєднання мотивації досягнення цілей і наявність перешкод на шляху до неї, безумовно, є необхідною умовою фрустрації. Фрустраційна поведінка може бути декількох видів: від неконтрольованого рухливого збудження до агресії, деструкції та регресії, що призводить до зниження «конструктивності» поведінки чи «якості виконання».

Зрозуміло, що фрустраційна поведінка як результат неможливості реалізувати певну потребу в особливих умовах діяльності є непродуктивною, ускладнює міжособистісні взаємини, зумовлює конфлікти тощо, не може не схвилювати не лише психолога, а й відповідних командирів і керівників

структурних підрозділів, які повинні забезпечувати належні умови військової служби та сприяти професійному зростанню військовослужбовців. Для виявлення рівня фрустрованості використано тест малюнкової фрустрації С. Розенцвейга, який реалізує концепцію фрустрації-агресії (рис. 2.1).

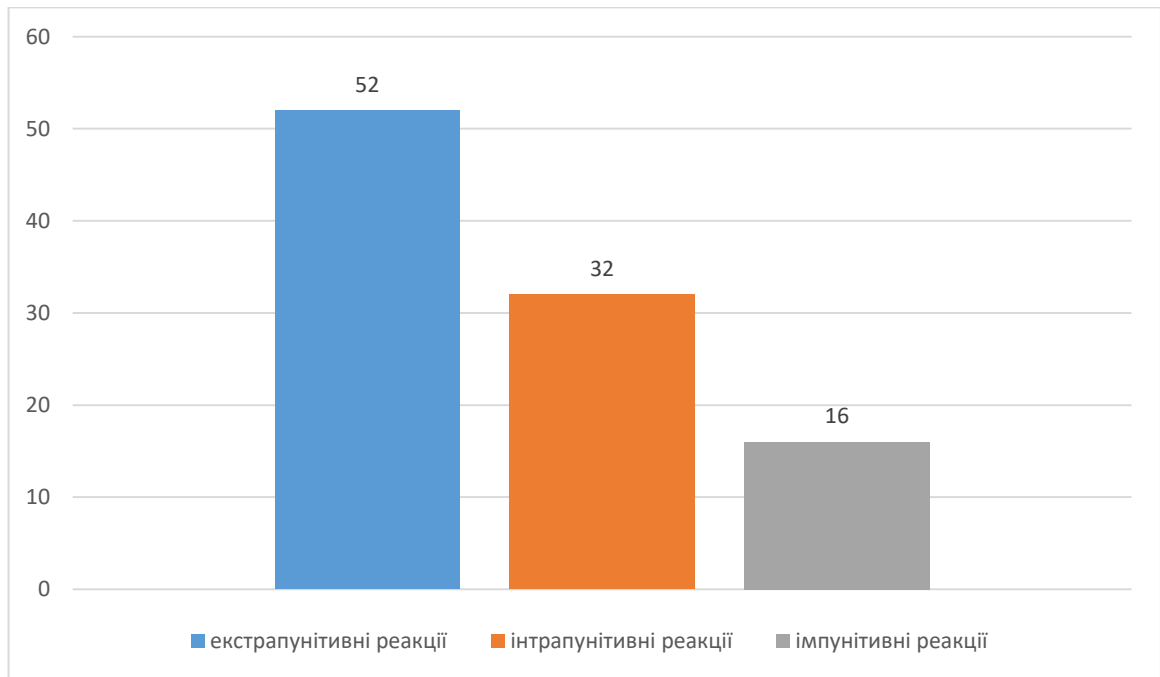
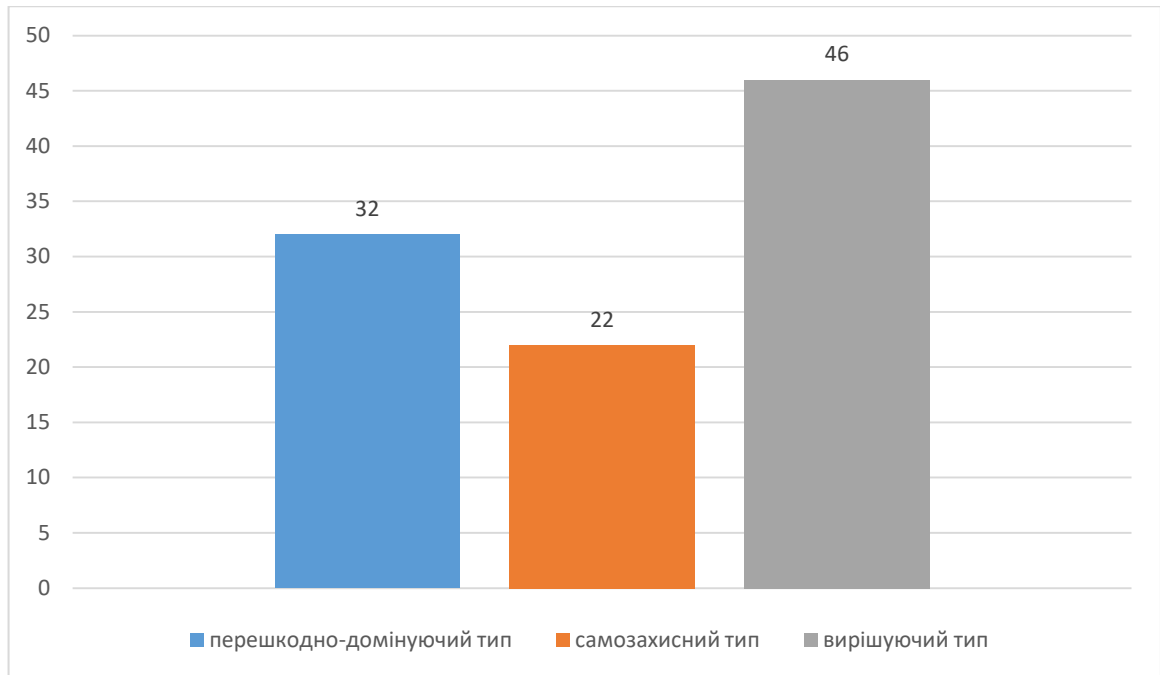


Рис. 2.1. Показники напрямів реакцій військовослужбовців

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

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



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

У досліджуваних показники самозвинувачального типу реагування складають усього 22 %, що свідчить про меншу зосередженість на захисті власного «Я». Це можна розглядати як прагнення військовослужбовців знаходити інші, більш продуктивні форми захисту і виходу із ситуації, що склалася. Другим за значущістю поведінковим проявом у досліджуваних є перешкодно-домінуючий тип – 32 % – тип реакції з фіксацією на перешкоді, що показує, якою мірою перешкода фруструє суб'єкт. 7 %. З аналізу профілю випливає, що значущою є реакція із фіксацією на ситуації чи перешкоді, які є причиною фрустрації, що свідчить про недостатню адекватність поведінки військово-службовця у фруструючій ситуації. Зосередження уваги на об'єкті не дає можливості усвідомити причину свого стану, тому наявність перешкоди або наполегливо підкреслюється, або не сприймається як така, навіть здається корисною, перешкода мінімізується чи навіть повністю заперечується.

Для респондентів спостерігається досить високий показник вирішуючого типу реакцій, що складає 46 %. Це свідчить що військовослужбовці незначно застосовують фрустраційну манеру поведінки, виявляють більше адекватних реакцій і продуктивних форм захисту власного «Я». Зазначені особливості

поведінкових реакцій у фрустраційних ситуаціях вказують на те, що військово-службовці краще адаптується до умов військової служби і мають шанси на вищі досягнення у професійній кар'єрі.

Загальний профіль числових даних, отриманих для досліджуваних має такий вигляд: за напрямками реакцій – Б (10) > С (9) > З (5), за типами реакцій – ВТ (12) > ПД (7) > СЗ (5), що свідчить про незначну фрустрованість військово-службовців, кращу адаптацію до служби, і більшу задоволеність від виконання своїх службових обов'язків. Отримані емпіричні дані можуть бути використані як орієнтовні для проведення корекційної роботи з військовослужбовцями, яким властива фрустрованість.

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

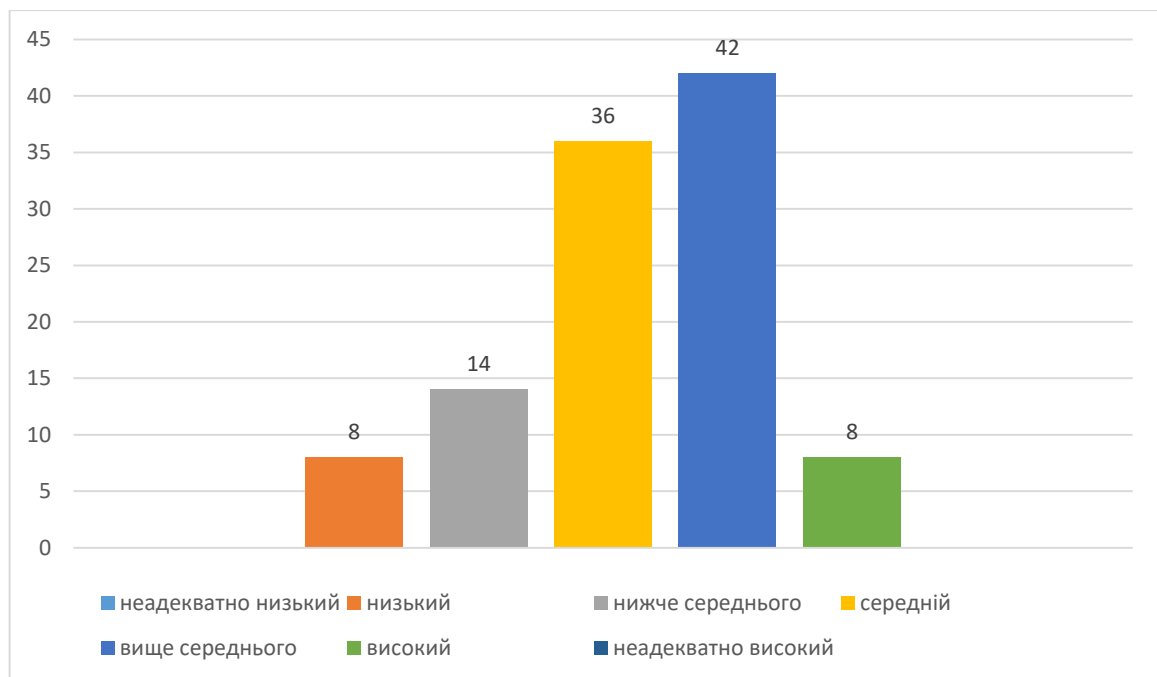


Рис. 2.3. Показники самооцінки військовослужбовців (%)

Як бачимо, для більшості досліджуваних властива середня (36%), вище середнього (42%) і висока (8%) самооцінка, що характеризує їх, осіб що достатньо критично ставляться до себе, ставлять реальні цілі, уміють прогнозувати адекватне ставлення оточуючих до результатів своєї власної діяльності, задоволені собою, у них розвинуте відчуття власної гідності.

