

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ФАКУЛЬТЕТ СОЦІАЛЬНОЇ ПЕДАГОГІКИ ТА ПСИХОЛОГІЇ
КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ**

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА МАГІСТРА

**на тему: ПСИХОЛОГІЧНИЙ СУПРОВІД АДАПТАЦІЇ
ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ**

Виконав: студент 2 курсу, групи 8.0532-з-1
спеціальності 053– Психологія

Шаповалова Альона Вікторівна

Керівник: викладач к.психол. Неманежина А.О.

Науковий консультант: професор, д.психол.н.
кафедри психології Горбань Г.О.

Рецензент: к.психол.н., доцент кафедри
психології Губа Н.О.

Запоріжжя – 2023

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет соціальної педагогіки та психології

Кафедра психології

Рівень вищої освіти магістр

Спеціальність 053 Психологія

Освітня програма Психологія

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри _____

к.психол.н., доцент. Н.О. Губа

« ____ » _____ 2023 р.

ЗАВДАННЯ

НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ СТУДЕНТЦІ

Шаповалової Альони Вікторівні

Тема роботи Психологічний супровід адаптації військовослужбовців

керівник роботи Неманежина А.О. викладач кафедри психології

науковий консультант Горбань Г.О. д-р психол. наук, доцент, професор кафедри психології

затверджені наказом ЗНУ від «26» 09 2023 року № 1504-с

2. Строк подання студентом роботи _____

3. Вихідні дані до роботи аналіз психолого-педагогічної літератури.

4. Зміст розрахунково-пояснювальної записки: теоретичний аналіз вивчення особливостей психологічного супроводу адаптації військовослужбовці; експериментальне вивчення адаптації мобілізованих військовослужбовців; методи розвитку адаптації мобілізованих військовослужбовців

5. Перелік графічного матеріалу: 8 таблиць, 5 рисунків.

6. Консультанти розділів

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		Завдання Видав	Завдання прийняв
Вступ	Неманежина А.О., викладач Горбань Г.О, професор		
Розділ 1	Неманежина А.О., викладач Горбань Г.О, професор		
Розділ 2	Неманежина А.О., викладач Горбань Г.О, професор		
Розділ 3	Неманежина А.О., викладач Горбань Г.О, професор		
Висновки	Неманежина А.О., викладач Горбань Г.О, професор		

7. Дата видачі завдання _____

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів кваліфікаційної роботи	Строк виконання етапів роботи	Примітка
1	Збір та систематизація матеріалу	січень –лютий 2023 р.	Виконано
2	Робота над вступом	березень 2023 р.	Виконано
3	Робота над першим розділом	квітень-травень 2023 р.	Виконано
4	Робота над другим розділом	липень 2023 р.	Виконано
5	Робота над третім розділом	червень -серпень 2023 р.	Виконано
6	Написання висновків	вересень 2023 р.	Виконано
7	Передзахист	жовтень 2023 р.	Виконано
8	Нормоконтроль	листопад 2023 р.	Виконано

Студент _____ А.В. Шаповалова

Керівник роботи _____ А.О. Неманежина

Науковий консультант _____ Г.О. Горбань

Нормоконтроль пройдено

Нормоконтролер _____ О. М. Грединарова

РЕФЕРАТ

Кваліфікаційна робота магістра: 87 сторінки, 52 джерела, 8 таблиць, 3 рисунка, 3 додатки.

Об'єкт дослідження – процес адаптації військовослужбовців.

Предмет – психологічний супровід процесу адаптації військовослужбовців.

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

Гіпотеза дослідження: передбачаємо, що рівень адаптації військовослужбовців підвищиться після проведення корекційної програми.

Методи дослідження: теоретичні: теоретико-методологічний аналіз, класифікація та систематизація наукових джерел, порівняння й узагальнення даних досліджень; емпіричні: спостереження, тестування.

Наукова новизна полягає у розробці та впровадженні програми із адаптації військовослужбовців в умовах мобілізації і війни.

Галузь використання: професорсько-викладацьким складом у процесі навчання командного складу і військових психологів, а також психологами військових частин, в яких у складі є і мобілізовані військовослужбовці і військовослужбовці строкової служби.

СОЦІАЛЬНА АДАПТАЦІЯ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ,
ПСИХОЛОГІЧНИЙ СУПРОВІД ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ,
ПСИХОЛОГІЧНИЙ СУПРОВІД СОЦІАЛЬНОЇ АДАПТАЦІЇ
ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ, ЕТАПИ ПСИХОЛОГІЧНОГО СУПРОВОДУ,
КОМПОНЕНТИ СОЦІАЛЬНОЇ АДАПТАЦІЇ.

SUMMARY

Shapovalova A.V. Psychological Support for the Adaptation of Military Personnel.

Master's qualification work: 87 pages, 52 used sources, 8 tables, 5 figures, 3 appendices.

The object of research is the adaptation process of military personnel.

The subject is psychological support of the adaptation process of military personnel.

The purpose of the study is the theoretical justification and empirical study of the peculiarities of the psychological support of the adaptation of military personnel.

Research hypothesis: we assume that the level of adaptation of servicemen will increase after the correctional program.

Research methods: theoretical: theoretical and methodological analysis, classification and systematization of scientific sources, comparison and generalization of research data; empirical: observation, testing.

The scientific novelty consists in the development and implementation of a program for the adaptation of military personnel in the conditions of mobilization and war.

Field of use: teaching staff in the process of training command staff and military psychologists, as well as psychologists of military units, which include mobilized military personnel and conscripts.

SOCIAL ADAPTATION OF MILITARY PERSONNEL, PSYCHOLOGICAL SUPPORT OF MILITARY PERSONNEL, PSYCHOLOGICAL SUPPORT OF SOCIAL ADAPTATION OF MILITARY PERSONNEL, STAGES OF PSYCHOLOGICAL SUPPORT, SOCIAL ADAP COMPONENTS TATIONS.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	7
РОЗДІЛ 1.ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПСИХОЛОГІЧНИХ ЧИННИКІВ АДАПТАЦІЇ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ДО УМОВ ВІЙСЬКОВОЇ СЛУЖБИ.....	11
1.1.Адаптація як соціально-психологічний феномен і чинники, які на неї впливають.....	11
1.2.Психологічні особливості адаптації військовослужбовців до військової служби.....	17
1.3. Вікові, соціальні і поведінкові чинники, що впливають на дезадаптацію мобілізованих військовослужбовців.....	21
1.4. Психологічний супровід і його вплив на адаптацію до військової служби.....	27
РОЗДІЛ 2. ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ВИВЧЕННЯ АДАПТАЦІЇ МОБІЛІЗОВАНИХ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ.....	31
2.1. Організація дослідження адаптації мобілізованих військовослужбовців	31
2.2. Діагностика рівня адаптації військовослужбовців.....	36
2.3. Аналіз впливу критеріїв на адаптивний потенціал	38
РОЗДІЛ 3. РОЗВИТОК АДАПТАЦІЇ МОБІЛІЗОВАНИХ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ В РАМКАХ ПСИХОЛОГІЧНОГО СУПРОВОДУ.....	49
3.1. Психокорекційна програма, як складова частина психологічного супроводу, її розробка і впровадження	49
3.2. Оцінка ефективності впровадження психокорекційної програми	69
3.3. Практичні рекомендації командирам та психологам підрозділів.....	75
ВИСНОВКИ.....	78
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	82
ДОДАТКИ.....	88

ВСТУП

Актуальність дослідження. В 2022р. Україна зіткнулась з великим випробовуванням - ми стали учасниками розв'язаної проти нас війни. Це вплинуло на швидкий розвиток і зміни в формуванні нової армії, яка би відповідала потребам сьогодення. З 2022 року кількість військовослужбовців збільшилась завдяки мобілізації. На сьогодні в лавах збройних сил ми маємо переважну кількість людей, які не були пристосовані, чи підготовлені до несення військової служби. Тому виникає потреба в формуванні системи психологічного супроводу адаптації військовослужбовців різних вікових категорій, різних особистісних якостей, різним рівнем професійного досвіду

Соціальна адаптація майбутніх військовослужбовців до умов військової частини, до обраної спеціалізації, до індивідуально-психологічних якостей товаришів по службі та офіцерів.

Психіка будь якої людини зазнає суттєвих змін під впливом нових, несприятливих умов існування. Мобілізованому військовослужбовцю необхідно вже з перших днів пристосуватись до умов військової служби в скорочені строки, виконання вимог командирів, життя в не пристосованих для цього умовах , надмірних психічних та фізичних навантажень, оволодіння знаннями, які потрібні за військовим фахом. Нажаль необхідного часу на це немає, чи його обмаль, що є додатковим негативним фактором. Швидка адаптація військовослужбовців стає усвідомленою необхідністю.

На адаптацію впливають і зовнішні фактори, такі як: віддаленість від родини, друзів, близьких. Бо багато хто з них поїхав за кордон і зв'язки або ускладнені відстанню, або взагалі зруйновані непорозуміннями. Замість цього з'являється нове оточення, що постійно поряд, але спілкування в ньому регламентоване Статутом. В результаті чого можуть утворюватися конфліктні ситуації.

Полегшення і покращення проходження такого важливого і складного етапу у житті військовослужбовця є найважливішою задачею психологічної служби.

Досягти необхідного результату адаптованості можливо тільки створивши систему психологічного супроводу, яка не закінчується тільки на етапі формування підрозділів, а продовжується на весь час служби, що забезпечує в майбутньому ефективне виконання бойових завдань.

Психологічний супровід може забезпечити військовослужбовцю низьку можливостей, серед яких:

- набуття впевненості в своїх власних силах;
- використання особистих ресурсів;
- поділитися своїми переживаннями в безпечному оточенні;
- набути навички виходу із конфліктних ситуацій.

Проте відсутність організованої системної психологічної допомоги, що має бути впроваджена у військових частинах, призводить до ускладнення як процесу соціальної адаптації, так і в подальшому виконання бойових завдань. Першочергове завдання психолога у військовій частині на будь-якому етапі служби є психологічна допомога всім, хто її потребує в рамках військової частини. Психологічний супровід соціальної адаптації військовослужбовця є одним із основних завдань психолога, так як від її успішності залежить подальша професійна робота.

Привертають увагу наукові праці, у яких висвітлюються питання підготовки військовослужбовців до бойових дій [15;16;17;23]. Адаптивні можливі військовослужбовця залежить від фізичних, психічних, особистісних, діяльнісних (суб'єктних) чинників. Визнається важливість кожного з них, але розуміння впливу саме психологічних чинників відкриває можливості науковцям і військовому керівництву у визначенні найбільш ефективних стратегій організації військової служби [11; 16; 33; 35].

Однак, масштабність і багатоаспектність проблеми психологічної адаптації призовників-строковиків актуалізує подальші наукові дослідження в означеному проблемному полі. Залишається невизначеними причини підвищеної суїцидальності, зростання кількості агресивних проявів, різних поведінкових відхилень, депресивних станів тощо.

Адаптацію особистості до військових умов досліджували ряд психологів, а саме: Ліпатов І.І. Шестопалова Л.Ф., Афанасенко В.С.[23], звернувши свою увагу на процеси психічної адаптації військовослужбовців до бойових умов. Розроблені заходи психологічного супроводу адаптації військовослужбовців до строкової служби у роботах Г.В. Ложкіна, В.М. Невмержицького [25;33].

Вище наведені твердження достатньою мірою обґрунтовують актуальність теми дослідження: «Психологічний супровід адаптації військовослужбовців».

Об'єкт дослідження: процес адаптації військовослужбовців до умов військової служби.

Предмет дослідження: психологічний супровід процесу адаптації військовослужбовців.

Мета дослідження полягає в теоретичному обґрунтуванні та емпіричному вивченні психологічних чинників адаптації військовослужбовців до умов військової служби; виявленні причин дезадаптації та пошуку методів і засобів психологічного супроводу військовослужбовців під час військової служби, які ефективно корегують і підвищують рівень адаптації.

Задля досягнення поставленої мети визначено такі завдання дослідження:

1. Проаналізувати теоретико-методологічні підходи у вивченні процесу психологічної адаптації військовослужбовців до умов військової служби.
2. Здійснити емпіричне дослідження стану психологічної адаптації військовослужбовців-мобілізованих.
3. Виявити особливості психічного стану дезадаптованих військовослужбовців.

4. Провести аналіз ефективності впливу впровадженої психокорекційної програми.

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

Методи і методики дослідження. З метою дослідження і розв'язання поставлених завдань нами був застосований комплекс методів:

теоретичні (вивчення наукової літератури з теми дослідження; аналіз, синтез, порівняння, систематизація наукових фактів);

емпіричні: дослідження критеріїв соціальної адаптації

відбувалося з використанням наступних психодіагностичних методик:

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

2. Методика «Самопочуття, активність, настрої» (САН)

3. Методика визначення схильності до суїцидальної поведінки (м. Горська).

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

5. Тест «Оцінка рівня конфліктності особистості».

статистичних: методи описової статистики.

Під час обробки та презентації даних емпіричного дослідження використовувалися візуальні методи: таблиці та діаграми.

Експериментальна база дослідження. Дослідження здійснене на базі навчального центру в липні-серпні 2023р. В психодіагностичній і корекційній роботі брали участь мобілізовані військовослужбовці, у кількості 120 осіб.

Практичне значення дослідження полягає у можливості застосування результатів теоретичного та емпіричного дослідження у роботі практичних психологів закладів освіти зі старшокласниками (майбутніми призовниками), військових психологів частин і учбових центрів. Проведення психокорекційних занять сприятиме покращенню психологічного здоров'я, підвищенню адаптивності військовослужбовців.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПСИХОЛОГІЧНИХ ЧИННИКІВ АДАПТАЦІЇ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ДО УМОВ ВІЙСЬКОВОЇ СЛУЖБИ

1.1. Адаптація як соціально-психологічний феномен і чинники, які на неї впливають

Розглядаючи термін адаптація, ми стикаємось з різноманіттям теоретичних і прикладних аспектів проблематики. Процес адаптації передбачає наявність резервів особистості щодо забезпечення діяльності і виживання в умовах небезпечного зовнішнього середовища, яке постійно змінюється.

Науковці справедливо визначають, що адаптивний процес стосується всіх рівнів організму: від молекулярного до психічної регуляції діяльності. Дослідження адаптаційних можливостей особистості і їх використання є перспективним шляхом психофізіологічного забезпечення активності, активності в навчанні і активності в діяльності.

На трактування терміну адаптації також впливають різниці в напрямках психологічної науки. З. Фройд і його послідовники спирались на уявлення про структуру психічної сфери особистості. У рамках цього напрямку адаптація трактується як соціальний феномен і результат, що виражається в гомеостатичній рівновазі особистості з вимогами зовнішнього оточення (середовища).

Представниками поведінкового напрямку в психології, явище адаптації визначається як: стан гармонії між індивідом і середовищем (тобто, задовольняються всі потреби індивіда, та всі вимоги середовища), або процес досягнення цього гармонійного стану. «Адаптація, з точки зору біхевіоризму, є основною ціллю поведінки, звідси поведінка, яка не забезпечує адаптацію, є патологічною».

На думку Ж. Піаже, адаптація – це здатність особистості впоратись із складнощами певної ситуації. Вона відбувається за допомогою видів діяльності, які взаємодіють та взаємодоповнюють один одного: асиміляції та акомодатії. Вони сприяють когнітивному розвитку. І кінцевим результатом даного процесу являється стан рівноваги між оточенням та когнітивними структурами особистості [43].

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

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

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

Психологами використовується класифікація адаптації за різними рівнями функціонування індивіда, які мають специфічні ознаки, але для них базові адаптаційні механізми є загальними. Виокремлюють такі рівні: психологічний, соціальний, фізіологічний.

Швидкість і успішність процесу адаптації людини багато в чому залежить від її індивідуальних психологічних особливостей. Індивідуальність - неповторне поєднання властивостей і якостей особистості людини.

На ефективність адаптаційного процесу впливають такі індивідуальні особливості особистості:

- рівень розвитку його пізнавальної сфери, його особистісних і соціальних властивостей і якостей (рівень розвиненості його мислення, пам'яті, уваги, уяви і тощо) ;
- вік (бо різному віку притаманні різні можливості фізіологічні і психологічні);
- темперамент (інтенсивність, ригідність, темп реакції, пластичність);
- особливості характеру особистості (комунікабельність, лінь, відповідальність, ініціативність, інтерес);
- соціальне оточення (підтримка родини, наявність друзів, захоплення).

Психічну адаптацію можна визначити як процес установалення оптимальної відповідності особистості і навколишнього середовища в ході здійснення діяльності, що властива людині, яка дозволяє індивідууму задовольняти актуальні потреби і реалізовувати пов'язані з ними значущі цілі (при збереженні психічного й фізичного здоров'я), забезпечуючи в той же час відповідність психічної діяльності людини, її поведінки вимогам середовища.

Психічна адаптація людини це довершений пристосувальний процес, який залежить від психічного розвитку особистості. Якщо він порушується, то порушуються інші адаптаційні рівні, а саме соціальні і фізіологічні.

Поняття соціально-психологічної адаптації є аспектом психічної адаптації, що забезпечує організацію мікросоціальної взаємодії, формування адекватних міжособистісних стосунків, урахування експектацій оточення і досягнення соціально значущих цілей [13].

Оцінка ефективності та адекватності адаптації може ґрунтуватися на критеріях само оцінювання або експертного оцінювання; відповідність індивідуальної системи оцінювань соціально прийнятним критеріям не завжди відображає успішність адаптації.