Поведінка таких людей у своїй основі неконфліктна, а у разі конфлікту вони вибирають конструктивну стратегію поведінки. Внутрішньоособистісні конфлікти у військовослужбовців виражені слабо.

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

Вивчення провідних мотивів «досягнення успіху» та «уникнення невдач» за методикою Х. Хекхаузена свідчить, що для більшості досліджуваних (46%) характерна мотивація досягнення успіху (рис. 2.4).

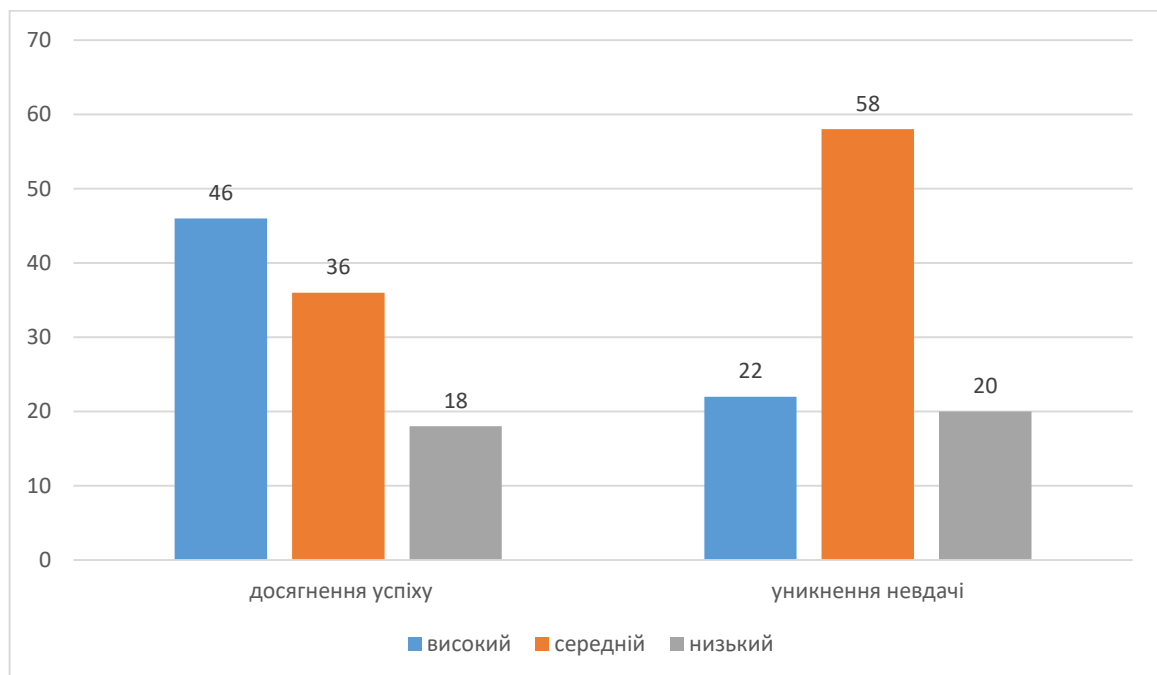


Рис. 2.4. Середні групові показники мотивації «досягнення успіху» та «уникнення невдач» військовослужбовцями (%)

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

Проведення діагностичної процедури згідно з методикою БОО «Адаптивність – 200» дозволило проявити адаптивні можливості опитаних на

основі оцінювання характеристик, котрі відображають інтегральні особливості психічного й соціального розвитку. Нами були отримані наступні результати (табл. 2.5).

Таблиця 2.5

Середні групові показники адаптивності у військовослужбовців (%)

Шкала	Високий рівень	Середній рівень	Низький рівень
Моральна нормативність	72	24	4
Поведінкова регуляція	48	36	16
Комунікативний потенціал	52	36	12
Військово-професійна спрямованість	36	46	18
Схильність до девіантних форм поведінки	10	18	72
Суїцидальний ризик	4	12	86

Цікаві дані отримані під час аналізу моральної нормативності, яка показує здатність людини дотримуватись моральних норм поведінки, адекватно сприймати пропоновану соціальну роль. В цьому тесті питання, які характеризують рівень моральної нормативності, відображають два ключових компоненти процесу соціалізації: сприймання морально-етичних норм поведінки й ставлення до вимог безпосереднього соціального оточення. Так, за шкалою «Моральна нормативність» (МН) військовослужбовці показали наступні результати: високий рівень в 72% осіб; середній рівень – у 24 % осіб; низький рівень – у 4% осіб. У військовослужбовців був виявлений переважно високий рівень моральної нормативності, що відображає високий рівень соціалізації особи, адекватність оцінювання її ролі у колективі, орієнтацію на дотримання загальноприйнятих норм поведінки. У одиничних випадках в військовослужбовців спостерігалися низький рівень соціалізації особистості, нездатність адекватно оцінити своє місце й роль в колективі, відсутність прагнення до дотримання загально-прийнятих норм поведінки, можливі проблеми в сприйнятті вимог, що висувуються специфікою службової діяльності. Ці військові потребують застосування соціально-психологічного тренінгу, спрямованого на формування необхідного стилю поведінки.

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

Комунікативний потенціал відображає здатність людини будувати відносини з іншими людьми, досягати контакту і взаєморозуміння з оточуючими, визначається наявністю досвіду і потреби у спілкуванні, а також рівнем конфліктності. Високий рівень комунікативних здібностей свідчить про здатність легко встановлювати контакти з оточуючими. Низький рівень вказує на порушення адаптації через проблеми у сфері міжособистісного спілкування й неадекватних взаємовідносин з оточуючими, ускладнення в побудові контактів з оточуючими, вияв агресивності, підвищену конфліктність. За шкалою «Комунікативний потенціал» (КП) військовослужбовці показали такі результати: високий рівень у 52% осіб; середній рівень – у 36 % осіб; низький рівень – у 12% осіб. За шкалою «Військово-професійна спрямованість» отримано такі результати: високий рівень у 36% осіб; середній рівень у 46% осіб, низький рівень в 18% осіб. Згідно з шкалою «Схильність до девіантних форм поведінки» одержано наступні результати: високий рівень виявлено в 10% військовослужбовців; середній рівень підтвердили 18% військовослужбовців; низький рівень зафіксовано у 72% військовослужбовців. За шкалою «Суїцидальний ризик», з високим рівнем виявлено 4% опитаних; з середнім рівнем виявлено 12% осіб; з низьким рівнем зафіксовано 86% осіб. З цими

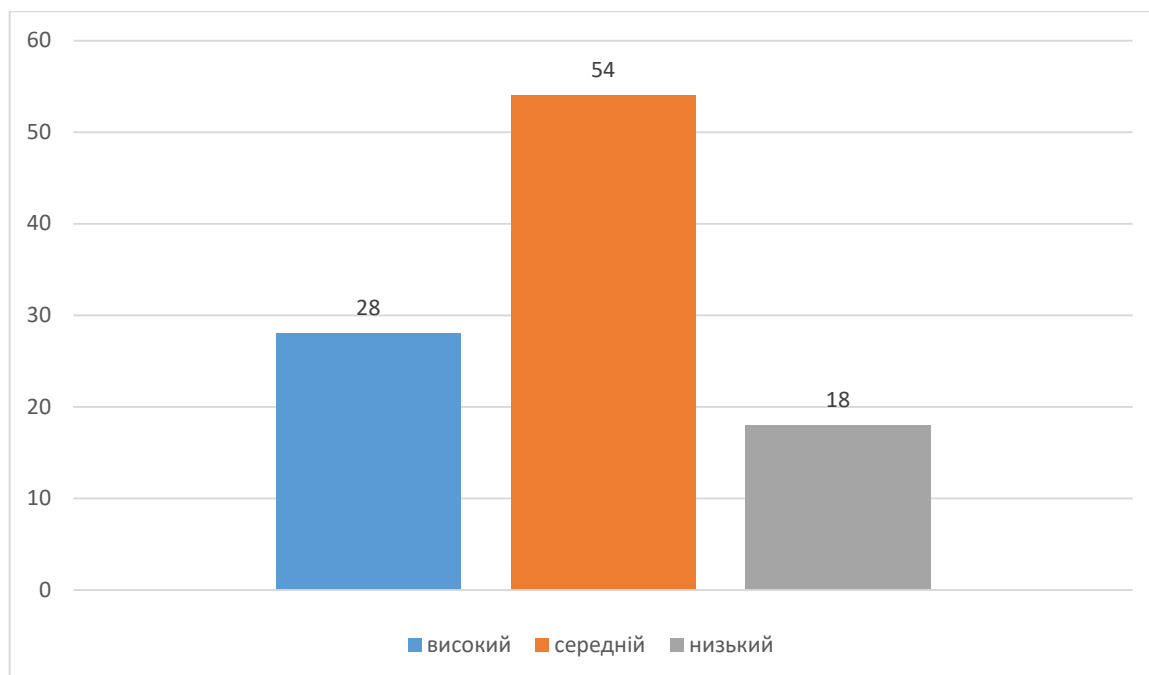
людьми доцільно проводити соціально-психологічний тренінг, спрямований на розвиток комунікативних здібностей особистості.