Критерії ефективності адаптації як результату пристосування до середовища можуть стосуватися різних сфер:

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

Дослідження адаптації призвели до відокремлення таких структурних компонентів, які впливають на неї:

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

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

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

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

5. Соціально-побутовий компонент включає в себе засвоєння та пристосування до особливостей соціально-побутових умов, у яких має

перебувати особистість, вирішення проблем, пов'язаних з благо устроєм житла, а також з проведенням вільного часу [32].

Науковці вивчали особливості адаптації в умовах звичайних життєвих ситуацій, стресу, життєвої кризи, однак різні психологічні концепції розглядають різні чинники соціальної адаптації.

Визначну роль сучасних дослідженнях соціальної адаптації належить теоретичним підходам когнітивно-біхевіорально-феноменологічної орієнтації.

Психологічними чинниками, які визначають особливості соціальної адаптації, є психологічні властивості особистості, індивідуальні когнітивні стилі опрацювання інформації, копінгстратегії та способи й тенденції емоційно-поведінкового реагування залежно від ступеня соціальної адаптації.

Чинники соціальної адаптації бувають суб'єктивні та об'єктивні.

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

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

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

До чинників, що викликають дезадаптацію, можна віднести наступні:

- переживання з приводу незнайомої структури (незрозумілі соціальні вимоги, нестача ясності, визначеності, чіткості, довжина робочого дня, руйнація усталених установок і звичок);
- відсутність навичок, необхідних для діяльності;
- відсутність уявлення про регламентацію стосунків з оточенням;

- інформаційних стрес;
- відірваність від звичного життя: рідного міста або села, родинного дому, зустрічей з друзями чи коханою людиною, улюбленого заняття, звичних способів відпочинку; збільшення свободи, але дефіцит часу для особистого життя та розваг;
- необхідність самостійного прийняття нових рішень і подальшої особистої відповідальності за них;
- суб'єктивна незадоволеність організацією процесу, кількістю завдань, якістю підготовки, обладнанням житла, матеріально-технічним оснащенням приміщень, забезпеченням навчально-методичною базою.
- фізична та психологічна слабкість організму внаслідок виснаження попередніми життєвими ситуаціями;
- непристосованість до психічних навантажень та невміння долати стресові ситуації;
- низький рівень мотивації.

Існує безкінечна численність факторів, що впливають на адаптацію, тому не існує єдиної класифікації чинників. Науковці намагаються об'єднати всі наявні чинники в групи. Зараз є декілька класифікацій: зовнішні та внутрішні; індивідуальні та групові; суб'єктивні та об'єктивні; тимчасові та провідні; особистісні, виробничі, та ті, що належать до факторів за межами виробництва.

Розмір впливу чинників на адаптацію людини залежить від потенціалу ресурсу адаптивних особливостей особистості. Від нього залежить ефективність і успішність проходження процесу адаптації. Результатом є формування способу взаємодії між соціумом і особистістю та задоволення потреб індивіду, що вимагали певних умов.

1.2. Психологічні особливості адаптації військовослужбовців до військової служби

При вивченні психологічної адаптації військовослужбовців до умов військової служби необхідно враховувати особливості військово-професійної діяльності, її відмінності від інших видів трудової діяльності, той вплив, що вона спричиняє на особистість. Війна додає свої особливості, що полягають в підвищенні стресового навантаження і загрози життю.

Специфіка полягає через структурованість, цілеспрямовання, технологічну і процесуальну складову. Військова служба набуває свого соціального значення особливо під час війни, оскільки спрямована на безпосередньо на захист життя громадян. Армія є складовою будь якого суспільства, отже вона віддзеркалює всі основні суспільні тенденції, але має і зворотній вплив.

Науковці в своїх роботах зазначають такі критерії адаптації у військовій сфері: біологічні (обмеження сну, кількість і якість їжі, регулярні фізичні навантаження, перебування у несприятливих природних/кліматичних умовах), психологічні (обмеження особистої свободи, активності і самореалізації; службова ієрархія, обмеження у спілкуванні з батьками та іншими близькими людьми, необхідність налагоджувати міжособистісні зв'язки у новому соціальному оточенні), діяльнісні (виконання специфічних завдань, високий ризик для життя і здоров'я) [3; 6; 26].

На офіційному джерелах поняття «адаптація військовослужбовця» визначається, як «процес його пристосування до вимог військової служби, обов'язків за посадою, завдань та змісту спеціальності, специфічних особливостей служби, а також до військового колективу. Адаптацію поділяють на організаційну, професійну, соціально-психологічну, соціальну та психофізіологічну» [43].

Психологічна адаптація тлумачиться як процес активного пристосування індивіда до соціального оточення, його правил, норм і традицій, а також процес

вироблення власних правил, позицій, нового досвіду, якими індивід привносить зміни у соціальне буття [35; 36].

Дослідники особливий акцент роблять на тому, що механізми адаптації починають працювати лише в умовах виникнення нової для індивіда ситуації. В даному випадку мобілізація саме відповідає всім умовам новизни ситуації. Військовослужбовець потрапляє в нове для нього середовище, зі своїми особливостями (харчування, режиму, підпорядкуванню), що і спричиняє необхідність адаптації.

Як було зазначено вище, соціально- психологічна адаптація є складовою частиною психічної адаптації. Чинниками соціально-психологічної адаптації в армії виступають: інша система взаємовідносин суб'єктів військової діяльності, нові соціальні ролі, норми, цінності, поведінкові моделі, самоусвідомлення на основі ідентифікації з військовою службою як специфічним видом діяльності [16].

Психологічна адаптація за своїми результатами може бути позитивною або негативною, за продуктивністю – продуктивною або непродуктивною. Отже, можливі випадки, коли психологічна адаптація:

1) позитивна і продуктивна (індивід безконфліктно приймає існуючі соціальні норми і правила, встановлює плідні зв'язки з іншими суб'єктами суспільних відносин, але проявляє себе як новатор – створює нові принципи, правила, норми і цілеспрямовано втілює їх у суспільне буття);

2) позитивна і непродуктивна (індивід інтегрується у суспільні відносини і соціальні групи, але не намагається оновити суспільне життя новими правилами; адаптація зводиться до пристосування на ґрунті конформної поведінки);

3) негативна і продуктивна (індивід не інтегрується у суспільні відносини і групи через напрацювання власних норм і правил, а також намагання їх втілити у суспільне життя);

4) негативна і непродуктивна (індивід не інтегрується у суспільні відносини і соціальні групи через неприйняття існуючих норм; при цьому він не виробляє власних регуляторів) [44].

В наш час особливо важливо, щоб адаптація проходила в максимально скорочені строки і була якомога успішнішою. Формування кадрового резерву для виконання бойових завдань є найскладнішою задачею сьогоденних збройних сил України. На це великою мірою впливає відбір мобілізованих. В своєму дослідженні я можу спиратись лише на досвід адаптації військовослужбовців по призиву, але він має багато спільного з мобілізаційним процесом.

Б. М. Олексієнко, Д. В. Іщенко, О. Д. Сафін розкривають зміст поняття «психологічна адаптація військовослужбовців» за призовом, як «пристосування до умов життя в армійських умовах на основі змін, що відбуваються в їх психіці. Основними їх особливостями є: необхідність точного дотримання вимог військових статутів, дисципліни і субординації, твердого розпорядку дня, проживання в казармі, несення гарнізонної, вартової і внутрішньої служби, неможливість часто бачитися з рідними і близькими, великий обсяг службових знань, навичок і умінь, засвоїти які молодий солдат зобов'язаний в обмежений час» [6].

Психологічні ресурси військовослужбовця витрачаються і через існування високої ймовірності стати учасником бойових дій. Для мобілізованого, який все своє попереднє життя провів у мирних умовах, постає нова реальність, зумовлена локальним збройним конфліктом. Отже, військова служба – це вид діяльності, який пов'язаний з підготовкою до бойових дій та виконання бойових завдань.[10;58; 59; 60].

Значним чинником психологічної адаптації військовослужбовця виступає його психологічна готовність до командної роботи. Особистість в сучасному суспільстві не потребує активної комунікації і змінюється в бік індивідуалізації. Співпраця і кумулятивний ефект виникає лише на певних етапах функціонування. «Бути членом команди означає бути зацікавленим у досягненні

спільної мети, в успіху іншого члена команди, здатним проявляти солідарність, налаштовуватися на взаємодопомогу і нести колективну відповідальність за результат виконання поставленого завдання. Отже, сучасна військово-професійна діяльність – це, більшою мірою, колективна діяльність, а не групова чи індивідуальна».

І. І. Ліпатов поділяє процес адаптації військовослужбовців на декілька стадій [35; 36].

Початкова стадія (1-3 місяці) супроводжується високою психологічною напругою, психосоматичними ускладненнями (погіршення сну, зниження фізичної працездатності, зростання частоти простудних захворювань, висока тривожність, фобії, емоційна збудливість та інші негативні прояви).

Наступна адаптаційна стадія (3-12 місяців) характеризується більшою конструктивністю, набуттям призовниками корисного досвіду, знань і умінь. Це сприяє укріпленню адаптаційних механізмів, що проявляється в стабілізації психофізичного стану, налаштуванні позитивної комунікації між ними, зростанні ефективності військової підготовки.

Завершальна стадія (орієнтовно рік) і відрізняється від попередніх стабільним психофізичним функціонуванням військовослужбовців [36].

Ці стадії були характерні для військовослужбовців, що проходили строкову службу в умовах мирного часу. Зараз, під час війни, весь процес адаптації укладається в період до трьох місяців, що значно ускладнює процес адаптації військовослужбовця до несення служби. Негативний досвід цього прискорення погіршує ситуацію психологічної адаптації. Тому найактуальнішим завданням є розробка ефективних програм психологічного супроводу військовослужбовців на протязі адаптації і в після адаптаційний період.

1.3. Вікові, соціальні і поведінкові чинники, що впливають на дезадаптацію мобілізованих військовослужбовців

Розглядаючи питання попередження психологічної дезадаптації військовослужбовців вважаємо за доцільне проаналізувати кожен зі складових досліджуваного феномену, оскільки, на нашу думку, вона визначає характеристики усього явища. Так, поняття «дезадаптація» в найбільш широкому розумінні можна розглядати як певне порушення (відхилення) процесу пристосування організму до нових умов існування.

Дезадаптація як процес означає зниження адаптаційних можливостей людини в умовах середовища життєдіяльності або в певних умовах (наприклад, у класі, групі тощо).

Дезадаптація як прояв у загальному розумінні є зовнішньою характеристикою негараздів людини, які знаходять вираз у її нетиповій поведінці, відносинах і результативності діяльності в даних умовах середовища.

Одним із важливих чинників, що впливають на дезадаптацію мобілізованих є вікові періоди до яких належить особовий склад. Загалом на сьогодні вік військовослужбовців, які формують підрозділи, що приймають участь в бойових діях становить від 21 до 59 років. Згідно віковій психології, це охоплює 2 вікових періоди:

Молодий вік дорослості (від 18 до 40 років): у цьому періоді людина займається встановленням кар'єри, вихованням дітей, формуванням стосунків з партнером та близькими, розвиває свої соціальні ролі та інтереси.

Середній вік дорослості (від 40 до 65 років): у цьому періоді людина зазвичай досягла певного ступеня стабільності та затверділих соціальних ролей, але може переживати певні кризи, пов'язані зі здоров'ям, стосунками та іншими життєвими обставинами. [21]

Основні характеристики вікового періоду «дорослий»:

- діалектичне мислення;
- функціональна спрямованість інтелектуальних можливостей;

- наявність значного життєвого досвіду;
- реалізація власного потенціалу;
- встановлення дружніх, близьких стосунків, почуття близькості до людей;
- розширення та збагачення емоційних переживань; продовження синтезу «Я-концепції»;
- сформованість власної позиції та світогляду в житті;
- єдність надбань та втрат;
- творчі досягнення в життєдіяльності.

Важливими мотивами поведінки стають реалізація власного творчого потенціалу, вміння поділитися знаннями з молодшими людьми, піклування про близьких, збереження з ними добрих стосунків. Відбувається переосмислення життя загалом, коригування системи цінностей у трьох взаємопов'язаних сферах: особистій, сімейній і професійній.

У цей період можуть виникати кризи — драматичні переходи на нові рівні розвитку (через трансформацію мотиваційно-сислової сфери особистості до нового розуміння сутності життя).

Вікові кризи можуть протікати як «стрибок» у розвитку особистості, або, навпаки, затримуватися у часі й перетворюватися на стабільний стан або кризовий характер. Якщо криза усвідомлюється, то відбувається ревізія й коригування життєвої ситуації, що веде до прагнення щось змінити в житті, до особистісних змін та оновлення.

Життєві кризи особистого характеру потребують ресурсів на адаптацію. Але саме в цей час військовослужбовці потрапляють під мобілізацію і цей чинник стає досить суттєвим для успішного її проходження. Саме він може впливати на дезадаптацію військовослужбовця. [52]

Розвиток пізнавальних процесів триває й у дорослому віці, але відбувається він нерівномірно. Так, розвиток психофізіологічних функцій, які визначають функціонування сенсорно-перцептивної системи, продовжується на початковій стадії дорослого періоду і досягає свого оптимуму близько 25 років.

Потім розвиток сенсорно-перцептивних характеристик стабілізується і зберігається до 40 років, після чого починає знижуватися. Найбільші зміни відбуваються в короткочасній вербальній пам'яті: найвищі показники характерні для 18—30-річного віку, а потім відбувається поступовий спад. Образна пам'ять зазнає найменших змін, вербальне закарбовування довготривалої пам'яті вирізняється значною сталістю і починає знижуватися після 36 років. Найбільше до вікових змін схильні обсяг, переключення і вибірковість уваги, зниження показників яких відбувається після 34 років. Сталість і концентрація суттєво не змінюються. [21;44]

Розвиток інтелектуальних показників триває упродовж усього періоду. Показники невербального інтелекту сягають свого оптимуму у 30—35 років, але вербальний інтелект розвивається після 40. Інтелектуальний розвиток дорослої людини відбувається в тісному зв'язку з розвитком особистості. Причому із зупинкою розвитку психофізичних функцій близько 25 років інтелектуальний розвиток продовжується довгі роки. Розвиток вербально-логічних функцій відбувається майже весь період зростаючи до 50-річного віку і поступово знижуючись до 60-річного. [21;44]

Необхідно з'ясувати, як саме вік військовослужбовця впливає на дезадаптивні процеси і враховувати цей фактор при формуванні програм психологічного супроводу [44].

Наступними соціальними чинниками, які впливатимуть на процес адаптації розглянемо рівень освіти і сімейний стан. Вони впливають на формування копінг-стратегій.

Копінг-стратегії - це адаптивна форма поведінки, яка підтримує психологічну рівновагу в проблемній ситуації; це способи психологічної діяльності та поведінки, що виробляються свідомо і спрямовані на подолання стресової ситуації.

Встановлені такі освітні рівні: початкова загальна освіта, базова загальна середня освіта, повна загальна середня освіта, професійно-технічна освіта, неповна вища освіта, базова вища освіта, повна вища освіта.

Кожному з цих рівнів притаманні свої способи адаптації. Дослідження впливу рівня освіти на адаптаційний процес дає змогу виявити важливість цього чинника для адаптації військовослужбовця. Наскільки необхідно його враховувати при відборі в процесі мобілізації.

Важливим соціальним чинником є оточення військовослужбовця. Чи матиме він підтримку родини, чи він ще не сформував свою сім'ю. Вище було викладено, що дорослий віковий період характеризується формуванням особистих і подружніх стосунків. Те що військовослужбовець одружений чи не одружений буде впливати як ресурс на адаптивний процес, чи навпаки заважати адаптації. З одного боку стабільні стосунки вважаються досить ресурсними для психологічної адаптації, але в умовах, коли партнери знаходяться на значній відстані один від одного, можуть виникати негативні аспекти впливу на адаптацію військовослужбовців.

Початковий етап адаптації до військової служби характеризується ризиками виникнення деструктивної поведінки у мобілізованих: суїцидні наміри, спалахи агресії, зниження фізичного і соціального імунітету. Фахівці Державної установи «Український науково-практичний центр екстреної медичної допомоги та медицини катастроф МОЗ України» зафіксували близько 15 % військовослужбовців строкової служби, які страждають на стресовий розлад. Тільки чверть призовників від загальної кількості адекватно реагують на умови військової служби, більша кількість військовослужбовців мають різного роду реактивні психологічні порушення (близько 55 %), з них 10% демонструють стійкі порушення психіки [19; 45].

Вплив на прогнозування успішності процесів адаптації мають такі соціальні і індивідуальні чинники:

- низька якість «довоєнного життя»;
- низький рівень освіти (соціального статусу);
- наявність кримінального досвіду;
- показники фізичного і психологічного здоров'я;
- наявність поведінкових адікцій.

Аналіз наукових публікацій вказує на високу значимість особистісно-суб'єктивних факторів: рівень самооцінки (у разі низької самооцінки стресостійкість слабка, висока ймовірність виникнення депресій), Я-концепція (негативна Я-концепція може стати причиною ауто-агресії або делінквентної поведінки), локус контролю, обмежений фонд знань, умінь і навичок та ін. [22; 38; 45].