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

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

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

Як бачимо, високий рівень соціально-психологічної адаптації виявлено всього у 28% військовослужбовців, середній – у 54% військовослужбовців, низький – у 18 військовослужбовців.



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

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

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

Висновки до розділу 2

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

2. Вивчення фрустрованості показало, що більшість військовослужбовців (52 %) показують домінування зовнішньо-звинувачувальних реакцій. 32 % осіб продемонструвала інтропунітивні реакції, властиві невпевненим, тривожним, боязким типам, що шукають вихід із ситуації в самозвинувачуванні. Решта досліджуваних (16 %) показали беззвинувачувальні реакції, що є свідченням невисокого рівня фрустрованості і більшої адекватності поведінкових реакцій.

Важливим чинником адаптованості військовослужбовців є рівень їх самооцінки. Для більшості досліджуваних властива середня (36%), вище середнього (42%) і висока (8%) самооцінка, що характеризує їх як осіб, що достатньо критично ставляться до себе, ставлять реальні цілі. У військових також поширена самооцінка нижча за середній рівень (14%) та низька (8%), вони

акцентують увагу на своїх слабких сторонах, прагнуть до саморозвитку, проте часто невпевнені в собі, можуть бути пасивними.

Вивчення провідних мотивів «досягнення успіху» та «уникнення невдач» за методикою Х. Хекхаузена свідчить, що для більшості досліджуваних (46%) характерна мотивація досягнення успіху, оскільки ситуація адаптаційної напруженості, яка вимагає більш активної діяльності, супроводжується підвищенням рівня мотивації досягнення.

Методика «Адаптивність – 200» дозволила виявити адаптивні можливості опитаних на основі оцінки характеристик, що відображають інтегральні особливості психічного й соціального розвитку. За шкалою «Моральна нормативність» високий рівень виявлено у 72% осіб, середній – у 24 %, низький – у 4%. За шкалою «Поведінкова регуляція» високий рівень виявлено у 48%, середній – у 36%, низький – у 16% осіб. За шкалою «Комунікативний потенціал» виявлено високий рівень у 52% осіб, середній – у 36 %, низький – у 12%. За шкалою «Військово-професійна спрямованість», високий рівень виявлено у 36% осіб, середній у 46%, низький в 18%. За шкалою «Схильність до девіантних форм поведінки» високий рівень виявлено у 10% осіб, середній у 18%, низький у 72%. За шкалою «Суїцидальний ризик», з високим рівнем виявлено 4% осіб, з середнім 12%, з низьким – 86%.

Виявлено коефіцієнт соціально-психологічної адаптованості військово-службовців ($M = 59$), який виявився досить високим, а коефіцієнт дезадаптованості низьким ($M = 9,91$).

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

РОЗДІЛ 3 ШЛЯХИ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ДО СЛУЖБИ В ЗБРОЙНИХ СИЛАХ УКРАЇНИ

3.1 Корекційно-розвивальна програма соціально-психологічної адаптації військовослужбовців до служби в Збройних силах України

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

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

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

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

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

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

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

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

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

1) усвідомлення суті професійної адаптації та власного ставлення до неї;

2) розвиток військово-професійної самосвідомості;

3) удосконалення навичок емоційної та поведінкової саморегуляції.

Базовими методиками тренінгової роботи було обрано:

– рольові та сюжетні ігри;

– метод «мозкового штурму» (особистісний, «парний» і груповий варіанти);

– виконання творчих завдань (проектів) й їх зображення в вигляді схем, малюнків тощо;

– дискусійні методи (надання робочими групами результатів виконання певних завдань щодо поведінки в особливих умовах; поставлення уточнювальних і проблемних питань; відповіді на поставлені питання);

– психологічний практикум (виконання діагностичних завдань, їх аналіз і обговорення на груповому рівні);

– рефлексія заняття (індивідуальна; групова).

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

Групові дискусії військовослужбовців під час тренінгу супроводжувалися діалогічними міні-лекціями як вербальним поданням інформації і доведенням її до військовослужбовців, а також міні-лекціями в образах для активізації мотивації до подальшої роботи та розширення сфери уявлень й знань досліджуваних щодо змісту, показників, засобів адаптації. Крім того, групові

дискусії ґрунтувалися на виконанні вправ проєктивного характеру: 1) складанні метафоричного портрету ідеального військовослужбовця; 2) малюванні проєктивних психомалюнків; 3) складанні усних творів «Чому я вирішив стати військовослужбовцем?», «Найприємніше у моїй військовій професії» з подальшим обговоренням результатів. У цьому разі поруч із судженнями та переконаннями виявлялися емоції, переживання, усвідомлення яких є важливим механізмом адаптації.

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

Важливою умовою сприяння особистісному розвитку військово-службовців також є забезпечення можливості вимірювання психологічних характеристик особистості (спрямованості, здібностей, очікувань, сприймання, цінностей) [99]. При цьому важливим є використання діагностичних аркушів, на яких фіксуються результати самооцінювання військовослужбовцями певних властивостей особистості, що допомагають «запустити» рефлексію – самопізнання, і у подальшому скласти індивідуальні програми адаптації.

Структура і алгоритм кожного корекційно-розвивального заняття були такими [71; 82; 83; 95; 99]:

1. Вступна частина – виконувала функцію психологічної розминки та запуску теми через виконання психогімнастичних, релаксаційних вправ або вправ на потепління мікроклімату, «запускала» динаміку тренінгу, «розігрівала» учасників, занурювала їх в особливу ігрову атмосферу, дозволяла швидко і без

зусиль налаштуватись на специфічну групову роботу; формувала настанови на продуктивну працю, поряд з тим була засобом зміни актуальних емоційних станів, знімала надмірне емоційне напруження.

2. Основна частина – передбачала введення нової інформації у вигляді міні-лекцій, процедур самодіагностики, застосування технологій формування мотиваційного аспекту навичок, що відбувається переважно у ході виконання дискусії; висвітлювала ті проблеми учасників, над котрими необхідно працювати, щоб вдосконалити вміння ефективно встановлювати і підтримувати міжособистісні відносини; включала також відпрацювання і розвиток інструментальних аспектів навичок в ході виконання серії вправ чи ігор.

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

Як бачимо з табл. 3.1, тренінгова програма включає вступ до тренінгу, 10 тренінгових занять, ота підсумкове заняття. Тривалість тренінгу – 12 год.

Таблиця 3.1

Структура корекційно-розвивальної тренінгової програми

Мета занять	Теми тренінгових занять
Вступ до тренінгу (1 год)	
Мета занять. Психологічна готовність військовослужбовця до військової служби	Заняття 1. Зміни, що відбуваються у Збройних Силах і ставлення до них військовослужбовців (1 год). Заняття 2. Психологічні бар'єри адаптації, що актуалізуються в особливих умовах діяльності, та шляхи їх подолання (1 год). Заняття 3. Формування психологічної готовності у процесі первинної адаптації (1 год).

<i>Мета занять.</i> Інтеграція мотиваційно-ціннісної самосвідомості військовослужбовця	<i>Заняття 4.</i> Ціннісні орієнтації військовослужбовця (1 год). <i>Заняття 5.</i> Життєві орієнтири військовослужбовця в особливих умовах діяльності (1 год)
<i>Мета занять.</i> Розвиток професійної самосвідомості військовослужбовця	<i>Заняття 6.</i> Розвиток позитивної професійної ідентичності на етапі первинної адаптації (1 год). <i>Заняття 7.</i> Розвиток позитивного самосприйняття військовослужбовця (1 год)
<i>Мета занять.</i> Розвиток навичок адаптивної поведінки військовослужбовця	<i>Заняття 8.</i> Опір стресу змін у процесі адаптації (1 год). <i>Заняття 9.</i> Розвиток навичок саморегуляції емоційної сфери та поведінки (1 год). <i>Заняття 10.</i> Психологічне благополуччя та шляхи його розвитку (1 год)
<i>Підведення підсумків тренінгу (1 год)</i>	

Корекційно-розвивальна програма соціально-психологічної адаптації військовослужбовців до служби в Збройних силах України проводилася за таким загальним планом:

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

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

Завдання:

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

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

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

Структура заняття:

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

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

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

– *інформація для роздумів*: «Дослідження вітчизняної дослідниці О. Луценко проявило установки невдоволення владою й ситуацією, суспільством й собою, котре було проінтерпретоване, як вияв захисного механізму «погіршення», що здійснює чотири адаптивні функції: 1) психологічної підготовки до найгіршого; 2) зняття із себе відповідальності за невдачі; 3) спрощення реальності; 4) відступу на вихідні позиції й символічного спуску до нижчої точки (психічного відпочинку).

– *групова дискусія*: «Поміркуйте, чому саме людям характерно описувати ситуацію у суспільстві в термінології апокаліпсису?»

– *робота у малих групах*: «Спробуйте виявити якнайбільше (не менше трьох) позитивних наслідків сьогоденних змін у українському війську»;

– *міжгрупове обговорення результатів роботи груп*;

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

– *вправа «Сприйняття життя»*: мета вправи – навчання учасників групи вмінню бачити у поганому гарне, не зациклюватись на сумних думках і важких переживаннях. Психолог закликає учасників подумати про проблемну ситуацію, в якій вони перебувають у цей період. Аркуш паперу необхідно розділити на дві половини, зліва написати близько 10 аспектів проблеми, що мають негативні наслідки для адаптації військовослужбовця, справа – 10 позитивних сторін

існуючої ситуації. Група має переконатися, що в кожній, навіть найскладнішій життєвій ситуації необхідно вміти знаходити позитивні сторони й за рахунок цього зберігати самовладання й душевне здоров'я.