В період адаптації призовників до військової служби актуалізуються різні проблемні аспекти, серед яких:

- проблеми звикання до умов армійської служби (виявляються в демонстративній поведінці, у сльозливості, бажанні викликати співчуття, у низькій активності, інфантильності тощо);
- виникнення нестатутних відносин (зовнішніми ознаками в поведінці є пригніченість, нічне безсоння, бажання відлучатися на господарчі роботи, на навчання тощо);
- особистісні проблеми, пов'язані з проблемами сім'ї, гендерними відносинами (у поведінці виявляється стурбованість, схильність часто застосовувати телефон, комп'ютерний зв'язок, незосередженість, відстороненість тощо). [42].

Схильність до девіацій у призовників часто пов'язана з бажанням відсторонитися від служби, з неприйняттям статутного життя, розумінням безвихідності ситуації перебування в частині, неможливості конструктивно розібратися у власних проблемах, що може призвести до суїциду.

Уважаємо за необхідне зазначити, що для суїцидальної поведінки є супутні умови, які допомагають виокремити серед призовників групу ризику:

- схильність до депресії;
- суїцидальні спроби в минулому або їх наявність у родичів;
- алкоголізм, токсикоманія, наркоманія та інші залежності;
- соціальна ізоляція. [42]

Для служби в армії характерні сім істотних чинників: монотонія, змінені просторова та тимчасова структури, обмеження особистісно значущої

інформації, самотність, групова ізоляція (інформаційна виснаженість партнерів зі спілкування, постійна публічність та ін.) та загроза життю. Усе це випробовує морально-психологічну стійкість військовослужбовців і може призводити до девіацій. [42;44]

Девіантна поведінка військовослужбовця, яка відхиляється від соціальних норм, має специфічні ознаки: по-перше, у такій поведінці є внутрішній план дії з усвідомленою метою діяльності; по-друге, застосування девіантних форм поведінки навмисно спрямоване на очікуваний результат; по-третє, вона є стійкою за будь-яких умов. [42;44]

Дезадаптованість мобілізованих на початку служби обумовлена недостатньою чи негативною інформацією, стереотипними поглядами, що поширюються засобами масової інформації, плідками і спогадами військовослужбовців, що несли службу за часи радянського союзу. Очікуваннями кризових ситуації (домінує емоція страху, суттєво зростає рівень тривожності), негативними прикладами поведінки командирів, відсутністю досвіду і знань про військово-професійну діяльність, неефективність морального і матеріального стимулювання та ін.

Прогнозування негативних психологічних станів у військовослужбовців одна із складових роботи військового психолога. Вивчення сімейного стану, відносин в батьківській родині, умов виховання у до військовий період. Наявність в життєвому досвіді різних форм насильства. Зміна соціального статусу (коли в цивільному житті людина була керівником), придушення ініціативи, індивідуальні форми роботи та існування в цивільному житті (люди творчих професій, програмісти, блогери), слабкий зворотній зв'язок [40;43;45].

Для запобігання впливу перелічених чинників на адаптаційний процес в збройних силах і національній гвардії України започаткована робота по створенню системи психологічного супроводу військовослужбовців.

1.4. Психологічний супровід і його вплив на адаптацію до військової служби

Психологічний супровід – це комплекс заходів з підтримання оптимального стану психологічного здоров'я військовослужбовців, їх стійкості до впливу стресових чинників, психологічної готовності до виконання обов'язків військової служби та запобігання виникненню негативних психологічних станів.

Основними завданнями психологічного супроводу є:

- моніторинг психологічних станів особового складу, соціально-психологічних характеристик військового колективу під час виконання завдань за призначенням наслідків впливу стресових чинників професійної діяльності;
- підтримання у військовослужбовців досягнутого рівня психологічної стійкості до впливу психотравмуючих чинників військової служби, психологічної готовності до виконання бойових завдань;
- підтримання високої бойової активності особового складу;
- моніторинг рівня фізичної та розумової втоми військовослужбовців;
- профілактика розвитку кризових психологічних станів, нервових розладів, що виникають внаслідок дії стресових чинників;
- своєчасне виявлення явищ психічної дезадаптації та отримання психічних травм особовим складом;
- здійснення психологічної просвіти особового складу. [1;3;4;9].

Виходячи з загальних задач психологічного супроводу можна сформулювати функції психологічного супроводу на період адаптації військовослужбовців до військової служби. Вони будуть виглядати таким чином:

1. Ознайомлення з особовим складом, через вивчення документів і проведення індивідуальних бесід.

2. Оцінка психологічного стану військовослужбовців на початку військової служби (методами психодіагностики і тестування).

3. Виявлення військовослужбовців, які не досить пристосовані до несення військової служби (наявність психологічних відхилень, різних форм залежностей, психологічних проблем з цивільного життя, девіантної поведінки, тощо).

4. Проведення профілактичної роботи з особовим складом (індивідуальні бесіди, психологічне консультування, психоедукація, психологічні тренінги на особистісний зріст, тренінги на формування колективу).

5. Спостереження і супровід проблемних військовослужбовців (внесення до групи посиленої психологічної уваги, проведення заходів психокорекції).

6. Проведення консультаційної підтримки для командного складу, щодо виникнення конфліктів на стадії формування підрозділу.

Перелічені функції мають покращити психологічний стан військовослужбовців і вплинути на формування позитивного морально-психологічного стану підрозділу. Для підтвердження того, що психологічний супровід істотно впливає на зміни психологічного стану особистості військовослужбовця ми проводимо експериментальне дослідження.

Існують базові функції медико-психологічного супроводу. До їх складу включено:

- медичний огляд і психодіагностика наявного психофізіологічного стану військовослужбовців;
- диференціація військовослужбовців на дві групи за ознаками психотичних і непсихотичних порушень;
- надання допомоги особам в проходженні психіатричного обслідування;

- проведення психологічного супроводу під час надання медикаментозного лікування;
- надання психотерапевтичної допомоги особам, у яких наявний психічний розлад;
- експертна оцінка ефективності медико-психологічної підтримки [33; 37; 38; 41].

На основі вивчення документів, проведеної індивідуальної бесіди та спостереження психолог також виявляє військовослужбовців, які мають:

- низький рівень інтелектуального та фізичного розвитку, військовопрофесійної спрямованості, стійкості до бойового стресу;
- схильність до розладів особистості;
- незадовільний рівень НПП;
- дезадаптаційні порушення;
- схильність до девіантної та делінквентної (такої, що відхиляється від норми) поведінки, до вживання спиртних, наркотичних та інших токсичних речовин;
- схильність до скоєння суїциду.

Таких військовослужбовців слід віднести до “групи посиленої психологічної уваги” (ГППУ). До ГППУ також відносяться військовослужбовці, які мають: сімейні негаразди (важка хвороба або смерть когось із близьких родичів, складні побутові умови проживання сім’ї, погані взаємини із батьками, дружиною (чоловіком) чи дівчиною (хлопцем) та інші складні сімейні обставини); проблеми зі здоров’ям (військовослужбовці, які перенесли травми голови, захворювання нервової системи, перебували на обліку в психоневрологічних диспансерах тощо); порушення поведінки кримінального характеру; лідерство у мікрогрупах негативного спрямування; конфлікт або несприйняття колективу (є об’єктами насмішок, словесних чи фізичних образ з боку товаришів по службі); конфлікт із командирами чи начальниками за результатами службової діяльності. [1;3;4;9]

Перелічені функції мають покращити психологічний стан військовослужбовців і вплинути на формування позитивного морально-психологічного стану підрозділу. Для підтвердження того, що психологічний супровід істотно впливає на зміни психологічного стану особистості військовослужбовця ми проводимо експериментальне дослідження.

РОЗДІЛ 2

ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ВИВЧЕННЯ АДАПТАЦІЇ МОБІЛІЗОВАНИХ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ

2.1. Організація дослідження адаптації мобілізованих військовослужбовців

Виходячи з результату проведеного теоретичного аналізу джерел стосовно процесу адаптації військовослужбовців і психологічного супроводу як інструменту впливу на успішність адаптації військовослужбовців, ми обираємо даний процес, як одну із ключових основ від якої залежить ефективність адаптації до військової служби в ЗСУ. Тоді важливим на наш погляд стає вирішення питань міри впливу різних чинників на адаптаційний потенціал і можливості зміни показника адаптаційного потенціалу у референтної групи під час проведення заходів психологічного супроводу. Наскільки він залежить від фізіологічних і соціальних чинників, а яка частка від роботи військового психолога., який впливає на психологічний стан. Фізіологічні і соціальні чинники ми змінити не можемо (тобто вік, рівень освіти, сімейний стан лишається незмінним), а психологічний стан піддається зміні. То цікаво також, як саме зміняться психологічні компоненти особистості і як це вплине на адаптацію військовослужбовців.

З метою вивчення адаптації військовослужбовців було проведено експеримент на учбовій базі Національної гвардії. Вікові рамки осіб, що приймали участь в експерименті становлять 21-59 років. У дослідженні були задіяні 120 мобілізованих новобранців.

Втілення констатувального експерименту, мало на меті вирішення наступних завдань:

1. Виділити та аргументувати компоненти розподілу чинників по мірі впливу загального рівень соціальної адаптації у мобілізованих військовослужбовців.

2. Здійснити пошук та обґрунтування вибору методичного інструментарію для дослідження чинників, які впливають на психологічну адаптацію.

3. Провести первинну діагностику стосовно загального рівня адаптаційного потенціалу та його компонентів, порівняти вплив різних чинників і провести аналіз отриманих нами результатів.

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

1) Психоемотивний компонент. Даний компонент включає в себе:

Фрустрованість - психологічний стан досліджуваного, який проявляється як ступінь розчарування, яка виникає через реальні або уявні перешкоди, що заважають досягненню мети. Низький рівень - означає намагання особистістю уникати будь-яких ситуацій, що можуть викликати труднощі при їх вирішенні. Середній рівень - здатністю до вирішення нетипових ситуацій при допомозі досвідчених керівників. Та високий рівень фрустрованості означає готовність респондента брати на себе відповідальність.

Ригідність - такий стан індивідуума, при якому він не бажає мінятися залежно від різних ситуацій, пристосовуватися до ходу життя. Для військовослужбовців у яких високий рівень ригідності, характерні такі особливості, яка проявляється у складнощі до опанування нового виду діяльності, особливо, якщо він включає швидкість виконуваних ним дій.

Агресивність – це психологічний стан, характеризується афективними спалахами гніву та відображається на поведінці військовослужбовця. Новобранці з високим рівнем окресленого стану схильні до утворення складних та конфліктних ситуацій, підвищену психологічну активність, прагнення до лідерства через застосування сили до інших людей. Для суїцидентів допускається зниження агресивності.

Тривожність - це негативний емоційний стан, що супроводжується безпричинним очікуванням несприятливого розвитку життєвих ситуацій та нервовим напруженням називається тривожністю. Високий рівень - здатність особистості до постійних переживань при виникненні нетипових ситуацій в процесі діяльності. [46]

Стресостійкість – це визначена сукупність особистих якостей, що дозволяють переносити стресові ситуації без неприємних наслідків для особистої діяльності індивіда і оточення. Для ефективної адаптації новобранців до військової служби стресостійкість має бути від середнього до високого рівня. [53].

Конфліктність особистості визначається комплексною дією факторів: психологічних (темперамент; рівень агресивності; психологічна стійкість, рівень навіюваності, стомлюваність; рівень зазіхань; актуальний емоційний стан, відчуття невизначеності або непевне-ності, стійкість настрою, збудливість; негнучкість, ригідність характеру; стиль мислення), соціально-психологічних (соціальні установки і цінності; відношення до опонента; спрямованість у взаємодії; компетентність у спілкуванні; саморегуляція; особистий ресурс); соціальних (умови життя і діяльності, життєвий досвід, манера поведінки, незадоволеність актуальної потреби; можливість релаксації; соціальне оточення; загальний рівень культури; можливості для задоволення потреб і соціального оточення). Високий рівень означеної характеристики негативно відображається на міжособистісній комунікації, через високу вимогливість по відношенню до врахування особистісних інтересів. [4].

Психологічний стан на момент проведення діагностики – це узагальнюючий показник емоційного стану військовослужбовця на момент проведення заходів психологічної діагностики, він впливає на якість оцінки, якість проходження військової служби. Характеризується такими показниками як : самопочуття, настрої , активність, впевненість, готовність до дій.

2) Темпераментальний компонент

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

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

3) Віковий компонент

Вікові особливості психологічного розвитку особистості, які притаманні дорослому періоду, можуть бути виражені через віковий компонент. Для цього вік досліджуваний буде поділено на декілька категорій, яким притаманні різні психологічні риси. Перша – це від 21-35 років (максимальний прояв сили, психологічна і фізична активність, максимальний творчий потенціал), друга – це 36-46 років (наявність зниження активності, прояви фізичних захворювань, вікова і екзистенціальна криза), третій це 47-59 років (суттєва деградація фізичного стану, проблематика з освоєнням нової інформації, зниження життєвої активності).

Оцінка адаптаційних здібностей особистості буде проведена за допомогою багаторівневий особистісний опитувальник “Адаптивність-200” .
(Дивитись додаток А

Методика призначена для вивчення адаптаційних на основі оцінки соціально-психологічних і психологічних характеристик особистості, що відображують інтегральні особливості психічного і соціального розвитку.

Дозволяє оцінити рівні:

- нервово-психічної стійкості;
- комунікативного потенціалу;
- морально-етичної нормативності;
- військово-професійної спрямованості;
- схильності до девіантних форм поведінки;
- суїцидального ризику.

Визначення рівнів розвитку психоемотивного компоненту здійснювалось за: методика визначення схильності до суїцидальної поведінки, автор М. Горська та тестом «Оцінка рівня конфліктності особистості». За допомогою даного методичного інструментарію ми визначено рівень розподілу тривожності, агресивності, ригідності, фрустрованості та конфліктності.

Визначення психологічного стану проводиться за допомогою методики «Самопочуття, активність, настрої» (САН)

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

Оцінка впливу фізіологічного і соціального чинника будуть задіяні данні анкетування і оцінен їх вплив на потенціал адаптації особистоті.

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

нами складовими та з'ясувати ступінь залежності між компонентами та рівнем адаптації.

2.2. Діагностика рівня розвитку соціальної адаптації військовослужбовців

Констатувальний експеримент був проведений у два етапи.

На першому етапі була виділена група військовослужбовців, які відповідали вимогам експерименту: за віком, за способом потрапляння до лав національної гвардії (мобілізовані) і за строком перебування на службі, що відповідає періоду адаптації військовослужбовця. Учасники були ознайомлені із поняттям психологічної адаптації, особливостями її протікання та оцінкою якості її протікання. Також військовослужбовці були попереджені про особливості застосування психологічного супроводу під час експерименту, ознайомлені з психологами, які будуть допомагати їм в вирішенні їхніх проблем. Метою проведення бесіди було налаштування на робочу обстановку і створення атмосфери співпраці.

Під час проведення першої діагностичної методики, кожному з досліджуваних, було роздано стимульний матеріал (бланки), з метою фіксування відповідей на подані твердження. Після того, як всі респонденти отримали бланки, була повідомлена інформація щодо інструкції проведення методики. З'ясувавши те, що досліджувані зрозуміли алгоритм виконання методики, нами було проведено інструкцію перед початком роботи, далі ми приступили до роботи і досліджувані давали свої відповіді, фіксуючи їх у бланках. Після закінчення ми зібрали бланки з відповідями. Потім ми зробили 5 хвилинну перерву. Таким самим чином були проведені 2,3,4,5 методики, з 30 хвилинними перервами.

Першою методикою, яку проходили респонденти була: Методика «Самопочуття, активність, настрої» (САН), вона коротка і не складна, що дозволяє налаштувати аудиторію на позитивний лад. Другою стала : Методика

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

Наступною ми проводили : «Методика визначення схильності до суїцидальної поведінки, автор М. Горська». Інструкція досліджуваним: «Зараз вам зачитують твердження, навпроти кожного з них ставте оцінку за таким принципом: якщо твердження вам підходить - то 2, якщо не зовсім підходить - 1, якщо зовсім не підходить — 0». (Дивитись додаток А)

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

Останньою методикою, яку ми проводили була спрямована на визначення рівня конфліктності: «Оцінка рівня конфліктності особистості». Інструкція для учасників опитування. Приготуйте, будь ласка, бланк для методики (перелік цифр від 1 до 14). На кожне із запропонованих 14 запитань наведені три варіанти відповідей: А, Б, В. Оберіть, будь ласка, ту відповідь, яка Вас

влаштує і запишіть букву, що її позначає, біля номера відповідного запитання у бланку до
Методики.

Данні опитувань були зібрані і інтерпретовані і на їх базі провели кореляцію даних. Аналіз впливу компонентів представлений в наступному розділі.

2.3. Аналіз впливу критеріїв на адаптивний потенціал

За даними шкали «Особистісний адаптаційний потенціал» з методики БОО «Адаптивність-200» були отримані наступні показники:

16% досліджуваних мобілізованих військовослужбовців мають високий рівень потенціалу розвитку адаптивних можливостей;

20% респондентів мають достатній рівень розвитку потенціалу адаптивних можливостей;

43% від усіх досліджуваних складають особистості із задовільним рівнем потенціалу адаптивних можливостей;

21% респондентів показали низький рівень потенціалу адаптивних можливостей. Це складає 25 військовослужбовців.

Графічне зображення отриманих результатів представлено на рисунку 2.1



Рис. 2.1. Результати діагностики на виявлення адаптаційного потенціалу за методикою БОО «Адаптивність 200»

Військовослужбовці, які увійшли до останньої групи і будуть становить експериментальну групу для подальшого дослідження. Згідно з функціями психологічного супроводу, вони можуть бути групою посиленого психологічного нагляду. Хоча для цього потрібно вивчити деякі особисті чинники, тобто вік, освіту і соціальний статус (одружений/неодружений).