– *підведення підсумків заняття.*

У ході повторного психодіагностичного обстеження військовослужбовців ми з'ясовували, наскільки корекційно-розвивальна програма дозволила підвищити успішність соціально-психологічної адаптації військовослужбовців до служби в Збройних силах України; сприяла досягненню компетентності у спілкуванні; підвищила адекватність самооцінки і привела до зниження загального рівня фрустрованості й дезадаптованості.

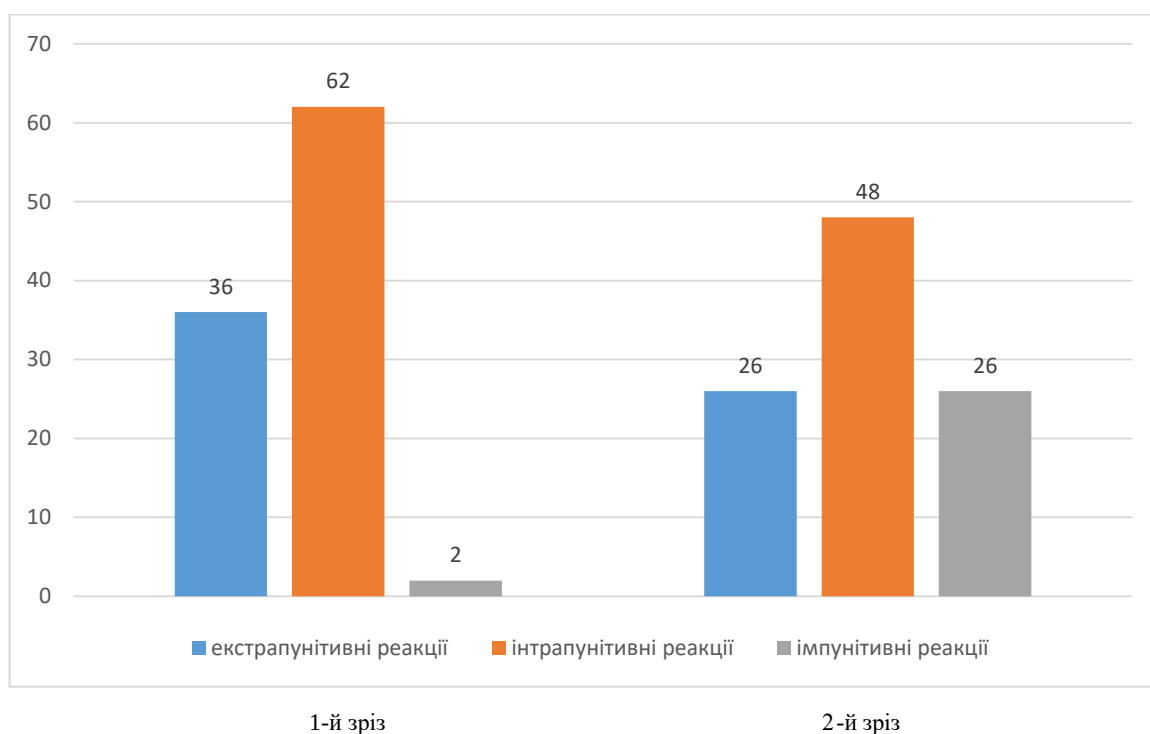
3.2 Ефективність корекційно-розвивальної програми соціально-психологічної адаптації військовослужбовців до служби в Збройних силах України

В ході реалізації корекційно-розвивальної програми соціально-психологічної адаптації військовослужбовців до служби у Збройних силах України, в її учасників спостерігалися позитивні особистісні зміни. Зокрема, військовослужбовці для себе усвідомили, що більшість психологічних бар'єрів адаптації залежить від об'єктивних чинників, обумовлених впливом соціального середовища, та індивідуально-особистісних чинників. Корекційно-розвивальна програма соціально-психологічної адаптації військовослужбовців до служби у ЗСУ ґрунтувалася на інтегративному підході, комплексному застосуванні гуманістично орієнтованих методик та включала корекцію інтелектуальної, емоційно-вольової й мотиваційної сфер особистості.

В корекційно-розвивальній програмі соціально-психологічної адаптації військовослужбовців до служби в Збройних силах України брали участь військові, які за результатами першого діагностичного зрізу продемонстрували низький та середній рівні соціально-психологічної адаптації. Висновки щодо ефективності корекційного впливу ми робили на підставі порівняльного аналізу результатів першого та другого діагностичного зрізів цих досліджуваних.

Під час аналізу відмінностей між результатами першого та другого діагностичного зрізів виявлено, що суттєві зміни відбулися у ставленні до себе, колег, керівництва, підлеглих, знизилася очікування щодо цілей військово-професійної діяльності. Це, швидше за все, пов'язано з зниженням завищеного рівня домагань, при цьому оцінювання майбутнього залишається високою, що є, на нашу думку, свідченням привабливості обраного фаху.

Для виявлення рівня фрустрованості на етапі другого діагностичного зрізу також використано тест малюнкової фрустрації С. Розенцвейга, який реалізує концепцію фрустрації-агресії (рис. 3.1).

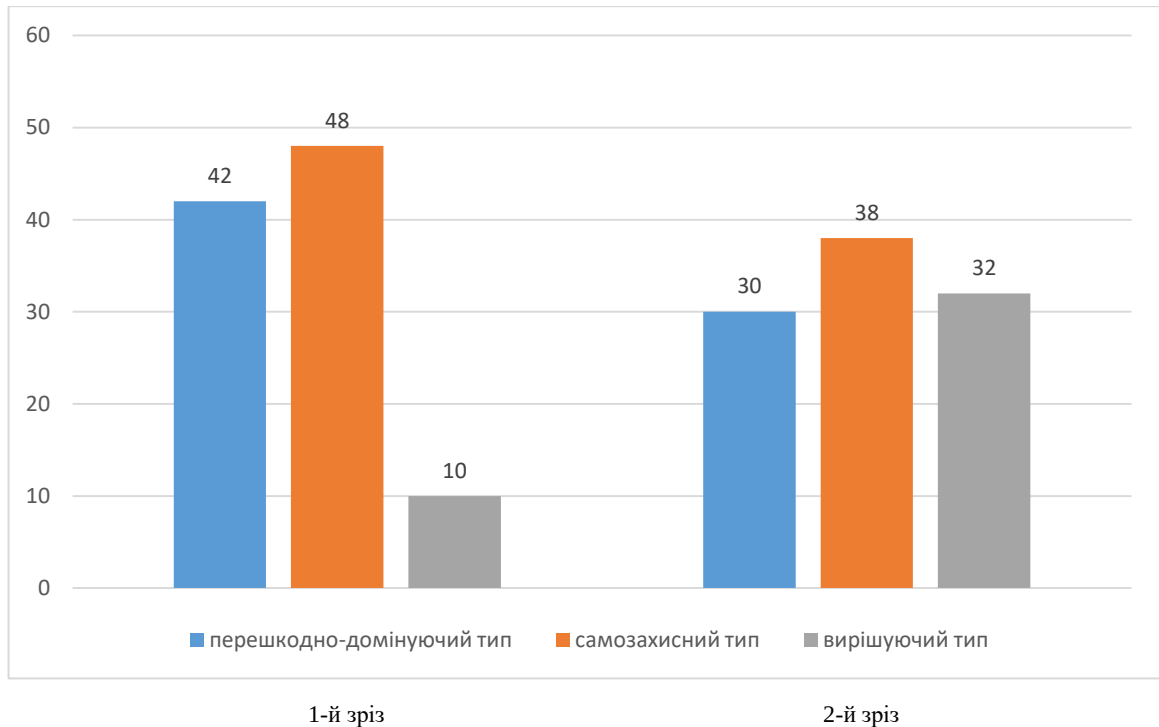


**Рис. 3.1. Показники напрямів реакцій військовослужбовців
(%, 2-й діагностичний зріз)**

Під час дослідження виявлено, що на етапі другого діагностичного зрізу 26% військовослужбовців (було 36 %) показали домінування зовнішньо-звинувачувальних реакцій. Зазначені реакції здебільшого виявлялися ззовні й відображали звинувачування, ворожість чи агресивність залежно від типу реакції. Менша частина військовослужбовців (48 %, було 62%) демонструвала інтропунітивні реакції, властиві невпевненим, тривожним, боязким типам, що

шукають вихід із ситуації в самозвинувачуванні. Решта досліджуваних (26 %, було 2%) показали беззвинувачувальні реакції, що є свідченням того, що для досліджуваних характерний менший рівень фрустрованості, а, відповідно, і більша адекватність поведінкових реакцій.

Оцінювання типів реакцій (рис. 3.2) також свідчить про певні зміни у поведінкових проявах досліджуваних.