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

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

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

Для військовослужбовців з низьким рівнем адаптаційних можливостей недостатньо підготовлені до навчання, відчують труднощі при засвоєнні основних положень дисциплін, що вивчаються, мають високу тривожність,

низький рівень комунікативних та організаційних здібностей. Тобто за отриманими результатами, ми можемо сказати, що у більшості мобілізованих процес адаптації пройде успішно, вони швидко налагодять міжособистісну взаємодію, групові інтереси у більшості з них стоять на порядок вище ніж особистісні, тому виконувати накази командування вони будуть успішно.

Методика «Самопочуття, активність, настрої» (САН) проводиться на початку будь якого дослідження, вона проста в використанні і дає психо-емоційну картину стану військовослужбовців під час психологічних заходів.

Графічне зображення отриманих результатів представлено на рисунку 2.2



Рис. 2.2. Результати діагностики психологічного стану за методикою «Самопочуття, активність, настрої».

За отриманими результатами самопочуття, активність і настрої 78% військовослужбовців, що приймали участь в опитуванні на досить високому рівні, але 22% все ж таки мають низькі показники впевненості, активності, самопочуття, настрою, працездатності і готовності до дій. Це приблизно 26 військовослужбовців.

Застосування методики визначення схильності до суїцидальної поведінки, автор М. Горська здійснювалось з метою діагностики психічних станів особистості.

Кількісні показники прояву означених характеристик подано у таблиці 2.1.

Таблиця 2.1

**Результати методики визначення схильності до суїцидальної поведінки,
автор М. Горська**

Рівень психічного стану	Високий	Середній	Низький
Тривожність	10%	33%	58%
Фрустрованість	55%	32%	13%
Ригідність	3%	53%	45%
Агресивність	5%	45%	50%

За отриманими результатами шкали «Тривожність» можемо сказати, що для осіб з низьким рівнем тривожності характерно: стабільний емоційний стан, відсутність значних перепадів настрою, гарний психо-фізичний стан, готовність до виконання службових завдань, стресостійкість.

Для осіб із середнім рівнем характерне: гарні навички соціалізації, виникнення тривожних думок лише по об'єктивним причинам, здатність до саморегуляції.

Для респондентів з високим рівнем тривожності притаманні такі характеристики, як: спалахи тривоги, перекручене сприйняття реальності, відсутність самоконтролю та самоаналізу, неадекватна поведінка в стресових ситуаціях, можлива підозрілість до оточуючих, ускладнена адаптація, агресивна або пригнічена поведінка. До високого рівня тривожності попали 12 військовослужбовців.

У результаті отриманих даних за шкалою «Фрустрація», можна сказати, що для респондентів з низьким рівнем притаманні високий рівень самооцінки; середній рівень фрустрованості - стриманість, адекватне оцінювання ситуації, слідування інтересам колективу, постановка реалістичних цілей, високий рівень

працездатності, ініціативність має місце; високому рівню притаманна занижена самооцінка, невпевненість в собі, зневіреність у власні сили, як результат - схильність до розвитку негативних психічних станів, перевтомлення. Тенденція до запобігання труднощів, невдач, стресів і нерідко до зниження працездатності.

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

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

Для респондентів з високим рівнем притаманні такі особливості: високий рівень агресивності, нестриманість, схильність до створення проблемних ситуацій та конфліктів, як результат - тенденція до зниження працездатності, розвитку перевтоми.

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

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

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

Наступна методика ЕРІ Айзенка. Метою проведення даної методики було визначення типу темпераменту військовослужбовців. Ми отримали наступні результати. У 38% респондентів сангвіністичний тип темпераменту. Для 23% досліджуваних характерний тип темпераменту – холерик. Для 27%

військовослужбовців серед всіх опитуваних характерний флегматичний тип темпераменту. 13% респондентів серед всіх опитуваних складають меланхолічний тип. Графічне зображення отриманих результатів представлено на рисунку 2.3.

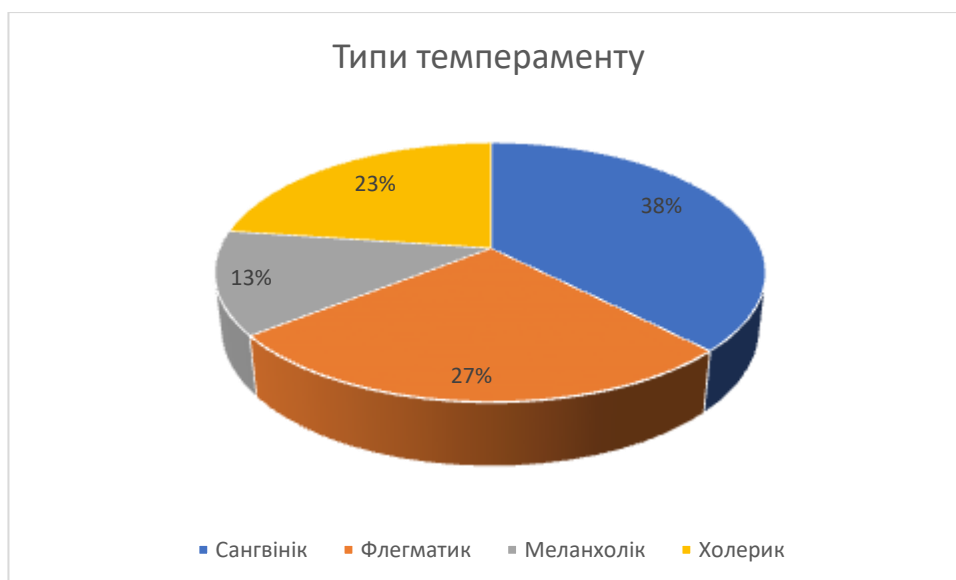


Рис. 2.3. Результати діагностики типу темпераменту за методикою ЕРІ Г. Айзенка

За отриманими результатами ми можемо сказати, що військовослужбовців сангвінічного темпераменту можна охарактеризувати як живу, рухливу, лабільну особистість, яка швидко відгукується на навколишні події, порівняно легко переживає невдачі і неприємності.

Для респондентів з холеричним типом темпераменту характеризується підвищеною збудливістю і емоційною реактивністю. Холерик буває запальним, нетерплячим, різким у стосунках, прямолінійним, може довгий час невтомно працювати. Але прояви холеричного темпераменту залежать від спрямованості особистості; можуть по різному виявлятися в життєвих обставинах. У мобілізованих з серйозними позитивними інтересами емоційність та запальність знаходять свій вияв в ініціативних, енергійних та принципових діях. Там, де немає таких інтересів, підвищена збудливість може виявлятися в афективних переживаннях, роздратованості та нестриманості. Вольові дії дуже поривчасті, якщо холерику цікаво, він здатний до високої концентрації уваги,

але виявляє недостатню здатність до переключення. Характерні риси: дратівливість, психологічна нестійкість, завзяті, впевнені у власних силах, запальні, конфліктні, наполегливі, ініціативні, цілеспрямовані, комунікабельні. В групі холерики займають лідируючу позицію, мінливі у почуттях та переживаннях, емоційні, розраховують власні сили, не схильні показувати оточенню власну слабкість та переживання.

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

Для частини досліджуваних у яких меланхолічний тип темпераменту притаманні такі риси: сором'язливі, надмірно вразливі, плаксиві, нетовариські, схильні до усамітнення люди. Меланхолічний тип нервової системи І. Павлов назвав "слабким". Меланхоліки, як правило, мають схильність до мистецтва, літератури, музики. вразливі, швидко втомлюються, важко переносять психічні навантаження, тривожні, емоційно нестабільні, креативні, мрійливі, песимістичні, здатні перебільшувати значення ситуації чи проблему, не впевнені у власних силах, намагаються дотримуватись обіцянки, повільні, можуть відволікати на дрібниці, для ефективної роботи потрібно чергувати відпочинок та роботу, низький рівень працездатності, емпатійні, важко адаптуються до нових умов, виконують вказівки лідера беззаперечно. Згідно нашого дослідження, кількість меланхоліків серед досліджуваних 16 військовослужбовців.

Застосування тесту «Оцінка рівня конфліктності особистості» здійснювалась з метою дослідження рівня конфліктності особистості.

Графічно дані показники представлені на рисунку 2.4.



Рис.2.4.Результати діагностики на конфліктність за тестом «Оцінка рівня конфліктності особистості».

За результатами проведеного дослідження можна сказати, що військовослужбовці з високим рівнем конфліктності мають такі риси: суперечки та конфлікти – це повітря, без якого вони не можуть існувати. Завжди готові до боротьби, живуть в очікуванні конфлікту й тим самим провокують його. Їм відомі прийоми «супротивників», вміють управляти оточуючими, досягати власної мети за допомогою психології людей і погано орієнтуються в знаннях їх особливостей, не приймають до уваги внутрішній світ оточуючих. Полюбляють критикувати інших, для особистої вигоди. Критика – заради критики, а не для користі справи. Дуже важко тим, хто поряд із ними під час військової служби. Їхня нестриманість, грубість, нетактовність відштовхує інших. Часто через це вони не мають друзів.

Для військовослужбовців з вираженим рівнем конфліктності характерно: конфліктувати лише в тому випадку, якщо немає іншого виходу, а інші засоби вичерпані. Вони досить гнучкі у взаємовідносинах. Схильні змінювати думку про людину в кращий бік, аніж в гірший, відкриті до компромісних рішень, твердо відстоюють свою думку, не думаючи про те, яким чином це позначиться

на Вашій професійній кар'єрі або приятельських стосунках. Конфліктні стосунки для них є швидше тактикою, чим образом життя.

За результатами проведеного дослідження можна сказати, що військовослужбовцям з середнього рівня притаманно: тактовні й миротворчі, вміло уникаєте суперечок, конфліктів та критичних ситуацій. Вислів: “Платон мені друг, та істина дорожча” ніколи не був їх девізом, саме тому їх іноді називають конформістом. Про людей як відсутніх, так і присутніх вони говорять по-доброму, схильні їх захищати, аніж звинувачувати. Негативні емоції швидко зникають і вони спокійно, без образи встановлюєте контакт з людиною, яка їх образила.

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

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

Аналіз вікового чинника показав, що вікові групи з яких складається особовий склад мають такий розподіл.

Перша – це від 21-35 років (максимальний прояв сили, психологічна і фізична активність, максимальний творчій потенціал) – 28%, друга – це 36-46 років (наявність зниження активності, прояви фізичних захворювань, вікова і екзистенціальна криза) – 38%, третій це 47-59 років (суттєва деградація фізичного стану, проблематика з освоєнням нової інформації, зниження життєвої активності)- 34%. Для наступного розрахунку першій віковій категорії буде призначено 1 балл, другій – 2 бали, третій – 3 бали.

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

Розрахунковий коефіцієнт кореляції Спірмена подано у таблиці 2.2.

Таблиця 2.2

Розрахунковий коефіцієнт кореляції Спірмена

Зв'язки між показниками	Розрах. Коеф. Кореляції Спірмена	Критичне значення коэф. Корел., для N=120
Між психоемотивним критерієм тривожності та оцінкою адаптаційного потенціалу	-0,476	0,179-0,234
Між психоемотивним критерієм ригідності та оцінкою адаптаційного потенціалу	0,557	0,179-0,234
Між психоемотивним критерієм фрустрації та оцінкою адаптаційного потенціалу	-0,651	0,179-0,234
Між психоемотивним критерієм агресії та оцінкою адаптаційного потенціалу	-0,623	0,179-0,234
Між психоемотивним критерієм конфліктності та оцінкою адаптаційного потенціалу	-0,133	0,179-0,234
Між психоемотивним критерієм психологічним станом та оцінкою адаптаційного потенціалу	-0,102	0,179-0,234
Між психоемотивним критерієм віковим показником та оцінкою адаптаційного потенціалу	-0,011	0,179-0,234
Між психоемотивним критерієм інтроверсії-екстроверсії та оцінкою адаптаційного потенціалу	-0,265	0,179-0,234
Між психоемотивним критерієм невротизмом та оцінкою адаптаційного потенціалу	0,101	0,179-0,234

Відповідно до отриманих результатів, ми можемо сказати, що було встановлено зв'язок оцінки значущості адаптаційного потенціалу з темпераментальним та психоемотивним критерієм, психологічним станом. Респонденти з високим рівнем адаптаційного потенціалу виявляли низькі показники тривожності, фрустрації, ригідності і агресивності. І навпаки, при

низькому рівні психологічного стану фіксувався низький рівень адаптаційного потенціалу, високому рівні емотивного критерію та при інтровертованому типі темпераменту продукує низький рівень адаптаційного потенціалу.

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

За результатами констатувального експерименту, ми визначили необхідність здійснити пошук шляхів розвитку психологічного супроводу, психокорекційного впливу щодо підвищення психологічної адаптації мобілізованих військовослужбовців.

За результатами проведеної нами діагностики, було з'ясовано, що серед усіх респондентів - 21%, що складає 25 осіб, мають низький рівень адаптаційного потенціалу і потребують корекційної допомоги щодо підвищення рівня психологічної адаптації. Таким чином, ми маємо підстави щодо необхідності проведення корекційно-розвивальних заходів стосовно розвитку рівня психологічної адаптації мобілізованих. Корекційна група буде мати у своєму складі 25 мобілізованих військовослужбовців, яким при цьому притаманний високий рівень емотивного критерію і завищений рівень інтроверсії, психологічний стан достатньо низького рівня. Деталі корекційної програми, особливостей її проведення на корекційній групі та результати перевірки ефективності по її впровадженню представлені в третьому розділі.

РОЗДІЛ 3

РОЗВИТОК АДАПТАЦІЇ МОБІЛІЗОВАНИХ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ В РАМКАХ ПСИХОЛОГІЧНОГО СУПРОВОДУ

3.1. Психокорекційна програма, як складова частина психологічного супроводу, її розробка і впровадження

Спираючись на результати проведеного експерименту можна визначити послідовність етапів психологічної адаптації. Загалом можна виділити наступні етапи:

Підготовчий етап – це етап, на якому необхідно сформувавши умови подальшої взаємодії з мобілізованими військовослужбовцями. Для нього характерні такі психологічні заходи:

- Індивідуальні бесіди;
- Індивідуальні психологічні консультації;
- Індивідуальна психокорекційна робота;
- Збір додаткової особистої інформації для формування анамнеза психологічного портрету мобілізованого.

Етап безпосередньої участі в групових психологічних заходах спрямованих на згуртування, подолання конфліктних ситуацій, соціальної адаптації в новому для мобілізованого середовищу, додаткова психоедукація відносно психологічного росту і особливостей військового середовища.

Етап діагностики результатів проведеної психологічної роботи, щодо психологічного супроводу процесу адаптації мобілізованого військовослужбовця.

Завдання формувального етапу експерименту було виокремлено:

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

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

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

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

Корекційна програма щодо покращення психологічної адаптації мобілізованих військовослужбовців згідно вказаним вище етапам буде складатись з індивідуальних і групових занять.

Індивідуальні психологічні бесіди, консультації і психокорекції будуть проводитись 1-3 рази для кожного мобілізованого із корекційної групи. Кількість буде залежить від успішності проведення і побажань військовослужбовців. Тривалість 30-45 хвилин, кожного дня на протязі всього терміну корекційної програми.

Групові заняття будуть проводитись в групах по 12-13 військовослужбовців з періодичністю 2 рази на тиждень для кожної підгрупи. Складається з 8 ми занять, тривалістю по 90 хвилин.

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

Відповідно до мети, виділено наступні завдання програми:

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

Обладнання: м'яч, папір А-4, кольорові олівці, ручки, МАК 77, МАК «Це все про нього», МАК « Образ чоловіка», МАК « Дерево, як образ людини», МАК «Обличчя», МАК «Виток», МАК «Терапія щастям», м'яка іграшка «Морква».

Очікувані результати:

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

Форма занять: групова.

Таблиця 3.3.

Тематичний план корекційної програми

№	Структура заняття	Обладнання	Тривалість
1.	Знайомство і встановлення правил відносин під час тренінгу. Вправа “Бульдозер і Пеньки” Вправа “Рятувальна шлюпка” Вправа “Неоднозначність життя” Зворотній відгук і домашнє завдання.	Аркуш А-4, ручки МАК 77	. 25 хв. 10 хв. 30 хв. 40 хв 10 хв
2.	Оцінка особистого стану і обговорення очікувань Вправа «Прогулянка лісом» Вправа “Бідність, багатство і Господь Бог” Зворотній відгук	МАК «Це все про нього» Аркуш А-4, ручки	20 хв. 25 хв. 30хв. 15 хв
3.	Оцінка особистого стану і обговорення очікувань Вправа “Кульки у повітрі” Вправа “Розуміння цілей” Вправа “Вершки і корінця” Зворотній відгук	МАК « Образ чоловіка» Аркуш А-4, ручки	20 хв. 15 хв. 35 хв. 15 хв. 15 хв.
4.	Обговорення домашнього завдання і оцінка психологічного стану Бесіда на тему «Причини виникнення конфліктів між військовослужбовцями» Обговорення і зворотній відгук	МАК « Дерево, як образ людини»	20 хв. 50 хв. 20 хв.

Продовження таблиці 3.3

5.	Оцінка особистого стану і обговорення очікувань Вправа «Що мені не подобається в цій людині» Вправа «Мені в тобі подобається...» Вправа «Лист другу» Обговорення.	МАК «Обличчя» Аркуші А-4, олівці, ручки	15 хв. 20 хв. 15 хв. 30 хв. 10 хв.
6.	Оцінка особистого стану і обговорення очікувань Вправа «Внутрішнє виправдання» Вправа: «Усвідомлення життєвих криз» Вправа «Безпечне місце»	МАК «Виток», Аркуші А-4, олівці, ручки	10 хв. 20 хв. 30 хв. 20 хв.
7.	Оцінка особистого стану і обговорення очікувань Підготовча вправа «Утримати рівновагу» Основна вправа «Автобіографія» Обговорення	МАК «Виток», Аркуші А-4, олівці, ручки	15 хв. 10 хв. 45 хв. 20 хв.
8.	Вправа «Неказкові проблеми» Заключна вправа «Сенс життя» Обговорення і зворотній зв'язок	МАК «Терапія щастям», Аркуші А-4, олівці, ручки	30 хв. 30 хв. 30 хв.

ЗАНЯТТЯ 1

Мета: усвідомлення складності вибору і мотивації вчинків людини.

Традиційно перший день починається зі знайомства і встановлення правил відносин під час тренінгу.

Оцінка стану. Учасники тренінгу за допомогою МАК і словесних висловлювань описують свій стан до тренінгу. Учасників також просять висловитися про свої очікування від тренінгу в цілому і від першого тренінгового дня зокрема. [37].

Підготовча вправа «Бульдозер і Пеньки»

Цю вправу можна виконувати як у парному, так і груповому варіантах. Група розбивається на 2 частини. Одна частина учасників виконує роль Бульдозерів, що повинні викорчувати Пеньки, роль яких виконує інша частина групи. Той, хто є Пенька, повинен, “закоренившись”, стояти на місці і не сходити з нього. Той, хто грає роль Бульдозером, намагається стягнути партнера з цього місця всіма способами – хапаючи за руки, штовхаючи тощо. Через якийсь час партнери міняються ролями. Ця вправа дає можливість скинути зайву енергію і готує учасників до основної частини тренінгу, в якій треба зробити непростий вибір, а під час подальшого аналізу зрозуміти, як обставини та особисті відносини (наприклад, організований розподіл на групи, протистояння, груповий фаворитизм, особиста дружба і конкуренція) могли вплинути на цей вибір.

Основна вправа “Рятувальна шлюпка”

Учасникам пропонується уявити, що вони знаходяться в рятувальній шлюпці посеред океану. Підгрупа з 12-13 осіб ділиться на 2 частини по 6-7 (дві шлюпки. Потім ведучій каже: “Ви провели в шлюпці 7 днів посеред океану, вас палило сонце, ви зголоднілі і втомлені. Запас їжі вистачить лише на 5 осіб, маєте обрати 2х, кого викинуть в океан. Кожен презентує чому саме він потрібен, щоб його лишили. Далі група обирає, кого викинути ”. Відмовитись від вибору не можна.

Заключна вправа “Неоднозначність життя”

1. Оберіть людину з вашого оточення, яка вам максимально неприємна і опишіть ті якості в неї, які вам можуть сподобатись.
2. Візьміть лист паперу і опишіть максимум своїх рис характеру. Задайте собі запитання: яким чином ви їх набули? Друзів? Ворогів? Родичів?
3. Які негативні риси вас найбільше дратують в інших людях? Чому саме ці якості вас дратують, що в вас за них «чіпляється». Наприклад, мене дратують люди, які брешуть. Моїми якостями, що сприяють є наївність, неухважність, довірливість.

4. Згадайте образ людини, яка вам не подобається і спробуйте пожити трохи в ньому, поділіться своїми відчуттями від того образу.

Обговорення:

– Чи можна знайти щось хороше у мерзенних людях?

– Що в цьому може нам завадити?

Домашнє завдання:

Спробуйте протягом тижня оцінювати свій стан по 10 бальній шкалі і фіксувати ці данні. На наступних заняттях обговоримо, що в вас вийшло і яку динаміку психологічного стану ви отримали.

ЗАНЯТТЯ 2

Мета: усвідомлення ієрархії своїх цінностей, реакції на фрустрацію, досягнення їх виправданості ризику та набуття комфортного стану для саморозвитку.

Оцінка стану. Учасники тренінгу за допомогою МАК і словесних висловлювань описують свій стан до заняття.

Вправа «Прогулянка лісом»

Для початку візьміть ручку і аркуш паперу, щоб записати свої відповіді. Не намагайтеся сильно аналізувати питання, пишiть, що приходить в голову, від душі і від серця. Можете навіть робити замальовки, якщо вам захочеться...

1. Отже, уявіть, що ви йдете по лісі. Ви йдете з ким-то. З ким ви уявляєте таку прогулянку?

2. Недалеко від вас пробігає тварина. Яка саме?

3. Що відбувається після того, як лісовий звір подивиться на вас?

4. Гуляючи по лісі, ви виходите на велику галявину, на якій стоїть будинок вашої мрії. Опишіть його розмір?

5. Чи є паркан навколо вашого будинку?

6. Ви заходите в будинок, і першою кімнатою на вашому шляху виявляється їдальня з обіднім столом. Опишіть цей стіл і те, що ви бачите навколо нього.

7. Залишаючи будинок через задній двір, ви знаходите в траві чашку. З чого вона зроблена?

8. Що ви зробите, побачивши цю чашку?

9. Пройшовши через задній двір, ви приходите до водойми. Яка вона?

10. Вам потрібно перетнути цю водойму і потрапити на протилежний берег, як ви це зробите?

Все, що ви написали вище, демонструє те, які у вас в житті цінності і як ви до них ставитесь. А також деякі ваші проблеми і ваше підсвідоме їх сприйняття.

1. Як ви здогадалися, людина поруч з вами – найголовніша людина у вашому житті.

2. Розмір уявної тварини, насправді, це те, якими великими відчуває ваші проблеми в житті ваша підсвідомість.

3. Те, як пройшла ця зустріч в лісі, – це ваш спосіб реагувати на проблеми (прояв агресії, очікування та «байдикування» або втеча).

4. Розмір будинку дорівнює розміру амбіцій. Якщо він надмірно великий, то ваші амбіції непомірно великі.

5. Наявність паркану говорить про вашу замкнутість. Якщо навколо будинку немає огорожі - ви відкрита і товариська людина, яка з легкістю впускає людей на свою територію.

6. Якщо в їдальні на столі або навколо немає людей, квітів або їжі, значить в глибині душі ви нещасні.

7. Чашка в траві – це ваші стосунки з партнером. І міцність матеріалу-це міцність союзу. Наприклад, пластик або тонке скло - ваші відносини під загрозою. Фарфор, глина або метал – вашому союзу нічого не загрожує.

8. Те, що ви зробили з чашею, характеризує ваше ставлення до людини з першого питання.

9. Розмір водойми на задньому дворі – це розмір вашого лібідо, вашого сексуального потягу.

10. Чим більше при переправі через цю водойму ви намочитеся, тим більше значення ви віддаєте в житті сексу.

Зверніть увагу на той факт, що цей тест не є відображенням ситуації у вашому житті в цілому, він може дати вам уявлення про те, що відбувається у вашій підсвідомості. Коли зміняться обставини навколо вас, зміняться відповіді.

Основна вправа “Бідність, багатство і Господь Бог”

Іноді цілі усвідомлюються нами для нас завдяки екстремальним обставинам. Часом ми несвідомо влаштуємо собі кризи для того, щоб пережити і зрозуміти щось важливе. Ця вправа дає можливість учасникам віртуально пережити екстремальні ситуації та уявити собі, до чого насправді можуть привести зміни, до яких вони неусвідомлено прагнуть. Навіть коли наше життя протікає цілком благополучно, ми часом відчуваємо неприємне почуття. Іноді це пов'язано з тим, що ми прагнемо реалізувати давно поставлені цілі і забуваємо скоригувати їх відповідно до змін, які відбуваються, всередині нас. Життя змушує нас більш докладно замислюватися над тим, що відбувається, і переглядати наші цілі.

Спробуйте пережити в уяві декілька незвичайних ситуацій. Уявіть собі, що ви раптово зазнали крайніх матеріальних труднощів. Що ви будете робити? Що з вашого майна ви захочете, нехай навіть ціною величезних зусиль, зберегти? Які елементи вашого життєвого укладу ви захочете залишити незмінними і якою ціною? Які нові можливості відкриє для вас бідність? У чому може полягати ваш шанс? Опишіть, як ви будете діяти у такій ситуації, як будете себе почувати, про що думати. У вас є на це 10 хвилин. А тепер уявіть собі, що вам дісталось чимало грошей. Що це означатиме для вас? Що ви зробите насамперед? Які можливості це для вас відкриє? Напишіть, що ви будете у цій ситуації робити, які будете будувати плани. Для цього у вас є ще 10 хвилин.

І, нарешті, уявіть себе у ролі Бога. Що ви зміните, що нового створите, щоб зробити цей світ кращим. Протягом 10 хвилин записуйте всі будь-які ваші думки з цього приводу. Тепер замисліться на час про те, що вам хочеться

(можливо, вже давно, а може бути, лише віднедавна) змінити у своєму житті. Які цілі ви вважаєте важливими? Як ви могли б змінити свої життєві плани? Запишіть свої міркування.

Обговорення:

– У якій ситуації було складніше за все перебувати? – Чому?

Оцінка стану. Після тренінгу учасники оцінюють свій стан за допомогою карток МАК і словесних висловлювань. Учасників по колу просять описати свої враження від проведеного тренінгового заняття, а також оцінити, наскільки вони відповідали очікуванням. Під час обговорення вправ необхідно спонукати учасників до усвідомлення різної суб'єктивної значущості існуючих у людини цінностей. Усвідомлення моменту жорсткості ієрархії цінностей у разі перебування у складних життєвих обставинах.

ЗАНЯТТЯ 3

Мета: навчання гнучкому плануванню як важливому моменту досягнення цілей у складних життєвих обставинах.

Оцінка стану. Учасники тренінгу за допомогою карток МАК і словесних висловлювань описують свій стан до тренінгу. Учасників також просять висловитися про свої очікування від цього тренінгового дня.

Підготовча вправа “Кульки у повітрі”

Учасники об'єднуються у команди по 3-4 людини і стають в коло, тримаючись за руки. Кожна команда отримує по 5 надутих гумових кульок. Необхідно утримати їх у повітрі протягом 5 хв. не відпускаючи рук. При цьому не можна просто покласти їх на що-небудь або затиснути між тілами, вони повинні постійно саме літати у повітрі. Кульки, що впали на підлогу, підіймати не можна. Перемагає команда, яка зможе утримати більше кульок.

По закінченні вправи обговорюється: які якості необхідно проявляти учасникам, щоб успішно виконувати такі завдання?

Основна вправа “Розуміння цілей”

Візьміть 4 аркуші паперу, олівець чи ручку. На першому аркуші: “Які мої цілі у житті?” Ви можете записати сюди особисті, сімейні, кар'єрні, соціальні,

громадські чи духовні цілі. На другий аркуш і напишіть угорі: “Як би я хотів провести наступні п’ять років?” Щоб побачити свої цілі з іншої точки зору, напишіть на третьому аркуші: “Якби я знав, що мені залишилося жити 6 місяців, починаючи від сьогоднішнього дня, як би я їх прожив?” Це запитання потрібне, для виявлення важливого для вас, але цьому ви досі навіть не приділяли уваги. На четвертому аркуші впишіть три цілі, які вважаєте найбільш важливими з написаних на першому аркуші. Порівняйте всі чотири списки.

Обговорення:

- Чи є теми, які проходять червоною ниткою через усю різноманітність ваших бажань?
- Чи не належать усі ваші цілі до однієї категорії, наприклад соціальної чи особистої?
- Чи з’являються якісь цілі у всіх трьох перших списках?
- Чи не відрізняються цілі, які ви вибрали як найважливіші, від інших перерахованих вами цілей?

Хоча цей метод і не розкриває цілком не усвідомлені життєві цілі, він може допомогти вам зрозуміти співвідношення між вашими цілями і вашою повсякденною діяльністю. Варто повторювати цю вправу кожні 6 місяців, щоб побачити, які зміни відбулися за цей час.

Заключна вправа “Вершки і корінця”

Учасникам групи пропонується сісти в коло і обрати м’яку іграшку в формі моркви. Перший учасник називає будь яку ситуацію і вказує, що в ній гарно, наступний учасник вказує, що в цьому гарному поганого. Так чергуючись передаємо іграшку повертаючи її то до гори корінням, чи до гори бадиллям, на корінця каже гарне, на вершки погане.

Ця вправа показує, що будь яка ситуація в житті може бути поганою і гарною і все залежить від нашого ставлення до неї.

Рефлексія. Під час проведення вправ цього тренінгового заняття необхідно продовжувати звертати увагу на неоднакову значимість цілей (їх ієрархічність), на наявність альтернативності у способах їх реалізації.

ЗАНЯТТЯ 4

Мета заняття: ознайомлення військовослужбовців з конфліктами, які можуть виникати під час служби і шляхами їх вирішення.

Оцінка стану. Учасники тренінгу за допомогою карток МАК і словесних висловлювань описують свій стан до тренінгу. Учасників також просять висловитися про свої очікування від цього тренінгового дня.

Тема: Неконфліктне спілкування. Рекомендації щодо зняття напруги у військовому колективі та формування лідерських якостей.

Завдання: Формування і згуртування військового колективу для більш якісного та ефективного виконання особовим складом службово-бойових завдань.

Навчальні питання:

1. Конфліктні ситуації та шляхи їх розв'язання
2. Структура конфлікту.
3. Динаміка конфлікту.
4. Функції конфліктів.

Час: 50 хвилин.

Обговорення, учасникам пропонується обговорити ті конфліктні ситуації в яких вони приймали участь, і як вони з них виходили.

ЗАНЯТТЯ 5

Вправа «Що мені не подобається в цій людині»

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

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

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

Розбийтеся на пари і сядьте один напроти одного.

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

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

Вправа «Мені в тобі подобається...»

Мета: розширення досвіду переживання почуття близькості з іншими.

Обладнання: м'яч.

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

Вправа «Лист другу»

Мета: нормалізація самооцінки, підвищення впевненості в собі.

Хід вправи: Уявіть собі, що пройшло багато років і ваші найсміливіші мрії реалізувалися. Напишіть листа своєму другу, з яким ви не бачились досить давно. (Якщо ми працюємо в групі можна підготувати такі пам'ятки, які учасники будуть заповнювати).

Привіт,(вказіть ім'я друга дитинства)! Скільки ж років ми не бачилися? Мабуть.....(вказіть, скільки років минуло)! Сьогодні мені вже.....(вказіть, скільки років Вам буде, коли ви будете писати цей лист). Я живу.....(де) і працюю або займаюсь.....(де і чим?). Моя родина це(перечисліть членів своєї майбутньої родини). В вільний час я зазвичай(опишіть свої захоплення). І ще(допишіть все, що вважаєте за потрібним) Я відчуваю себе щасливим, здійснилися всі мої мрії(вказіть, які). Думаю, вони стали реальними тому, щоя.....(напишіть, що ви робите зараз для того, щоб в майбутньому ваші

мрії здійснилися). Ну ось, мабуть, і все.....(підпишіться).....(напишіть дату листа та не забудьте, що станеться з Вами через декілька років).

По завершенню бажаючи читають свої листи. Далі проходить обговорення, що учасники можуть зробити вже сьогодні для реалізації своїх сподівань.

Особливо важливо підкреслити можливість впливати на своє майбутнє вже сьогодні, в теперішньому часі. Це певні кроки учасників, або план реалізації на шляху до побудови власного майбутнього.

Обговорення, що нового ви сьогодні дізналися про свою агресію? Як ви надалі будете з нею поводитись?

ЗАНЯТТЯ 6

Мета: усвідомлення динаміки (вікового та професійного розвитку) мотиваційної сфери.

Оцінка стану. Учасники тренінгу за допомогою МАК «Терапія щастям» словесних висловлювань описують свій стан до тренінгу. Учасників також просять висловитися про свої очікування від цього тренінгового дня.

Підготовча вправа “Внутрішнє виправдання”

Учасникам пропонується низка завдань.

Пройтися, як ходить: дитина двох років; дуже стара людина; п'яний чоловік; упевнена у собі людина; закохана людина; артистка балету.

Сидіти на стільці, як: касир на робочому місці; наречений на весіллі; наїзник на коні; вагітна жінка; стомлена людина; підсудний і т.ін.

Посміхнутися, як: для обкладинки журналу; після великого виграшу у лотерею; щоб дати надію товаришу, підтримати його.

Учасникам необхідно запропонувати цілу серію таких вправ. Вправа оцінюється позитивно за виразність міміки і пластики, цікаві знахідки, відповідність стимулові, рухливості переключення нервових процесів. Ця вправа виявляє характер творчого уявлення, стимулює розвиток креативності і

фантазії, здатність до емоційного (імпульсивного) сприйняття, імпровізації, спостережливості, розвитку почуття гумору тощо. Особливо потрібно звернути увагу на те, що якісне виконання завдання можливе лише у разі усвідомлення того, що відчуває “заданий герой”, його переживань, цінностей, досвіду тощо (у випадку певної ідентифікації з ним).

Основна вправа: “Усвідомлення життєвих криз”

Мета вправи: осмислити життєві кризи і відпрацювати установку на їх сприйняття.