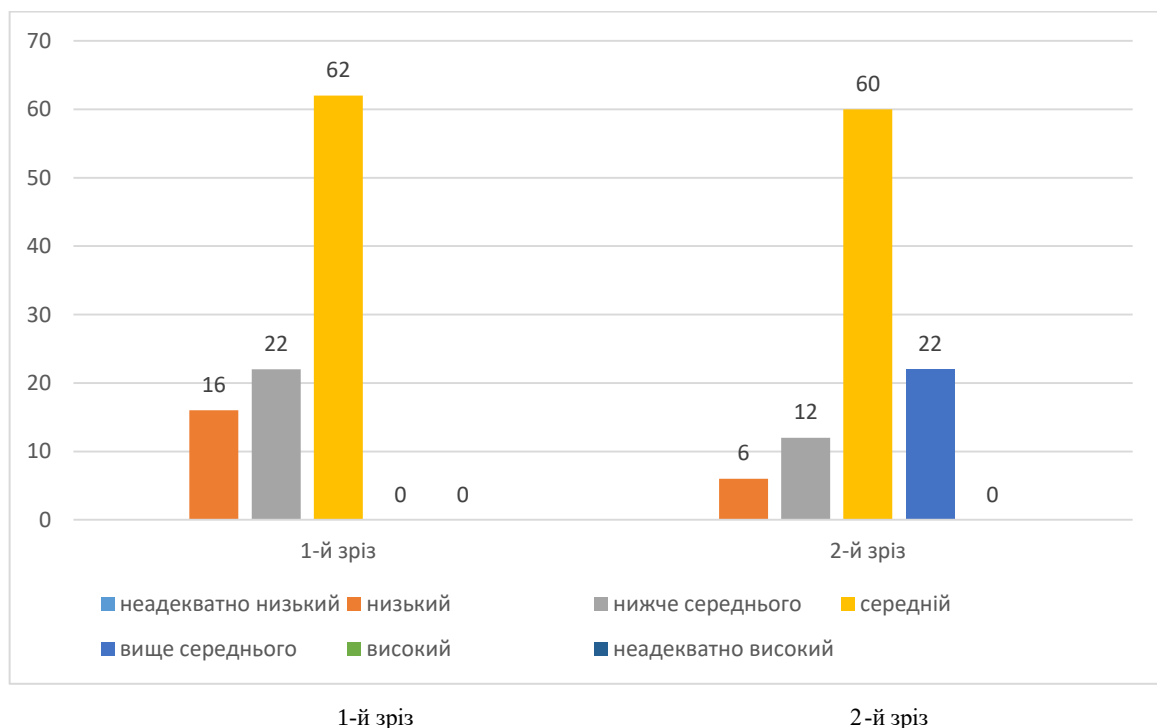
**Рис. 3.2. Показники типів фруструючих реакцій
військовослужбовців (% , 2-й діагностичний зріз)**

Так, аналіз профілів показує, що у досліджуваних значно змінилися показники самозахисного типу і типу, який прагне до розв'язання ситуації, що склалася. Якщо на етапі першого діагностичного зрізу істотне місце займав самозахисний тип реагування – 48 % відповідей, то на етапі другого діагностичного зрізу цей показник складає 38 %, що є свідченням певних змін у структурі особистості і тенденції від слабкої, вразливої до сильної і самодостатньої особистості. Що стосується перешкодно-домінуючого типу, то він також знизився – із 42% до 30%. Другий тип реакції, кількісний показник якої суттєво відрізняється на етапі першого (10%) і другого діагностичного зрізу

(32%), – це беззвинувачувальний тип, що свідчить про високу активність військовослужбовців у разі необхідності прийняття рішення на розв’язання проблем, взяття на себе відповідальності у конкретній ситуації.

Відтак, аналіз загального профілю числових даних, отриманих для досліджуваних на етапі першого і другого діагностичного зрізу показує, що в результаті психокорекційних впливів значно знизилась фрустрованість, а відповідно і наявність тих особистісних проблем, які ускладнюють адаптацію до військово-професійної діяльності. Заходи психолого-корекційного впливу підтверджують спроможність актуалізації резервів психіки людини у умовах військової служби, котрі є доступними й можуть бути задіяні та реалізовуватися у процесі психологічного забезпечення діяльності в особливих умовах.

Важливим чинником адаптованості військовослужбовців є рівень їх самооцінки. Результати вивчення самооцінки військовослужбовців на етапі другого діагностичного зрізу відображені на рис. 3.3.



**Рис. 3.3. Показники самооцінки військовослужбовців
(%, 2-й діагностичний зріз)**

Як бачимо, для більшості досліджуваних властива середня (60%, було – 62%), вище середнього (22%, було – 0%) і нижче середнього (12%, було – 22%)

самооцінка. У військовослужбовців також поширена самооцінка низька (6%, було – 16%). У досліджуваних підвищується самооцінка, зменшується рівень як внутрішньої особистісної, так і міжособистісної напруженості. Наведені дані показують, що для більшості військовослужбовців властива більш-менш адекватна самооцінка, хоча значна частина має самооцінку в межах нижче середнього рівня. Але в цілому можна зауважити, що таке підвищення самооцінки значно виражається в достатньо критичному відношенні до себе, вмінні прогнозувати адекватне відношення оточуючих до результатів своєї військово-професійної діяльності, задоволенні собою, у більш розвинутому відчутті власної гідності. Поведінка військовослужбовців експериментальної групи в цілому менш конфліктна, а у разі виникнення суперечностей характеризується конструктивністю.

У домінуванні у військовослужбовців провідних мотивів «досягнення успіху» та «уникнення невдач» також відбулися зміни, зокрема знизилися показники досягнення успіху (рис. 3.4).

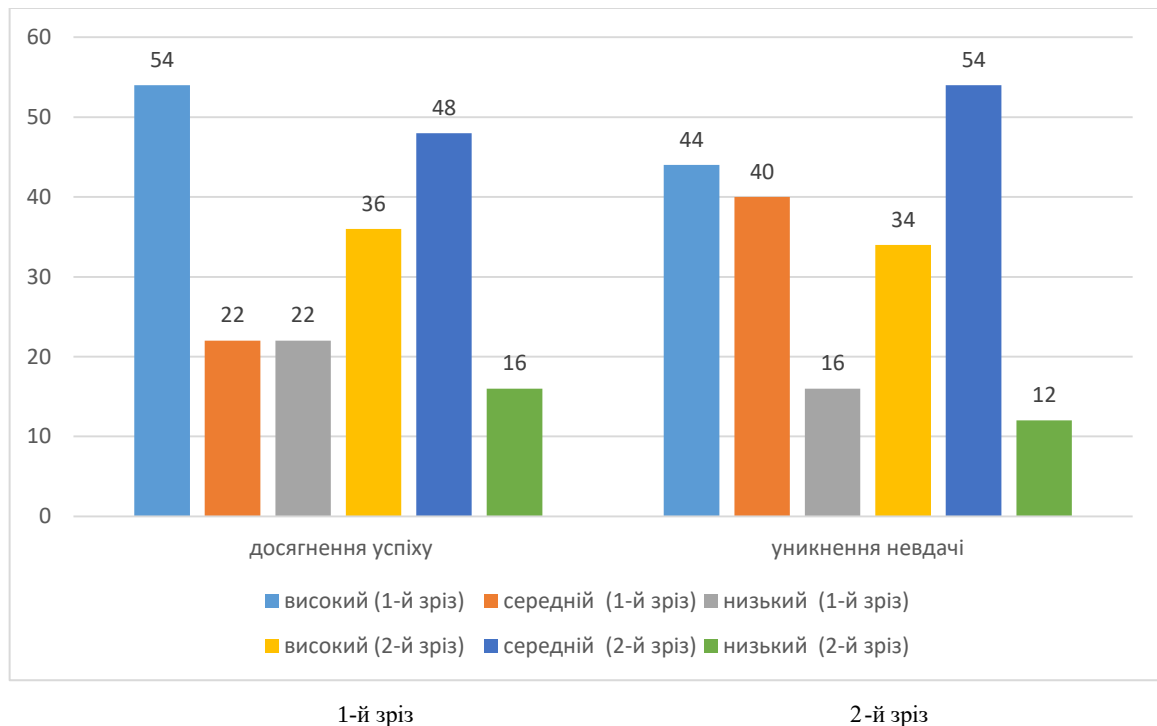


Рис. 3.4. Середні групові показники мотивації «досягнення успіху» та «уникнення невдач» військовослужбовцями (% , 2-й діагностичний зріз)

Як бачимо, у військовослужбовців конфлікт між бажанням досягти успіху і реальними можливостями негайного здійснення стає менш вираженим, це є свідченням того, що мотивація військово-професійної діяльності у стає більш усвідомлюваною. Проаналізувавши зміни в системі мотиваційних утворень, можемо зробити висновок: хоча й залишаються відмінності в показниках «адаптованих» і «неадаптованих» військовослужбовців, для останніх ситуація пристосування до діяльності в особливих умовах є більш структурованою. Потреба досягти успіху, яка стала самоціллю, стала менш актуальною і суттєво зменшує фруструючий вплив, що, у свою чергу, сприятиме зниженню тривоги, підвищенню самооцінки, впевненості, знищенню відчуття внутрішньої напруженості та зростанню адаптаційних можливостей організму.

Проведення діагностичної процедури за методикою БОО «Адаптивність – 200» на етапі другого діагностичного зрізу дозволило виявити адаптивні можливості опитаних на базі оцінки характеристик, що відображають інтегральні особливості психічного й соціального розвитку. Нами були отримані наступні результати (табл. 3.1).

Таблиця 3.1

**Середні групові показники адаптивності
у військовослужбовців (% , 2-й діагностичний зріз)**

Шкала	Високий рівень		Середній рівень		Низький рівень	
	1-й зріз	2-й зріз	1-й зріз	2-й зріз	1-й зріз	2-й зріз
Моральна нормативність	54	66	30	24	16	10
Поведінкова регуляція	32	42	32	36	36	22
Комунікативний потенціал	48	52	30	30	22	18
Військово-професійна спрямованість	16	36	56	46	28	18
Схильність до девіантних форм поведінки	32	18	26	52	42	30
Суїцидальний ризик	14	8	40	30	46	52

Цікаві дані на етапі другого діагностичного зрізу отримані під час аналізу моральної нормативності, яка показує здатність людини дотримуватись моральних норм поведінки, адекватно сприймати пропоновану соціальну роль. Так, за шкалою «Моральна нормативність» (МН) військовослужбовці показали

наступні результати: високий рівень у 66% осіб (було у 54% осіб); середній рівень – у 24 % осіб (було у 30% осіб); низький рівень – у 10% осіб (було у 16% осіб).

Поведінкова регуляція відображає здатність людини регулювати свою взаємодію із оточуючими в процесі діяльності. За шкалою «Поведінкова регуляція» (ПР) військовослужбовці показали такі результати: високий рівень у 42% (було у 32% осіб); середній рівень – у 36% (було у 32% осіб); низький рівень – у 10% осіб (було у 16% осіб).

Комунікативний потенціал відображає здатність людини будувати відносини з іншими людьми, досягати контакту і взаєморозуміння, визначається наявністю досвіду і потреби у спілкуванні, а також рівнем конфліктності. За шкалою «Комунікативний потенціал» (КП) військово-службовці показали такі результати: високий рівень у 52% осіб (було у 48% осіб); середній рівень – у 30 % осіб (було у 30% осіб); низький рівень – у 18% осіб (було у 22% осіб). За шкалою «Військово-професійна спрямованість» отримано такі результати: високий рівень у 36% осіб (було у 16% осіб); середній рівень у 46% осіб (було у 56% осіб), низький рівень в 18% осіб (було у 28% осіб). Згідно з шкалою «Схильність до девіантних форм поведінки» одержано наступні результати: високий рівень виявлено в 18% військовослужбовців (було в 32% осіб); середній рівень підтвердили 52% військовослужбовців (було в 26% осіб); низький рівень зафіксовано у 30% військовослужбовців (було у 42% осіб). За шкалою «Суїцидальний ризик», з високим рівнем виявлено 8% опитаних (було у 14% осіб); з середнім рівнем виявлено 30% осіб (було у 40% осіб); з низьким рівнем зафіксовано 52% осіб (було у 46% осіб).

За допомогою опитувальника «Соціально-психологічна адаптація – це дезадаптація військовослужбовців до служби» (В. Осипова – П. Вернодубова) на етапі другого діагностичного зрізу визначено коефіцієнт соціально-психологічної адаптованості і коефіцієнт дезадаптованості. Коефіцієнт соціально-психологічної адаптованості військовослужбовців ($M = 54$, був $M = 46$) на етапі другого діагностичного зрізу виявився вищим, а коефіцієнт дезадаптованості нижчим ($M = 10,1$, був $M = 12,9$).

На основі повторного проведення вказаних методик, нами було виділено три групи досліджуваних – з високим, середнім і високим рівнями соціально-психологічної адаптації. Результати показано на рис. 3.5. Як бачимо, високий рівень соціально-психологічної адаптації виявлено у 12% військовослужбовців (було у 0% осіб), середній – у 54% військовослужбовців (було у 32% осіб), низький – у 34% військовослужбовців (було у 68% осіб).

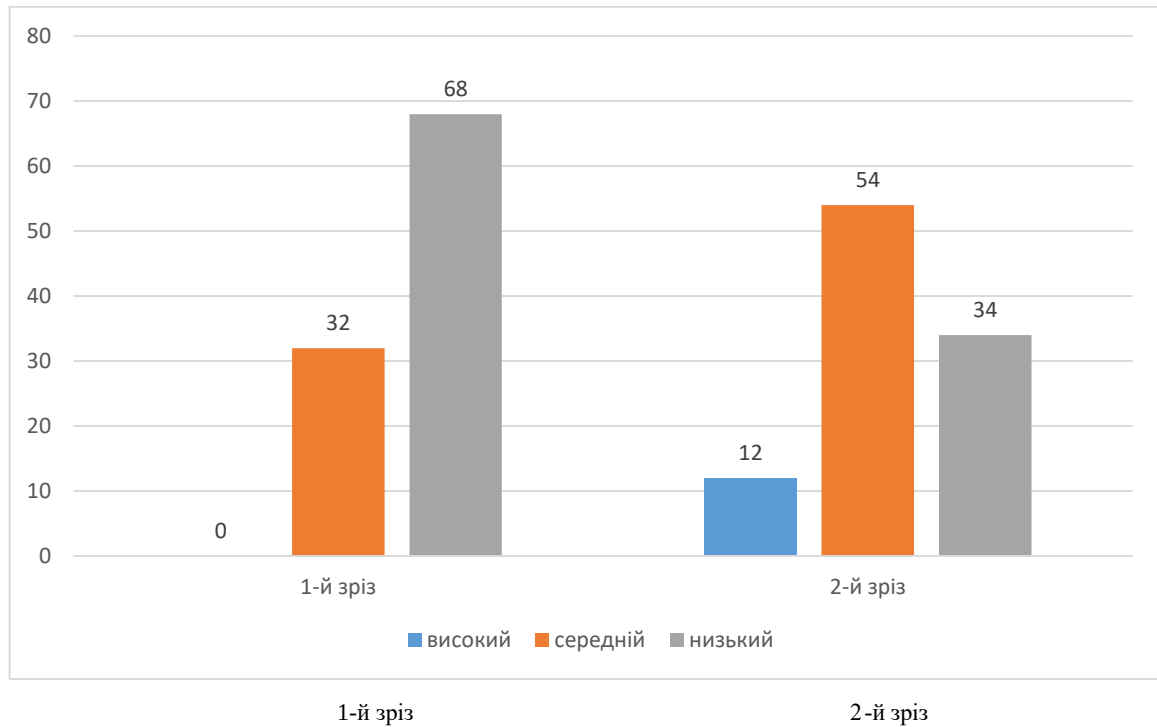


Рис. 3.5. Рівні соціально-психологічної адаптації військовослужбовців (% , 2-й діагностичний зріз)

Отже, можна зазначити, що результати психокорекційного впливу за допомогою даної корекційно-розвивальної програми соціально-психологічної адаптації військовослужбовців до служби у ЗСУ (Збройних силах України) виявилися досить ефективними, внаслідок чого зміни, які намітились і відбулись, полегшили процес входження військовослужбовців у військово-професійну діяльність, яка, будучи привабливою, у багатьох сферах видавалась проблемною, що породжувало значні суперечності і конфлікти як у сфері міжособистісного спілкування з командирами і колегами, так і у військово-професійному становленні військовослужбовців.

Висновки до розділу 3

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

2. Результати формувального експерименту показали, що істотного підвищення рівня соціально-психологічної адаптації військовослужбовців можна досягти впровадженням комплексної корекційно-розвивальної програми, яка дозволяє розвинути здатність до особистісного самовизначення і передбачає реалізацію таких соціально-психологічних умов: а) гармонізацію та інтеграцію свого внутрішнього світу; б) пошук нових можливостей самоусвідомлення та самоздійснення у військово-професійній діяльності; в) оволодіння ефективними стратегіями адаптивної поведінки. Високий рівень соціально-психологічної адаптації на етапі другого діагностичного зрізу виявлено у 12% військово-службовців (було у 0% осіб), середній – у 54% військовослужбовців (було у 32% осіб), низький – у 34% військовослужбовців (було у 68% осіб).

ВИСНОВКИ

Теоретичне й експериментальне обґрунтування особливостей соціально-психологічної адаптації військовослужбовців до служби у Збройних силах України дало змогу зробити такі висновки.

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

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

3. Проаналізовано основні чинники ефективної соціально-психологічної адаптації військовослужбовців. Виділено такі її функції, притаманні особистості військовослужбовця: 1) адаптація являється одним з важливих аспектів соціалізації індивіда, передумовою інтерналізації соціальних норм та цінностей, установок конкретного колективу і групи (функція соціалізації); 2) адаптація дозволяє інтегруватися у військовий колектив (інтегративна функція); 3) адаптація є засобом оптимізації взаємодії військовослужбовця і середовища, що підвищує злагодженість та згуртованість військового колективу, поліпшує психологічний клімат (функція оптимізації взаємодії); 4) адаптація сприяє соціальному розвитку військовослужбовця та навколишнього середовища (функція розвитку); 5) адаптація – спосіб передання й збереження соціального та професійного досвіду, без чого не можуть складатися й існувати колективні традиції, соціальні норми і звичаї (нормативна функція).

4. Емпірично досліджено особливості соціально-психологічної адаптації військовослужбовців.

Вивчення фрустрованості показало, що більшість військовослужбовців (52 %) показують домінування зовнішньо-звинувачувальних реакцій. 32 % осіб продемонструвала інтропунітивні реакції, властиві невпевненим, тривожним, боязким типам, що шукають вихід із ситуації в самозвинувачуванні. Решта досліджуваних (16 %) показали беззвинувачувальні реакції, що є свідченням невисокого рівня фрустрованості і більшої адекватності поведінкових реакцій.

Важливим чинником адаптованості військовослужбовців є рівень їх самооцінки. Для більшості досліджуваних властива середня (36%), вище середнього (42%) і висока (8%) самооцінка, що характеризує їх як осіб, що достатньо критично ставляться до себе, ставлять реальні цілі. У військових також поширена самооцінка нижча за середній рівень (14%) та низька (8%), вони акцентують увагу на своїх слабких сторонах, прагнуть до саморозвитку, проте часто невпевнені в собі, можуть бути пасивними.

Вивчення провідних мотивів «досягнення успіху» та «уникнення невдач» за методикою Х. Хекхаузена свідчить, що для більшості досліджуваних (46%) характерна мотивація досягнення успіху, оскільки ситуація адаптаційної

напруженості, яка вимагає більш активної діяльності, супроводжується підвищенням рівня мотивації досягнення.

Методика «Адаптивність – 200» дозволила проявити адаптивні можливості опитаних на основі оцінювання характеристик, що відображають інтегральні особливості психічного й соціального розвитку. За шкалою «Моральна нормативність» високий рівень виявлено у 72% осіб, середній – у 24 %, низький – у 4%. За шкалою «Поведінкова регуляція» високий рівень виявлено у 48%, середній – у 36%, низький – у 16% осіб. За шкалою «Комунікативний потенціал» виявлено високий рівень у 52% осіб, середній – у 36 %, низький – у 12%. За шкалою «Військово-професійна спрямованість», високий рівень виявлено у 36% осіб, середній у 46%, низький в 18%. За шкалою «Схильність до девіантних форм поведінки» високий рівень виявлено у 10% осіб, середній у 18%, низький у 72%. За шкалою «Суїцидальний ризик», з високим рівнем виявлено 4% осіб, з середнім 12%, з низьким – 86%.