1. Пригадайте 3 кризи, пережиті Вами в житті, що викликали у Вас сильні переживання. Потім зробіть вільний малюнок кожної з них, висловлюючи почуття, що Ви відчували під час кризи. Оберіть із колоди МАК «Терапія щастям»

2. Тепер покладіть карти в хронологічному порядку, як проходили ці події в вашому житті.

3. Вдивіться в них, простежте в них безперервність, якщо можете її відчути. Ви можете розглядати кризу як перехід між двома фазами вашого розвитку. Спробуйте доглянути в кожній кризі новий життєвий імпульс, нову рису Вашої особистості, що народжується і прокладає собі шлях.

4. Усвідомте також, яким чином Ви зустрічали свої кризи. Чи намагалися Ви відстрочити або ігнорувати їх? Чи посилювали виникаючий біль, чи чіплялись за старі звички? Чи були Ви мужні перед кризами? Чи переживали кожен кризу по-різному?

5. Пам’ятайте: криза означає, що існуючий порядок руйнується, а новий, можливо, більш досконалий, займає своє місце. В період між старим і новим порядком виникають тимчасова дезінтегрованість і переживання, біль. Але це є природний процес, тому що життя – це школа, а кризові ситуації – найбільш важливі уроки. Тому прийняття криз, є найпрактичнішим засобом бути вільним і у важкій ситуації. Реактивні установки повинні змінитися на когнітивні.

Заключна вправа «Безпечне місце»

Це вправа на уяву, котра дозволяє відволіктися від того, що відбувається зараз. Потрібно уявити себе у безпечному місці, де ви почуваетесь комфортно і затишно. Заплющити очі та уявіть собі це місце у всіх деталях, спробуйте почути звуки, які лунають звідти, відчути запахи. Наприклад, як спокійно п'єте каву на своїй кухні. А за вікном – мирний день в Україні. Важливо виконувати цю вправу тоді, коли ви перебуваєте у відносній безпеці, адже вам необхідно буде заплющити очі та максимально відволіктися від усього, що відбувається навколо. Переконайтеся, що поруч є людина, якій ви можете довіряти.

Обговорення свого стану і реакцій на проведені заняття.

ЗАНЯТТЯ 7

Мета: навчання використанню ресурсу переоцінки ситуації, а також перерозподілу відповідальності (уникненню надконтролю у своєму житті).

Оцінка стану. Учасники тренінгу за допомогою МАК «Виток» і словесних висловлювань описують свій стан до заняття. Учасників також просять висловитися про свої очікування від цього тренінгового дня.

Підготовча вправа “Утримати рівновагу”

Вправа показує наскільки людина урівноважена і впевнена в собі. Вправа спрямована на виявлення та розвиток рівноваги.

Рухайтеся повільно, плавно, без ривків і зупинок, немов “перетікаючи” з однієї пози в іншу. Станьте вільно. Зосередьтеся на своїх внутрішніх відчуттях і відчуйте у тілі свою внутрішню опору, центр ваги (на рівні пупка); відчуйте себе, як птахом, що літає над землею і спирається розгорнутими крилами на повітряний потік.

Після цього підніміть зігнуту в коліні праву ногу (стегно паралельно підлозі), заплющте очі і відчуйте, як вона спирається на землю. Розплющте очі і повторіть те ж з лівою ногою.

Вправу можна ускладнити, якщо під час її виконання стати навшпиньки. Поміркуйте, чому із заплющеними очима вас починає “відводити” з опори? На якій нозі стояти було легше: на правій чи лівій? (Лівий бік тіла – соціальні відносини, правий – особисті стосунки з близькими людьми).

Основна вправа “Автобіографія”

Ця вправа складається з двох частин: перша частина – “Переписана біографія”, друга – “Проект біографії”.

“Переписана біографія”

У минулому багатьох учасників групи нерідко були події, у яких за всього бажання важко знайти позитив, щоб йому порадіти. Часто погляд, “спрямований у минуле”, затьмарює радості дня сьогоднішнього. Простою і для багатьох ефективною порадою є жити зараз, отримуючи з минулого уроки і плануючи завтрашнє щасливе життя, нерідко виявляється заскладною. Допомогти додержуватися цього правила повинні вправи, спрямовані на “примирення з минулим”. Завдання цих вправ полягає у тому, щоб перерозподілити відповідальність за минулі нещастя між собою і обставинами життя і взяти на себе відповідальність за нинішній день і своє власне майбутнє.

При цьому, звичайно, доведеться на деякий час заглибитися у минуле. Але загальна мета під час роботи з біографічним матеріалом все ж полягає у тому, щоб виявити і реконструювати позитивні аспекти біографії, немов переписати її заново.

За винятком рідкісних екстремальних випадків, у біографії кожної людини позначаються як труднощі і нещастя, так і удачі, радості і щастя. Наше завдання тепер полягає у тому, щоб розповісти власну біографію, залишивши у ній тільки позитивні моменти, тобто такі події та обставини, які вам принесли задоволення, радість або інші приємні почуття.

Будь ласка, опишіть ці почуття якомога детальніше, використовуючи відчуття різних модальностей. Учасники групи по черзі розповідають підготовлені позитивні автобіографії.

Обговорення:

– Як вам здалося, що у почутих нами біографіях було найприємнішим?

– Який момент особисто для вас був найщасливішим?

“Проект біографії”

Тепер, коли ми упорядкували минуле, спробуємо пофантазувати і заглянемо у наше позитивне майбутнє. Ми будемо повністю вільні у наших фантазіях і складемо кожен сам собі біографію на найближчі 5-10 років, включивши в неї всі наші мрії та плани, а також події та обставини, які напевно, принесуть задоволення і радість. Будь ласка, опишіть ці почуття якомога детальніше, використовуючи відчуття різних модальностей. Учасники групи по черзі розповідають підготовлені “проекти” біографій.

Обговорення:

– Як вам здалося, що у почутих нами “проектах” біографій було найприємнішим?

– Який момент особисто для вас став би найщасливішим?

ЗАНЯТТЯ 8

Мета: усвідомлення внутрішніх ресурсів для подолання труднощів.

Оцінка стану. Учасники тренінгу за допомогою МАК і словесних висловлювань описують свій стан до тренінгу. Учасників також просять висловитися про свої очікування від цього тренінгового дня.

Основна вправа “Неказкові проблеми”

Учасникам групи пропонується згадати про які-небудь свої труднощі, проблеми, з якими вони зіткнулися нещодавно. Ведучий дає таке завдання “Виберіть казкового персонажа, який міг би натрапити на таку ж проблему. Цілком можливо, що вам захочеться придумати свого власного героя. Це ще краще. Назвіть своїх персонажів”.

У разі необхідності можна попросити уточнити характеристики, зовнішній

вигляд тощо. вибраних персонажів. Це важливо тоді, коли герой нововигаданий. Дуже часто (якщо не завжди) на образ казкового героя проектується риси Я концепції. Потім учасники повинні придумати зачин казки, у якій герой зіткнеться з проблемою, схожою (можливо, лише віддалено і метафорично) на

їх реальну проблему. Ці зачини казок розповідаються по колу. Таким чином, на цьому етапі всім стає зрозумілий (певною мірою наближення) сенс труднощів кожного.

На дошці записують імена всіх казкових персонажів. Кожному учаснику пропонують за чергою підійти до дошки і з'єднати стрілками імена тих героїв, чий труднощі, на їх думку, у чомусь схожі.

На наступному етапі необхідно у парах придумати продовження казки. Ведучий дає приблизно таку інструкцію: “Ми маємо зачини казок, але, як і у великих романах, заявлені сюжетні лінії повинні якимось чином перетнутися, щоб народилося продовження обох казок, але вже в одному творі. Ваше завдання – скласти це ваше загальне продовження, в якому персонажі шукають способи вирішення важких питань, що постали перед ними”.

Через кілька хвилин (10-15) у колі звучать щойно створені казки. Розповідає хтось один з пари, другий за необхідності доповнює. “Казкові” способи вирішення життєвих проблем на цьому етапі, як правило, символічно повторюють ті спроби, які вже робилися учасниками у реальності і не дали результату. Або відображують знайдені способи рішення, що були відкинуті з якихось причин як абсолютно неприйнятні. Це абсолютно природно: щоб перейти до пошуку вирішення проблем в іншій площині, треба зрозуміти, що варіанти очевидні вже вичерпані. “Відігравши” їх в метафоричній формі, учасники піднімаються на інший рівень щодо проблемної ситуації. Робота у парах і необхідність об'єднати зусилля у створенні казки із “загальним” рішенням дозволяє наблизитися до межі цього переходу на якісно інший рівень, подивитися на ситуацію з нової, несподіваної точки зору.

Допомогти в цьому може раптова заява ведучого, що, на його думку, всі казки залишилися незавершеними і необхідно скласти їх продовження :“Уявіть собі, що вам дістався якийсь чарівний засіб, за допомогою якого можна вирішити вашу проблему. Подумайте, що це за чарівний засіб, хто вам його дав, яку зажадав плату? У чому полягає результат, який ви отримаєте, скориставшись засобом? Знову складайте разом продовження!”

Важливе значення має запитання про ціну, яку готовий заплатити герой за отриманий чарівний засіб. “Провокаційні” запитання ведучого спрямовані на те, щоб підкреслити абсолютну незначущість матеріальних цінностей у казковому

світі і зорієнтувати учасника на усвідомлення тих жертв, на які він готовий піти для досягнення цієї мети, і змусити його задуматися, а чи варта мета цих жертв.

Заклучна вправа “Сенс життя”

Сядьте прямо і зробіть кілька глибоких вдихів і видихів. Заплющте очі і зосередьтеся. Уявіть собі старовинну порожню віллу, яка зараз не заселена. Огляньте цю будівлю. Пройдіть всіма кімнатами, помилуйтеся старовинними меблями, світильниками, картинами і килимами. Далі підніміться сходами на другий поверх, пройдіть через спальню. Зверніть увагу на фіолетову порт'єру, яка трохи прикриває широкі дерев'яні двері. Відсуньте порт'єру убік і відчиніть двері.

Тепер ви бачите інші сходи, які всі у павутинні. Очевидно, ними дуже давно ніхто не користувався. Повільно підніміться сходами і відчиніть двері, які знаходяться нагорі.

Ви опинилися в старій бібліотеці, наповненій світлом, яке ллється з вікон і проникає крізь скляний дах. Спробуйте прочитати кілька назв книг. Раптом ви помічаєте, що в кутку кімнати сидить якийсь чоловік. Він каже спокійним, м'яким голосом: “Я чекав на тебе”. І звідкись із глибини душі до вас приходить відчуття, що ця людина володіє всіма знаннями світу і може відповісти на всі запитання.

Ви наважуєтеся поставити їй найважливіше запитання: “Навіщо я прийшов у цей світ?” І в тиші чекаєте, що вона вам відповість. Відповідь може прийти у словах, жестах, у переданих телепатично думках або образах. Ви можете задати цій людині будь-які важливі для вас запитання. А тепер подякуйте старому мудрецю і попрощайтеся з ним. Спустіться сходами вниз, знову пройдіть по всіх кімнатах. Покиньте цю віллу і повертайтеся назад. Ви

відчуваєте себе оновленим після цієї зустрічі. Потягніться, випрямтеся і розплющте очі.

Обговорення:

– Чи отримали ви відповідь на поставлене запитання?

– Чи готові ви поділитися цим з групою?

Оцінка стану. Після тренінгу учасники оцінюють свій стан за допомогою МАК «Виток» і словесних висловлювань. Учасників по колу просять описати свої враження від проведеного тренінгового заняття, а також оцінити, наскільки вони відповідали очікуванням.

Рефлексія. Під час обговорення фокусуйте увагу на тому, що ідентифікація зі значущим іншим дає додатковий ресурс у вигляді усвідомлення можливості використання нового способу дій, усвідомлення наявних, але не використовуваних раніше якостей тощо. Цей спосіб один із перших, якому навчаються діти для подолання страху і виконання завдань, що дещо складніші за ті, до яких вони звикли (можна сказати, що така ідентифікація розширює зону найближчого розвитку). Цей спосіб не втрачає своєї актуальності протягом усього життя.

Під час обговорення вправ потрібно спрямувати бесіду на визначення здатності метафори знижувати напруження, розряджати обстановку м'яким гумором, робити це, не принижуючи власної гідності та гідності партнера (наприклад, про свої слабкості можна сказати так: “Я б'юся як метелик об стіну”). Крім того метафора може виявитися більш ефективною для пошуку засобів вирішення проблеми, ніж пряма вербалізація плану, оскільки:

1) метафора припускає безліч тлумачень і, отже, потенційно містить у собі альтернативи, новий кут погляду на проблему, стимулює творче (креативне) дивергентне мислення;

2) метафора дозволяє використати гумор, що зм'якшує неприємну гостроту ситуації;

3) метафора – це творчість, у якій власні несприятливі емоції перетворюються у важливий образний сигнал

3.2. Оцінка ефективності впровадження психокорекційної програми

Після проведення психокорекційної програми і індивідуальних психологічних консультації і бесід, ми проводимо повторний зріз. Повторну діагностику ми проводимо згідно методик, що використовували на початку констатувального експерименту:

1. Методика оцінки адаптаційних здібностей особистості (багаторівневий особовий опитувальник «Адаптивність-200»).
2. Методика визначення психологічного стану «Самопочуття, активність, настрій».
3. Методика визначення схильності до суїцидальної поведінки, автор М. Горська .
4. Опитувальник ЕРІ Г. Айзенка на визначення типу темпераменту.
5. Методика «Оцінка рівня конфліктності особистості».

Було з'ясовано, що адаптаційний потенціал підвищився за рахунок того, що психоемоційні стани респондентів покращились, рівень конфліктності знизився та знизився рівень прояву психоемотивний показників (тривожності, ригідності, фрустрації, агресії) .

Проведемо порівняння до та після впровадження корекційної програми в експериментальній групі. Результати групової психокорекції щодо покращення адаптаційного потенціалу в експериментальній групі після проведення формувального експерименту наведені в таблиці 3.4.

Таблиця 3.4.

Рівень адаптаційного потенціалу особистості учасників корекційної групи до та після впровадження психокорекційної програми за методикою БОО

«Адаптивність - 200»

Експериментальна група		
Рівень прояву ознаки	До впровадження корекційної програми	Після впровадження корекційної програми
Низький рівень	100%	12%

Продовження таблиці 3.4

Задовільний рівень	0%	56%
Достатній рівень	0%	32%
Високий рівень	0%	0%

Відповідно до даних, викладених по результату тестування контрольної групи рівень адаптаційного потенціала виріс після проведення індивідуальної психологічної роботи і програми психокорекції. Позитивна динаміка у 88% учасників контрольної групи. На це вплинуло розуміння військовослужбовцями протікання процесу адаптації, факторів, що її ускладнюють, особистісних характеристик, які впливають на процес пристосування до нового колективу, мотивація до покращення протікання даного процесу.

Діагностика психологічного стану показує також позитивну динаміку. Тобто самопочуття, активність, впевненість, працездатність, настрій, готовність до дій у військовослужбовців покращилась. Данні наведені в таблиці 3.5

Таблиця 3.5

Рівень психологічного стану учасників корекційної групи до та після впровадження психокорекційної програми за методикою САН

Рівень прояву ознаки	До впровадження корекційної програми	Після впровадження корекційної програми
Низький рівень	24%	0%
Середній рівень	76%	60%
Високий рівень	0%	40%

Діагностика психоемоційних станів під час контрольного експерименту, свідчать про покращення показників в експериментальній групі. Після впровадження корекційної програми було зафіксовано зниження показників психоемоційних станів, тобто осіб з високим рівнем окреслених показників значно зменшилось. Кількісні показники отриманих даних наведено у таблиці 3.6.

Таблиця 3.6.

**Рівень розвитку психоемоційного критерію адаптації
військовослужбовців корекційної групи до та після впровадження
психокорекційної програми за методикою М Горська.**

Експериментальна група					
Рівень прояву ознаки		До корекції	Кількість в/с	Після корекції	Кількість в/с
Тривожність	Високий рівень	100%	25	20%	5
	Середній рівень	0%		36%	9
	Низький рівень	0%		44%	11
Фрустрованість	Високий рівень	100%	25	28%	7
	Середній рівень	0%		32%	8
	Низький рівень	0%		40%	10
Агресивність	Високий рівень	76%	19	12%	3
	Середній рівень	24%	6	64%	16
	Низький рівень	0%		24%	6
Ригідність	Високий рівень	64%	16	28%	7
	Середній рівень	28%	7	36%	9
	Низький рівень	8%	2	36%	9

За результатами даної таблиці можна сказати, що в експериментальній групі за шкалою «Тривожність» рівень респондентів з високим рівнем знизився. Щодо шкали «Фрустрація» то рівень досліджуваних з високого рівня перейшов у середній та низький, що свідчить про підвищення самооцінки. Показники за шкалою «Агресивність» також змінилися, респонденти з високим рівнем перейшли до середнього та низького. За шкалою «Ригідність» рівень респондентів із високим рівнем значно знизився, а середній і низький трохи

зросли. В результаті аналізу можна сказати, що психокорекційна програма і індивідуальна робота є ефективною. У респондентів покращилися усі показники, але динаміка повільна, закладена досить гарна база для змін. Досліджувані краще розбираються у особливостях міжособистісної взаємодії, негативних наслідках при прояві агресивності, необхідності виконувати накази офіцерського складу та підтримки один одного.

Діагностика рівня вольової саморегуляції на контрольному експерименті, свідчить про покращення показників в експериментальній групі. Результати подано в таблиці 3.7.

Таблиця 3.7.

**Рівень розвитку психоемотивного критерію адаптації
військовослужбовців корекційної групи до та після впровадження
психокорекційної програми за методикою «Оцінка рівня конфліктності
особистості»**

Рівень прояву ознаки	Експериментальна група	
	До корекції	Після корекції
Низький рівень	0%	8%
Нижче середнього рівень	0%	12%
Середній рівень	0%	16%
Вище середнього рівень	20%	48%
Високий рівень	80%	16%

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

Відповідно до даних, які ми отримали, можна сказати, після проведення психокорекційної програми у респондентів відбулися значні позитивні зміни адаптаційного потенціалу. Із попередніх таблиць видно, що це стосується не 100% учасників, але загальний відсоток досить значущий. Позитивна динаміка даної якості особистості проявлялася в тому, що із 100% респондентів з низьким рівнем адаптації, після впровадження корекційної програми, знизився

до 12%. В свою чергу, кількість досліджуваних із задовільним рівнем адаптаційного потенціалу збільшилась. Графічне зображення показників рівня розвитку адаптаційного потенціалу до та після впровадження корекційної програми подано на рисунку 3.5.

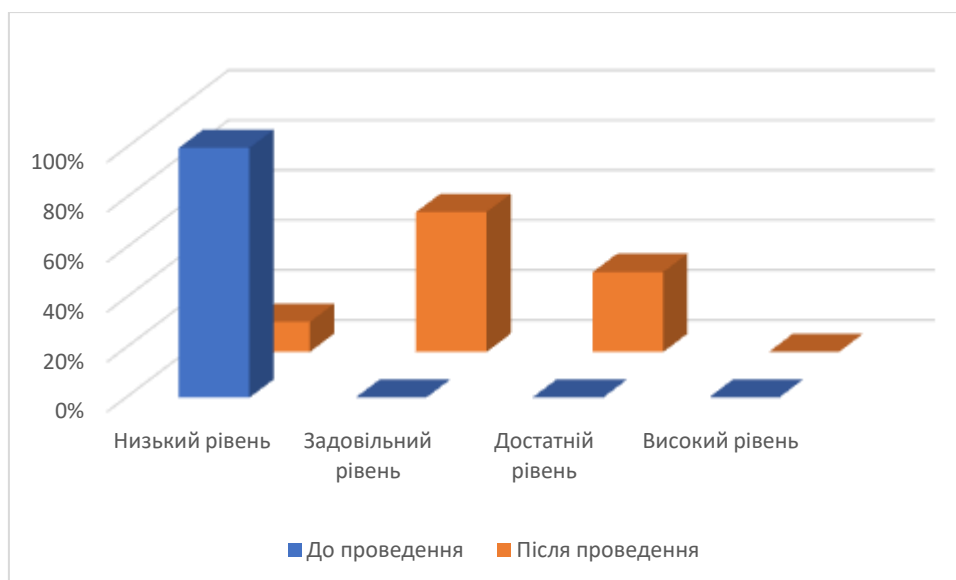


Рис. 3.5. Рівень розвитку адаптаційного потенціалу до та після корекції

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

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

Розподіл показників, що було отримано нами після проведення формульованого експерименту та застосування методів математичної обробки за критерієм коефіцієнту рангової кореляції Спірмена підтверджує ефективність

застосованої нами психокорекційної програми. Порівняльний аналіз виділених нами компонентів соціальної адаптації військовослужбовців, що стали учасниками контрольної групи, мають статистично значущі зміни, результати розрахунків подані в таблиці 3.8.

Таблиця 3.8.

Зв'язки між показниками	Розрах. Коеф. Кореляції Спірмена	Критичне значення коеф. Корел., для N=25
Між психоемотивним критерієм тривожності та оцінкою адаптаційного потенціалу	-0,182	0,396-0,505
Між психоемотивним критерієм ригідності та оцінкою адаптаційного потенціалу	0,079	0,396-0,505
Між психоемотивним критерієм фрустрації та оцінкою адаптаційного потенціалу	-0,145	0,396-0,505
Між психоемотивним критерієм агресії та оцінкою адаптаційного потенціалу	-0,067	0,396-0,505
Між психоемотивним критерієм конфліктності та оцінкою адаптаційного потенціалу	0,143	0,396-0,505
Між психоемотивним критерієм психологічним станом та оцінкою адаптаційного потенціалу	-0,163	0,396-0,505

Показники коефіцієнту рангової кореляції значно знизались після проведення психокорекційної програми, що показує зниження впливу показників психоемоційного стану на потенціал адаптації контрольної групи.

Таким чином, дієвість запропонованої нами психокорекційної програми розвитку адаптації підтверджується як результатами дослідження змін показників прояву виділених нами компонентів, так і загальними показниками розвитку адаптаційного потенціалу мобілізованих військовослужбовців.

3.3. Практичні рекомендації командирам та психологам підрозділів.

На підставі результатів отриманих в ході дослідження, ми пропонуємо практичні рекомендації що допоможуть поліпшити процес адаптації мобілізованих військовослужбовців.

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

1. Задля досягнення успішних результатів необхідно: формувати групи не більше 12 осіб; використовувати окремі приміщення, де група буде відчувати себе безпечно, вільно від осуджень зі сторони своїх колег; аудиторія має бути гарно освітлена.

2. Заняття мають проводитись не частіше 2 х раз на тиждень, з урахування інших навантажень, явка на заняття має бути обов'язковою.

3. Перед проведення групових занять обов'язково проводити індивідуальні бесіди і консультації і під час проведення занять надавати можливість проконсультуватись окремо від групи по своїм індивідуальним питанням, які розгорнулися на занятті. Застосовуючи індивідуальну і групову роботу можна значно покращити результати психокорекції.

4. Зі солдатами роти, в якій перебувають респонденти провести профілактичну бесіду, стосовно допомоги в покращенні адаптації, тобто наданні підтримки своїм колегам, відсутності осудження та насміхань. Застосувати психоедукацію на тему значення психологічної підготовки для командирів і військовослужбовців.

5. Офіцерському складу та психологу вибудувати взаємодію таким чином, що військовослужбовці мали супровід не лише в роботі з психологом, а і під час навчання, відпочинку і виконання своїх безпосередніх функцій. Допомогти налагодити міжособистісну взаємодію не лише між групою, що піддається психокорекційному впливу, а й в цілому. Не виділяти респондентів з поміж решти мобілізованих військовослужбовців.

6. Паралельно проводити різноманітні заходи, де рекомендується активно залучати даних респондентів до будь-якої діяльності, яка буде сприяти покращенню адаптації. Враховувати індивідуальні психологічні особливості 1 здібності, використовувати їх при виконанні службових обов'язків.

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

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

9. У вільних час рекомендуємо проводити заходи на згуртування колективу в якому перебувають респонденти, з метою підвищення адаптації, так як міжособистісна та між групова взаємодія, є однією із ключових факторів, що допоможуть краще пристосуватись, як до оточення так і до умов.

10. Звертати особливу увагу на виникненні психічних відхилень і девіацій, залучати до процесу адаптації консультації у психіатра за необхідністю.

11. Особливу увагу звернути на підготовку до виконання бойових завдань, провести заняття на теми: «Бойовий стрес», «Стрес і екстремальні ситуації».

12. Окремо проводити заняття по профілактиці залежностей (алкогольної, ПАР, ігроманії).

13. Залучати до процесу адаптації членів родини, налагоджувати з ними зв'язок. За необхідності проводити заходи для підтримки родин мобілізованих військовослужбовців.

14. Стимулювати мобілізованих до заняття певним видом спорту або улюбленою справою у вільний час. Це також допоможе уникнути перенапруження, яке може призвести до емоційного вигорання. Займаючись улюбленою справою, кожен з особистостей матиме змогу розслабитись, відпочити, зробити перезарядку, відволіктись від інших проблем, нормалізувати

свій внутрішній стан, знайти друзів за інтересами, розвиватись як особистість, тощо.

15. Проводити додаткові заняття з саморегуляції: зорові вправи, дихальні вправи, вправи на зниження м'язової активності, вправи по профілактиці стресу. Долучати до таких занять не тільки військовослужбовців ГППУ, а і весь особовий склад.

16. Для розв'язання проблем особистого життя, сім'ї, труднощів взаємодії з товаришами по службі та офіцерами варто проводити психологічні консультації військовослужбовців. Особисті проблеми, які не були вирішені в свій час, залишають великий «відбиток» на майбутньому перебування військовослужбовців в умовах військової частини. Це може бути стереотипна реакція та поведінка на події, які відбуваються довкола. В результаті нерозв'язаних особистих проблем у мобілізованих військовослужбовців значно зростає ризик виникнення розладів емоційно-чуттєвої сфери.

Результати, отримані на формуальному етапі нашого дослідження дали можливість сформулювати висновки до магістерської роботи.

ВИСНОВКИ

У кваліфікаційній роботі магістра виконано теоретичне узагальнення і знайдено нове вирішення проблеми психологічного супроводу адаптації мобілізованих військовослужбовців, що полягало у вивченні чинників і їх впливу на процес адаптації і адаптаційний потенціал; визначені етапи психологічного супроводу; проведено експериментальне дослідження та створена психокорекційна програма адаптації з урахуванням особливостей саме мобілізованих військовослужбовців.

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

Психологічний супровід адаптації мобілізованого перш за все зосереджений на успішній соціальній адаптації особистості, так як вони

постійно взаємодіють з певною групою. Завдання психолога полягає в усуненні негативних факторів, які впливають на адаптацію, допомозі у вирішенні проблем військовослужбовця, які також негативно впливають, як на адаптацію так і на взаємодію з групою, офіцерами, тощо. Зробити службу солдата якомога комфортною - основне завдання психологічного супроводу військовослужбовця.

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

В процесі проведеного дослідження було з'ясовано той факт, що вищезазначені компоненти адаптації, мають безпосередній вплив на адаптаційний потенціал особистості. Психоемотивний компонент соціальної адаптації визначає особливості психологічних станів особистості, що проявляється у готовності до швидкого пристосування до нових умов існування колективу, готовності до відстоювання власної думки, готовності до міжособистісної взаємодії. Темпераментальний компонент визначається орієнтацією особистості на зовнішні об'єкти, або власний внутрішній світ, що відіграє ключову роль у процесі адаптації, так як визначає швидкість та ефективність пристосування особистості. В ході нашого дослідження було визначено рівні розподілу описаних компонентів, а також адаптаційного потенціалу особистості в цілому.

3. Дослідження психологічного супроводу соціальної адаптації військовослужбовців мобілізованих в 2023 році, дозволило констатувати той факт, що більшість досліджуваних мають достатній рівень адаптаційного потенціалу та психоемотивного, темпераментального компонентів, для успішної соціальної адаптації солдатів. Проте незначна частина досліджуваних характеризується низьким рівнем адаптаційного потенціалу та високим рівнем психоемотивного компонентів, що підтверджується низьким рівнем міжособистісної та міжгрупової взаємодії, схильністю до конфліктної

поведінки, домінуванням власних інтересів над інтересами колективу, певному рівню індивідуалізації що заважає успішній соціальній адаптації особистості.

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

4. Підвищення адаптації мобілізованих військовослужбовців в цілому у підрозділі є можливим за умови впливання на психоемоційний стан контрольної групи, яка відібрана з урахуванням показників виділених критеріїв. Психокорекційна програма підвищення рівню адаптації мобілізованих військовослужбовців спрямована на зниження основних компонентів адаптації: психоемотивного та соціального. Вона складається із індивідуального психологічного консультування і восьми групових занять, метою яких є: знизити рівень прояву негативних психоемоційних станів; покращити особистісну взаємодію між військовослужбовцями; підвищити рівень самоконтролю та впевненості у собі; знизити рівень конфліктності особистості.

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

Результатом апробації психокорекційної програми є динаміка зростання кількості військовослужбовців із задовільним та достатнім рівнем адаптаційного потенціалу, низьким та середнім рівнем психоемотивного компоненту та зниженням рівня особистої конфліктності. Необхідно зауважити, що підвищується такі показники, як самопочуття, впевненість, настрій, активність, здатність до дій. Позитивна динаміка в показниках компонентів адаптації проявляється у зростанні працездатності особистості, прийнятті групових норм, міжособистісній взаємодії.

Аналіз результатів експерименту дослідження дозволяє констатувати той факт, що підвищення адаптації в учасників контрольної групи має позитивні зміни, що виявляється в збільшенні показників прояву достатнього та задовільного рівнів та зменшення недостатнього рівня адаптаційного

потенціалу. Показники, що були отримані в результаті контрольного зрізу у експериментальній групі, вказують на ефективність створеної та впровадженої нами психокорекційної програми щодо підвищення адаптації у мобілізованих.

У результаті статистично доведено достовірність позитивних змін в учасників експериментальної групи. Результати статистичної обробки експериментальних даних вказують на значущість виявлених позитивних змін, що підтверджує достовірність позитивної динаміки розвитку адаптації та її компонентів. Це дозволяє нам засвідчити факт ефективності створеної нами психокорекційної програми підвищення адаптації для мобілізованих військовослужбовців

5. Для поширення ефекту від впровадження психокорекційної програми на всіх мобілізованих військовослужбовців підрозділу нами були розроблені спеціальні рекомендації для офіцерів і психологів. Використання їх на практиці дозволить покращувати рівень психологічного супроводу на період адаптації мобілізованих військовослужбовців до умов несення служби в умовах не тільки мирного часу, а і військового стану.

Проведене нами дослідження не вичерпує всіх аспектів проблеми адаптації військовослужбовців. Перспективи подальших досліджень ми вбачаємо у вивченні особливостей другого та третього етапу психологічного супроводу військовослужбовців (під час виконання бойового завдання, ротації і реабілітації).

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Алгоритм роботи військового психолога щодо психологічного забезпечення професійної діяльності особового складу Збройних Сил України (методичні рекомендації) / Міністерство оборони України, Наук.-дослід. центр гуманітар. проблем Збройних Сил України: Н.А. Агаєв, О.Г. Скрипкін, А.Б. Дейко, В.В. Поливанюк, О.В. Еверт. Київ: НДЦ ГП ЗС України, 2016. 147 с
2. Агаєв Н. А., Кокун О. М., Герасименко М.В., Пішко І. О., Лозінська Н. С. Досвід роботи в армії США та арміях інших країн щодо недопущення втрат особового складу з причин, не пов'язаних із виконанням завдань за призначенням: метод. посіб. Київ: НДЦ ГП ЗСУ, 2018. 156 с.
3. Бойко О. В., Гузенко І. М., Кожевников В. М. Психологічна підготовка військовослужбовців. Ч.1 : метод. посіб. / за ред. О.В. Бойко. Львів: АСВ, 2010. 200 с.
4. Берлач А.І. Конфліктологія : навчальний посібник / А.І. Берлач, В.В. Кондрюкова. Київ : Університет «Україна», 2007. 203 с.
5. Буряк О. О., Гіневський М. І. Соціальна адаптація армії України до нових умов існування. *Збірник наукових праць Харківського університету Повітряних Сил*. 2014. Випуск 4. С. 160-166.
URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/ZKhUPS_2014_4_41 (дата звернення: 29.08.2023)
6. Варламов Д. О. Медико-соціальні проблеми професійного стресу у військовослужбовців миротворчих контингентів Збройних Сил України. *Військова медицина України*. 2003. Т. 3, № 3–4. С. 105–109.
7. Волик О. М. Соціальний та духовний комфорт військовослужбовців строкової служби Збройних Сил України. *Військова медицина України*. 2002. Т. 2, № 1. С. 92–94.

8. Військова психологія і педагогіка: підручник для військових вузів / Б. М. Олексієнко, Д. В. Іщенко, О. Д. Сафін. Хмельницький: Вид-во Академії ПВУ, 2017. 562 с.
9. Воробйов Г. П. Організація психологічної підготовки особового складу підрозділів Сухопутних військ: навч.-метод. посіб. / за ред. Г. П. Воробйова. Львів: АСВ, 2012. 430 с.
10. Горбань Г.О., Губа Н.О., Мосол Н.О., Неманежина А.О. Кваліфікаційна робота з психології: навчально-методичний посібник для здобувачів вищої освіти першого бакалаврського і другого магістерського рівнів. Запоріжжя. 2020.147 с.
11. Горбенко Д. А. Організаційно-правові та методичні засади удосконалення діяльності психологічної служби МВС України : дис. ...канд. юрид. наук 19.00.06. Київ, 2018. 307 с.
12. 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.
13. 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.
14. Здіорук С. І. Служба військових капеланів у воєнній організації української держави: необхідність, можливості та перспективи. *Виклики та загрози гуманітарній безпеці української держави* : зб. наук.-експертн. матер. 2015. Вип. 4. С. 74- 81. URL : <http://www.niss.gov.ua/content/articles/files/Kapelany-3aa20.pdf> (дата звернення: 11.09.2021).
15. 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. 310-319 с. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/prvozd_2017_47_38

16. Класифікація психічних розладів МКХ-1. URL: <http://mkh10.com.ua>
17. Кокур О.М., Агаєв Н.А., Пішко І.О., Лозінська Н.С., Корня Л.В. Психологічне вивчення особового складу Збройних Сил України. Методичний посібник. Київ: ФОП Маслаков, 2019. 288 с.
18. Колесніченко О. С., Мацегора Я. В., Приходько І. І. Психологічна само- та взаємодопомога військовослужбовців Національної гвардії України в умовах ведення бойових дій: посіб. / за ред. І.І. Приходька. Харків: НА НГУ, 2016. 108 с.
19. Комар З. Психологічна стійкість воїна : підручник. Київ, 2017. URL: http://shron1.chtyvo.org.ua/Komar_Zoran/Psykholohichna_stiik_ist_voina.pdf
20. Корольчук М.С., Корольчук М.В., Кулаженко А.І. Психологічні особливості віддалених наслідків стресогенних впливів: монографія. Київ, 2014. 276 с.
21. Костюк Г. С. Вікова психологія. Київ, 1978.
22. Костюк Г. С. Навчально-виховний процес і психічний розвиток особистості. Київ, 1989.
23. Ліпатов І. І. Психологічна адаптація військовослужбовців до бойової діяльності: навчальний посібник. Харків: ХВУ. 2009, 148 с.
24. Ліпатов І. І., Шестопалова Л. Ф., Афанасенко В. С. Психологічна адаптація військовослужбовців до бойової діяльності: навч. посіб. Харків: ХВУ, 2014. 238 с.
25. Литвиненко О. Д. Соціально-психологічні основи розвитку адаптаційного потенціалу сучасної молоді : монографія. Сєверодонецьк : Видво СНУ ім. В. Даля, 2018. 302 с.
26. Ложкін Г. В. Психологічне супроводження діяльності військовослужбовців в екстремальних умовах: навч. посіб. Житомир: ЖВІРЕ, 2012. 273 с.
27. Макаренко М. В. Основи професійного відбору військових спеціалістів та методики вивчення індивідуальних психофізіологічних відмінностей між людьми: Ін-т фізіології ім. О.О. Богомольця НАН України,

Науково-дослідний центр гуманітарних проблем Збройних Сил України. Київ, 2006. 395 с.