Виявлено коефіцієнт соціально-психологічної адаптованості військово-службовців ($M = 59$), який виявився досить високим, а коефіцієнт дезадаптованості низьким ($M = 9,91$).

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

5. Розроблено корекційно-розвивальну програму соціально-психологічної адаптації військовослужбовців до служби у ЗСУ, визначено її ефективність. Корекційно-розвивальна програма включала такі аспекти: усвідомлення суті професійної адаптації та власного ставлення до неї; розвиток військово-професійної самосвідомості; удосконалення навичок емоційної та поведінкової саморегуляції. Базовими методиками тренінгової роботи обрано: рольові та сюжетні ігри; метод «мозкового штурму» (індивідуальний, «парний» і груповий варіанти); виконання творчих завдань (проектів) і їх зображення у вигляді схем, малюнків тощо; дискусійні методи (надання робочими групами результатів виконання певних завдань щодо поведінки в особливих умовах;

поставлення уточнювальних і проблемних питань; відповіді на поставлені питання); психологічний практикум (виконання діагностичних завдань та їх аналіз й обговорення); рефлексія заняття (індивідуальна; групова).

Результати формувального експерименту показали, що істотного підвищення рівня соціально-психологічної адаптації військовослужбовців можна досягти впровадженням комплексної корекційно-розвивальної програми, яка дозволяє розвинути здатність до особистісного самовизначення і передбачає реалізацію таких соціально-психологічних умов: а) гармонізацію та інтеграцію свого внутрішнього світу; б) пошук нових можливостей самоусвідомлення та самоздійснення у військово-професійній діяльності; в) оволодіння ефективними стратегіями адаптивної поведінки. Високий рівень соціально-психологічної адаптації на етапі другого діагностичного зрізу виявлено у 12% військовослужбовців (було у 0% осіб), середній – у 54% військовослужбовців (було у 32% осіб), низький – у 34% військовослужбовців (було у 68% осіб).

Перспектива досліджень полягає у вивченні особливостей соціально-психологічної адаптації військовослужбовців під час виконання завдань військово-професійної діяльності, зокрема в звичайних та екстремальних умовах.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

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

політико-правові оцінки. *Український тиждень*. 2022. № 42. С. 28-42.

13. Верещагін В.Ю. Філософські проблеми теорії адаптації особистості. Харків, 1988. 164 с.
14. Військова психологія: терміни, поняття, визначення. Словник-довідник: навч. посіб./ Ложкін Г. В., Сьомін С. В., Пеньковський С. В. Київ : ІЗМН, 2006. 144 с.
15. Військова психологія і педагогіка: підручник / Б. М. Олексієнко, Д. В. Іщенко, О. Д. Сафін. Хмельницький: Вид-во Академії ПВУ, 2017. 562 с.
16. Військове виховання : історія, теорія та методика : навчальний посібник / за ред. В. Ягупова. Київ : Graphic&Design, 2002. 560 с.
17. Вікова та педагогічна психологія : навч. посіб. / О. В. Скрипченко, Л. В. Долинська, З. В. Огороднійчук та ін. Київ : Просвіта, 2001. 416 с.
18. Воронова В. І. Психологічне супроводження військовослужбовців в діяльності за екстремальних умов: методичні рекомендації. Київ : МОУ, 2013. 145 с.
19. Георгієвський О. Б. Еволюція адаптації : історико-методологічні нариси. Харків : Наука, 1989. 189 с.
- 19 а. Гірняк А. Н., Сінькевич І. В. Психологічні особливості соціальної взаємодії та адаптації дітей-сиріт й дітей позбавлених батьківського піклування у ЗВО України. *Children's rights protection from legal, pedagogical and psychological perspective* : monograph / red. J. Mrozek, O. Homotiuk, O. Koval. Olsztyn 2021, Publisher: Centre for Eastern Europe Research UWM in Olsztyn, ISBN 978-83-61605-55-3. P. 11-25.
20. Діяльність психолога у ході психологічного забезпечення професійної діяльності особового складу Збройних сил України : метод. реком. / О.Г. Скрипкін, А.Б. Дейко, О.В. Еверт. Київ : НДЦ ГП ЗСУ, 2016. 110 с.
21. Діяльність психолога у ході психологічного забезпечення професійної діяльності особового складу Збройних Сил України : методичні рекомендації) / Міністерство оборони України, Наук.-дослід. центр гуманітар. проблем Збройних Сил України ; О.Г. Скрипкін, А.Б. Дейко, О.В. Еверт. Київ : НДЦ ГП ЗС України, 2016. 110 с.

22. Доценко Л., Максименко Н. Психологічні чинники адаптації військовослужбовців строкової служби в умовах військової частини. *Вісник Національного університету оборони України*. 2019. № 2 (52). С. 49–55.
23. Дубровинський Г. Р. Оптимізація формування особистості курсантів в процесі їх професійної підготовки у цивільному вищому навчальному закладі: дис. ... канд. психол. наук. Київ, 2006. 221 с.
24. Єна А. Актуальність і організаційні засади медико-психологічної реабілітації учасників антитерористичної операції. *Науковий журнал МОЗ України*. 2021. № 1 (5). С. 5–16
25. Зарецька Н. В., Гридковець Л. М. Організаційні засади надання психологічної реабілітації учасникам АТО та членам їх сімей. *Вісник КІБІТ*. 2019. № 7. С. 26–33.
26. Зливков В. Л. Психологічні аспекти організації системи реабілітації військових, що повернулися із зони АТО. *Теоретичні і прикладні проблеми психології*. 2015. №4 (38). С. 177–184.
27. Зливков В.Л., Лукомська С.О., Федан О.В. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях. Київ : Педагогічна думка, 2016. 219 с.
28. Казмірчук А. П., Швець А. В., Ричка О. В., Чайковський А. Р. Суїциди в збройних силах України: аналіз та напрями їх запобігання. *Проблеми військової охорони здоров'я*. Київ, 2017. Вип. 47. С. 310-319.
29. Каськов І. В. Організаційно-управлінські аспекти соціально-психологічної адаптації молодих офіцерів : автореф. дис. ... канд. психол. наук. Хмельницький, 2004. 20 с.
30. Кислий В. Д. Взаємозв'язок психічних станів військовослужбовців з процесом їх адаптації до діяльності в особливих умовах. *Вісник Харківського національного університету*. Серія «Психологія». Харків : ХНУ, 2001. № 517. С. 80–82.
31. Клименко І. Деструктивна поведінка: медико-біологічні фактори дезадаптації. *Психолог*. 2012. Січень, № 2 (482). С. 41–43.
32. Кокун О. М. Психологічна робота з військовослужбовцями – учасниками АТО на етапі відновлення: метод. посіб. Київ: НДЦ ГП ЗСУ, 2017. 282 с.

33. Коkun О.М., Агаєв Н.А., Пішко І.О. Психологічна робота з військово-службовцями – учасниками АТО на етапі відновлення : методичний посібник. Київ : НДЦ ГП ЗСУ, 2017. 282 с.
34. Коkun О.М., Агаєв Н.А., Пішко І.О., Лозінська Н.С., Корня Л.В. Психологічне вивчення особового складу Збройних Сил України : методичний посібник. Київ : Маслаков, 2019. 288 с.
35. Коkun О. М. Оптимізація адаптаційних можливостей людини: психофізіологічний аспект забезпечення діяльності : монографія. Київ : Міленіум, 2004. 265 с.
36. Кондрюкова В. В., Слюсар І. М. Соціально-психологічна адаптація військовослужбовців силових структур, звільнених у запас : навчально-методичний посібник. Київ: Гнозіс, 2013. 244 с.
37. Кондрюкова В. Соціально-психологічна адаптація військовослужбовців силових структур, звільнених у запас : навчально-методичний посібник : Київ : Гнозіс, 2013. 116 с.
38. Корольчук М. С. Адаптація та її значення в системі психофізіологічного забезпечення діяльності. *Вісник* : зб. наук. статей Київського міжнародного університету. Серія: Педагогічні науки. Психологічні науки. Київ : Правові джерела, 2002. Вип. 2. С. 19–211.
39. Корольчук М. С., Крайнюк В. М. Соціально-психологічне забезпечення діяльності в звичайних та екстремальних умовах: навч. посіб. Київ : Ніка-Центр, 2009. 580 с.
40. Криворучко П. П. Психологічна робота у військах (силах): навч. посіб. Київ : ВГІ НАОУ, 2012. 120 с.
41. Кубицький С. О. Основи загальної та військової психології і педагогіки: навч. посіб. Київ : МОУ ВІ КНУ, 2010. 400 с.
42. Литвиненко О. Д. Соціально-психологічні основи розвитку адаптаційного потенціалу сучасної молоді : монографія. Сєвєродонецьк : СНУ ім. В. Даля, 2018. 302 с.
43. Ліпатов І. І., Шестопалова Л. Ф., Афанасенко В. С. Психологічна адаптація військовослужбовців до бойової діяльності: навч. посіб. Харків : ХВУ, 2014. 238 с.
44. Ломакін Г. Прояви порушень реадaptaції учасників бойових дій у системі

суспільних відносин. *Проблеми емпіричних досліджень у психології*. Київ : ОВС, 2019. С. 94–100.

- 45.Макаревич О. П. Психологія регуляції поведінки особистості у складних ситуаціях: монографія. Київ : Оріяни, 2011. 223 с.
- 46.Макаренко М. В. Основи професійного відбору військових спеціалістів та методики вивчення індивідуальних психофізіологічних відмінностей між людьми. Київ : Інститут фізіології ім. О. О. Богомольця НАН України, Науково-дослідний центр гуманітарних проблем Збройних Сил України, 2016. 395 с.
- 47.Максименко С. Д., Носенко Е. Л. Експериментальна психологія: підручник. Київ : Центр учбової літератури, 2008. 360 с.
- 48.Малахов М. А. Соціально-психологічна адаптація військовослужбовців-контрактників до діяльності в особливих умовах: дис. ... канд. психол. наук. Київ, 2011. 180 с.
- 49.Малхазов О. Р. Психологія праці: навч. посіб. Київ : Центр учбової літератури, 2010. 208 с.
50. Міжнародна статистична класифікація хвороб (МКХ-10). Короткий адаптований варіант, заснований на Міжнародній статистичній класифікації хвороб і проблем, пов'язаних із здоров'ям, 10-го перегляду, прийнятої 43-ю Всесвітньою Асамблеєю Охорони Здоров'я (підготовлений в Центрі медичної статистики Міністерства охорони здоров'я України). Київ : ТРЕЛАКС ЛТД, 1998. 46 с.
- 51.Налчаджян А. А. Психологическая адаптация: механизмы и стратегии. Москва : Эксмо, 2010. 368 с.
- 52.Невмержицький В. М. Психологічні детермінанти адаптації військово-службовців строкової служби до особливих умов діяльності: автореф. дис. ... канд. психол. наук. Київ, 2012. 19 с.
- 53.Осипов В. Б., Вернодубов М. П. Управление адаптацией молодежи и военнослужащих к службе в армии: методическое пособие. Одесса, 1995. 206 с.
54. Осьодло В. І. Вплив смисложиттєвих орієнтацій на професійне становлення військовослужбовців. *Вісник НАОУ*. 2009. № 5 (13). С. 127–137.

- 55.Осьодло В. І. Роль та місце психолога у військово-професійній діяльності. *Актуальні проблеми психологічного забезпечення життєдіяльності військ (сил) в сучасних умовах*: матеріали II Всеармійської науково-практичної конференції (Київ, 29 жовт. 2009 р.) / Мін-во оборони України, Національна академія оборони України. Київ : НАОУ, 2009. С. 24–27.
- 56.Панок В. Г. Методичні підходи до надання психологічної допомоги потерпілим від техногенної катастрофи : монографія. Київ : Центр соціальних експертиз і прогнозів, 1999. 106 с.
- 57.Поліщук В. Вікова та педагогічна психологія : навчально-методичний посібник. Суми : Університетська книга, 2005. 220 с.
- 58.Проблеми воєнної психології : хрестоматія / за ред. А. Тараса. Харків : Гуманітарний центр, 2003. 640 с.
- 59.Психологія адаптації і соціальне середовище: проблеми, перспективи / ред. Л. Г. Дика, А. Л. Журавльов. Харків : Гуманітарний центр, 2007. 624 с.
- 60.Психологія адаптації особистості / за ред. Баранова О. А. Харків : Гуманітарний центр, 2008. 479 с.
- 61.Психологічна адаптація військовослужбовців до бойової діяльності: навч. посіб. / Ліпатов Л. Ф., Шестопалова В. С., Афанасенко В. С. Харків: ХВУ, 2009. 148 с.
- 62.Психологічна допомога постраждалим внаслідок кризових травматичних подій : методичний посібник / З. Г. Кісарчук, Я. М. Омельченко та ін. Київ : ЛОГОС, 2015. 207 с.
- 63.Психологічна енциклопедія / авт.-упоряд. О. М. Степанов. Київ : Академвидав, 2006. 424 с.
64. Психологічне забезпечення психічного і фізичного здоров'я : навч. посіб. / М.С. Корольчук, В.М. Крайнюк, А.Ф. Косенко, Т.І. Кочергіна. Київ : Інкос, 2016. 272 с.
- 65.Психолого-психіатрична допомога постраждалим у збройних конфліктах: методичні рекомендації / Агаєв Н.А., Дейко А.Б., Скрипкін О.Г., Евєрт О.В. Київ : Академвидав, 2018. 34 с.

66. Психофізіологічне забезпечення бойових підрозділів в екстремальних умовах : метод. посіб. / під ред. М. С. Корольчука. Київ : МОУ, 2011. 175 с.
67. Ревасевич І. Психологічні концепції адаптації особистості у системному теоретичному обґрунтуванні. *Психологія і суспільство*. 2001. №4. С. 16-40.
68. Розум С. И. Психология социализации и социальной адаптации человека. Харьков : Ранок, 2007. 365 с.
69. Романишин А.М., Бойко О.В. Первинна психологічна допомога і реабілітація в бойових умовах. Львів, 2014. 122 с.
70. Рютін В. Педагогічні умови соціалізації військовослужбовців строкової служби : дис. ... канд. пед. наук. Луганськ, 2015. 216 с.
71. Сабанадзе І. О. Соціально-психологічні фактори дезадаптивності та її корекція : автореф. дис. ... канд. психол. наук. Київ, 2007. 20 с.
72. Самойлов О. Є., Кислий В. Д. Динаміка процесу соціально-психологічної адаптації молодих військовослужбовців в особливих умовах діяльності. *Наукові записки Харківського військового університету*. Харків : ХВУ, 2003. Вип. 1 (16). С. 129–134.
73. Самохвалов О.Б. Психологічні чинники професійної адаптації інспекторів прикордонної служби: автореф. дис. ... канд. психол. наук. Хмельницький, 2007. 20 с.
74. Сафін О. Д. Психологія управлінської діяльності командира: навч. посіб. Хмельницький: АПВУ, 2007. 372 с.
75. Селюкова Т.В. Психологічна діагностика посттравматичних стресових розладів : курс лекцій. Харків : НУЦЗ України, 2016. 54 с.
76. Скрипник В. Особливості перебігу соціально-психологічної адаптації особистості. *Психологія і суспільство*. 2015. №2. С. 87–93.
77. Смирнов Б., Довгополова Є. Психологія діяльності в екстремальних ситуаціях. Харків : Гуманітарний центр, 2007. 276 с.
78. Соціально-психологічна профілактика порушень адаптації молоді до повсякденного стресу : метод. реком. / за ред. Т. М. Титаренко. Київ : Міленіум, 2010. 84 с.

- 79.Стасюк В. В. Система соціально-психологічного забезпечення функціонування військових підрозділів в умовах збройних конфліктів : монографія. Київ : НАОУ, 2015. 322 с.
- 80.Теличкін О. О. Особливості психологічної адаптації працівників поліції до умов служби в миротворчій місії ООН : автореф. дис. ... канд. психол. наук. Харків, 2018. 18 с.
- 81.Тімофєєв Ю. П. Індивідуально-особистісні і соціально-психологічні детермінанти труднощів професійної адаптації молодих військово-службовців ЗС України. *Актуальні проблеми психології* : зб. наук. праць Інституту психології ім. Г. С. Костюка АПН України. Київ, 2012. Т. 1, ч. 7. С. 180–184.
- 82.Тімофєєв Ю. П. Корекційно-адаптаційний тренінг як засіб групової психокорекції бар'єрів соціально-психологічної адаптації військово-службовців. *Вісник Національного університету оборони України*. Київ : НУОУ, 2011. Вип. 4 (23). С. 264–269.
- 83.Тімофєєв Ю. П. Організаційно-методичне забезпечення проведення психокорекційної роботи в частині (підрозділі). *Вісник Національного університету оборони України*: Київ : НУОУ, 2011. Вип. 5 (24). С. 227–232.
- 84.Тімофєєв Ю. П. Особистісні детермінанти труднощів адаптації військово-службовців до професійної діяльності. *Актуальні проблеми психології* : зб. наук. праць Інституту психології ім. Г.С. Костюка АПН України. Київ, 2003. Т. V, ч. 2. С. 190–196.
- 85.Тімофєєв Ю. П. Теоретичні основи дослідження проблеми соціально-психологічної адаптації у професійному становленні військово-службовців. *Проблеми загальної та педагогічної психології* : зб. наук. праць Інституту психології ім. Г. С. Костюка АПН України. Київ, 2002. Т. IV, ч. 7. С. 264–269.
- 86.Тімченко О. В. Екстремальна психологія: підручник. Київ : Август Трейд, 2007. 502 с.
- 87.Туρινіна О. Л. Психологія травмуючих ситуацій : навч. посіб. Київ : Персонал, 2017. 160 с.

88. Українська психологічна термінологія : словник-довідник / С.І. Болтівець, Н. В. Слободяник, М.-Л. А. Чепа, Н. В. Чепелева. Київ : Інформаційно-аналітичне агенство, 2010. 302 с.
89. Філіппова В. П. Психологічні засади адаптації. *Таврійський вісник освіти*. 2006. № 1. С. 242–246.
90. Франкл В. Психолог в концтаборі. Харків : КСД, 2019. 239 с.
91. Фрейд З. Психологія несвідомого. Харків : КСД, 2017. 400 с.
92. Фурман А. Психодіагностика особистісної адаптованості. Тернопіль : Економічна думка, 2003. 64 с.
- 92 а. Фурман О.Є., Шафранський В.В., Гірняк Г.С. Міжособове спілкування і вплив як осереддя та інструмент соціально-психологічної роботи. *Психологія і суспільство*. Тернопіль. 2022. №2. С. 83-96.
93. Хміляр О. Ф. Психічна адаптація військовослужбовців до екстремальних ситуацій миротворчої місії. *Наук. часопис НПУ ім. М. Драгоманова*. Серія № 12. Психологія. Київ : НПУ ім. М.П. Драгоманова, 2005. № 3 (27). С. 210–215.
94. Цибя В. Т. Системна соціальна психологія: навч. посіб. Київ : Центр навчальної літератури, 2006. 328 с.
95. Цимбалюк І. М. Психологічне консультування та корекція. Київ : Професіонал, 2009. 544 с.
96. Числіцька О.В. Проблема посттравматичного стресового розладу в учасників бойових дій (АТО). *Вісник Національного університету оборони України*. 2015. №2. С. 282–285
97. Шевченко О.Т. Психологія кризових станів : навч. посіб. Київ : Здоров'я, 2005. 120 с.
98. Ягупов В. Військова психологія : підручник. Київ : ТанDEM, 2004. 656 с.
99. Яценко Т. Теорія і практика групової психокорекції : активне соціально-психологічне навчання: навч. посіб. Київ : Вища школа, 2004. 679 с.