28. Максименко С. Д., Прокоф'єва О. О., Царькова О. В., Кочкурова О. В. Практикум із групової психокорекції : підручник. Мелітополь : Люкс, 2015. 414 с. URL: <http://files.znu.edu.ua/files/Bibliobooks/Inshi71/0051498.pdf>.

29. Мандрагеля В. Деякі проблеми адаптації досвіду капеланства західних армій до українських Збройних Сил . *Армія і духовність: свобода совісті та віровизнання: матеріали міжнар наук.-практ. конф. (м. Київ, 12 квіт. 2015р.)*. Київ, 2015. С. 76 – 81.

30. Медичне забезпечення антитерористичної операції: науковоорганізаційні та медико-соціальні аспекти: збірник наук. праць / за ред. Цимбалюка В.І. Київ: ДП «НВЦ «Пріоритети», 2016. 315 с.

31. Методичні рекомендації з організації психологічного вивчення військовослужбовців, призваних за мобілізацією, у навчальних центрах (частинах) Збройних Сил України. Київ. : Головне управління по роботі з особовим складом Збройних Сил України. 2016. 30 с.

32. Михлюк Е. І. Психологічні особливості професійно зумовлених акцентуацій рятувальників : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.09: Національний університет цивільного захисту України. Харків, 2016. 209 с.

33. Мозговий В. І. Дослідження поняття психологічного супроводу військовослужбовців на різних етапах службової діяльності. *Вісник Харківського національного університету імені В.Н.Каразіна. Серія «Психологія»*. 2018. № 63. С. 58–63.

34. Назаренко І. І., Якимець В.М., Печиборщ В.П. Проблемні питання психологічної реабілітації ветеранів учасників антитерористичної операції та військовослужбовців операції об'єднаних сил в Україні (аналітичний огляд літератури). *Організація медичної допомоги*. 2019. Т. 1, № 54. С. 48–58.

35. Невмержицький В. М. Психологічні детермінанти адаптації військовослужбовців строкової служби до особливих умов діяльності : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07: Ін-т психології ім. Г.С. Костюка АПН України. Київ, 2002. 19 с.

36. Професійно-психологічний тренінг військовослужбовців Національної гвардії України: монографія / О. С. Колесніченко, Я.В. Мацегора, І. І. Приходько та ін. / За заг. ред. проф. І. І. Приходька. –Х. : НА НГУ, 2016. – 281 с. : іл. 6; табл. 3; бібліогр. : 86 назв.

37. Розов В. И. Психологический анализ адаптивности в экстремальных условиях: автореф. дис. ... канд. психол. наук: 19.00.01; Ин-т психологии АПН Украины. Киев, 1993. 21 с.

38. Про деякі питання організації психологічного забезпечення у Національній гвардії України : Наказ командувача Нац. гвардії України від 31.03.2017 р. № 196.

39. Про затвердження Змін до Інструкції з організації професійнопсихологічного відбору у Збройних Силах України : Наказ Міністерства оборони України від 16.01.2017 р. № 25.

40. Про затвердження Інструкції з організації психологічного супроводу виконання службово-бойових завдань особовим складом Національної гвардії України : Наказ командувача Нац. гвардії України від 01.09.2017 р. № 555.

41. Романишин А.М., Мацевко Т.М., Капінус О.С., Гузенко І.М., Неурова А.Б. Профілактика відхильної поведінки у військовослужбовців : навчально-методичний посібник. Львів : НАСВ, 2017. 322 с.

42. Про затвердження Положення про психологічне забезпечення в Національній гвардії України : Наказ М-ва внутр. справ України від 08.12.2016 р. № 1285.

43. Савчин М. В. Вікова психологія : навч. посіб. / Мирослав Васильович Савчин, Леся Павлівна Василенко. 3-тє вид, перероб., допов. Київ : Академія, 2017. 366 с.

44. Психологічне забезпечення у збройних силах зарубіжних країн : навч. посіб. / кол. авт. Київ : НУОУ ім. Івана Черняхівського, 2017. 132 с.
45. Семиченко В.А. Психологія особистості: модульний курс: лекції, практичні заняття, завдання для самостійної роботи. Київ. 2001. 428 с.
46. Ткалич М. Г. Методи проведення групових занять : метод. рек. Запоріжжя: ЗНУ, 2009. 32 с. URL: <http://ebooks.znu.edu.ua/files/metodychky/2009/01/0038377.pdf>. (дата звернення 15.09.2023р)
47. Флейвелл Дж. Генетическая психология Жана Пиаже.: Пер. с англ. . 1967. 624 с.
48. Філюк О. Військова психологічна підготовка та реабілітація: навч.-метод. посіб. Київ, 2014. 496 с.
49. Цимбалюк І. М. Психологічне консультування та корекція. Модульно-рейтинговий курс: навчальний посібник. Київ: ВД «Професіонал», 2005. 656 с.
50. Шевченко Н. Ф. Індивідуальне психологічне консультування : навч. посіб. Запоріжжя : ЗНУ, 2018. 224 с. URL: <http://ebooks.znu.edu.ua/files/metodychky/2018/06/0042162.doc>. (дата звернення: 30.08.2023).
51. Щотка О. П. Вікова психологія дорослої людини : навч. видання. Ніжин: Редакційно-видавничий відділ НДПУ, 2001
52. Ягупов В. Військова психологія : підручник. Київ: Тандем, 2004. 656 с

ДОДАТКИ

Додаток А

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

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

Текст опитувальника БОО («АДАПТИВІСТЬ-200»)

№	Питання
1	Буває, що я серджуся
2	Зазвичай вранці я прокидаюся свіжим і відпочивши
3	Зараз я приблизно так само працездатний, як і завжди
4	Доля безумовно несправедлива до мене
5	Запори у мене бувають дуже рідко
6	Часом мені дуже хотілося лишити свій дім
7	Часом у мене бувають напади сміху або плачу, з якими я ніяк не можу справитися
8	Мені здається, що мене ніхто не розуміє
9	Вважаю, що якщо хтось заподіяв мені зло, я повинен йому відповісти тим же
10	Іноді мені в голову приходять такі нехороші думки, що краще про них нікому не розповідати
11	Мені важко зосередитися на якому-небудь завданні або роботі
12	У мене бувають дуже дивні і незвичайні переживання
13	У мене були відсутні неприємності через мою поведінку
14	В дитинстві я у свій час скоював дрібні крадіжки
15	Буває, у мене з'являється бажання ламати або крушити все навколо
16	Бувало, що я цілими днями або навіть тижнями нічого не міг робити, тому що ніяк не міг примусити себе взятися до роботи
17	Сон у мене переривчастий і неспокійний
18	Моя сім'я не схвалює ту роботи, яку я обрав
19	Бували випадки, що я не виконував своїх обіцянок
20	Голова у мене болить часто

21	Раз на тиждень або частіше я без жодної очевидної причини раптово відчуваю жар у всьому тілі
22	Було б добре, якби майже всі закони відмінили
23	Стан мого здоров'я майже такий же, як у більшості моїх знайомих (не гірше)
24	Зустрічаючи на вулиці своїх знайомих або шкільних друзів, з якими я давно не бачився, я вважаю за краще проходити мимо, якщо вони зі мною не заговорюють першими
25	Більшості людей, які мене знають, я подобаюся
26	Я людина товариська
27	Іноді я так наполягаю на своєму, що люди втрачають терпіння

28	Значну частину часу настрій у мене пригнічений
29	Тепер мені важко сподіватися на те, що я чого-небудь досягну у житті
30	У мене мало впевненості в собі
31	Іноді я кажу неправду
32	Зазвичай я вважаю, що життя – гарна річ
33	Я вважаю, що більшість людей здатна збрехати, щоб просунутися по службі
34	Я охоче беру участь у зібраннях, зборах і інших суспільних заходах
35	Я сварюся з членами моєї сім'ї дуже рідко
36	Іноді у мене виникає сильне бажання порушити правила пристойності або кому-небудь нашкодити
37	Найважча боротьба для мене - це боротьба з самим собою
38	М'язові судоми або сипання у мене бувають украй рідко (або майже не бувають)
39	Я досить байдужий до того, що зі мною буде
40	Іноді, коли я недобре почуваюсь, буваю дратівливим
41	Значну частину часу у мене таке відчуття, що я зробив щось не те або навіть щосьпоганее
42	Деякі люди до того полюбляють командувати, що мені так і кортить робити все наперекір, навіть якщо я знаю, що вони мають рацію
43	Я часто вважаю себе зобов'язаним відстоювати те, що вважаю справедливим
44	Моя мова зараз така ж як завжди (ні швидше і ні повільніше, немає ні хрипоті, ні невиразності)
45	Я вважаю, що моє сімейне життя таке ж добре, як у більшості моїх знайомих
46	Мене вкрай зачіпає, коли мене критикують або сварять
47	Іноді у мене буває таке відчуття, що я просто повинен нанести ушкодження собі або кому-небудь іншому
48	Моя поведінка значною мірою визначається звичаями тих, хто мене оточує
49	В дитинстві у мене була така компанія, де всі прагнули стояти один за одного
50	Іноді мені так і кортить з ким-небудь затіяти бійку
51	Бувало, що я казав про речі, в яких не розуміюсь
52	Зазвичай я засинаю спокійно і мене не турбують ніякі думки
53	Останні декілька років я відчуваю себе добре

54	У мене ніколи не було ні випадків, ні судом
55	Зараз моя вага постійна (я не худну і не повнішаю)
56	Я вважаю, що мене часто карали несправедливо
57	Я легко плачу
58	Я мало втомлююся
59	Я був би досить спокійний, якби у кого-небудь з моєї сім'ї були неприємності через порушення закону
60	З моїм розумом коїться щось недобре
61	Щоб приховати свою сором'язливість, мені доводиться докладати великих зусиль.
62	Напади запаморочення у мене бувають дуже рідко (або майже не бувають)
63	Мене турбують сексуальні (статеві) питання
64	Мені важко підтримувати розмову з людьми, з якими я тільки що познайомився
65	Коли я намагаюся щось зробити, то часто помічаю, що у мене тремтять руки

66	Руки у мене такі ж спритні і моторні, як і раніше
67	Велику частину часу я відчуваю загальну слабкість
68	Іноді, коли я збентежений я сильно пітнію і мене це дратує
69	Буває, що я відкладаю на завтра те, що повинен зробити сьогодні
70	Думаю, що я людина приречена
71	Бували випадки, що мені було важко утриматися від того, щоб що-небудь не поцупити в кого-небудь або де-небудь, наприклад у магазині
72	Я зловживав спиртними напоями
73	Я часто про що-небудь турбуюся
74	Мені б хотілося бути членом декількох кружків або зборів
75	Я рідко задихаюся, і у мене не буває сильного серцебиття
76	Все своє життя я суворо дотримуюсь принципів, заснованих на почутті обов'язку
77	Траплялося, що я перешкоджав або вчиняв наперекір людям просто із принципу, а не тому, що справа була дійсно важливою
78	Якщо мені не погрожує штраф і машин поблизу немає, я можу перейти вулицю там, де бажаю, а не там де потрібно
79	Я завжди був незалежним і вільним від контролю з боку сім'ї
80	У мене бували періоди такої сильної стурбованості, що я навіть не міг всидіти на місці
81	Часто мої вчинки тлумачилися не вірно
82	Мої батьки і (або) інші члени моєї сім'ї прискіпуються до мене більше, ніж треба
83	Хтось керує моїми думками
84	Люди байдужі до того, що з тобою трапиться
85	Мені подобається бути в компанії, де всі жартують один над одним
86	В школі я засвоював матеріал повільніше, аніж інші
87	Я цілком впевнений у собі
88	Нікому не довіряти – найбезпечніше
89	Раз на тиждень або частіше я буваю дуже збудженим і схвильованим

90	Коли я знаходжуся в компанії, мені важко знайти відповідну тему для розмови
91	Мені легко примусити інших людей боятися мене, інколи, я роблю це ради забави
92	У грі я вважаю за краще вигравати
93	Безглуздо засуджувати людину, яка обдурила того, хто сам дозволяє себе обдурювати
94	Хтось намагається впливати на мої думки
95	Я щодня випиваю багато води
96	Щасливішим за все я буваю наодинці
97	Я обурююся кожного разу, коли дізнаюся, що злочинець з якої-небудь причини залишився безкарним
98	У моєму житті був один або декілька випадків, коли я відчував, що хтось за допомогою гіпнозу примушує мене скоювати ті або інші вчинки
99	Я дуже рідко заговорюю з людьми першим
100	У мене ніколи не було зіткнень із законом
101	Мені приємно мати серед своїх знайомих значних людей, це як би додає мені вагу у власних очах
102	Іноді без жодної причини у мене раптом наступають періоди незвичайної веселості
103	Життя для мене майже завжди пов'язано з напругою
104	У школі мені було дуже важко виступати перед класом

105	Люди проявляють по відношенні до мене стільки співчуття і симпатії, наскільки я заслуговую
106	Я відмовляюся грати в деякі ігри, тому що це у мене погано виходить
107	Мені здається, що я знаходжу друзів з такою ж легкістю, як і інші
108	Мені неприємно, коли навколо мене є люди
109	Як правило, мені не везе
110	Мене легко збити з пантелику
111	Деякі з членів моєї сім'ї скоювали вчинки, які мене лякали
112	Іноді у мене бувають напади сміху або плачу, з якими я ніяк не можу впоратися
113	Мені важко приступити до виконання нового завдання або розпочати нову справу
114	Якби люди не були налаштовані проти мене, я досягнув би у житті набагато більшого
115	Мені здається, що мене ніхто не розуміє
116	Серед моїх знайомих є люди, які мені не подобаються
117	Я легко втрачаю терпіння до людей
118	Часто у новій обстановці я переживаю почуття тривоги
119	Часто мені хочеться померти
120	Іноді я такий збуджений, що мені важко заснути
121	Часто я переходжу на іншу сторону вулиці, щоб уникнути зустрічі з тим, кого я побачив
122	Бувало, що я кидав почату справу, оскільки боявся, що я не справлюся з нею
123	Майже щодня трапляється що-небудь, що лякає мене
124	Навіть серед людей я зазвичай відчуваю себе самотнім
125	Я переконаний, що існує лише одне єдине правильне розуміння значення життя

126	В гостях я частіше сиджу де-небудь осторонь або розмовляю з ким-небудь одним, ніж беру участь у загальних розвагах
127	Мені часто кажуть, що я запальний
128	Буває, що я з ким-небудь пліткую
129	Часто мені неприємно, коли я намагаюся застерегти кого-небудь від помилок, а мене розуміють неправильно
130	Я часто звертаюся до людей за порадою
131	Часто, навіть тоді, коли усе для мене складається добре, я відчуваю що мені усе байдуже
132	Мене досить важко вивести з себе
133	Коли я намагаюся вказати людям на їх помилки або допомогти вони часто розуміють мене неправильно
134	Зазвичай я спокійний, і мене нелегко вивести із стану душевної рівноваги
135	Я заслуговую суворого покарання за свою провину
136	Мені притаманно так сильно переживати за свої розчарування, що я не можу примусити себе не думати про них
137	Часом мені здається, що я ні на що не здатний
138	Бувало, що під час обговорення деяких питань я, особливо не замислюючись, погоджувався з думкою інших
139	Мене дуже турбують різного роду нещастя
140	Мої переконання і погляди непохитні
141	Я вважаю, що можна не порушуючи закон спробувати знайти в ньому лазівку
142	Є люди, які мені настільки неприємні, що я в глибині душі радію, коли вони

	одержують прочухан за що-небудь
143	У мене бували періоди, коли через хвилювання я втрачав сон
144	Я відвідую різні суспільні заходи, тому що це дозволяє бути мені серед людей
145	Можна пробачити людям порушення тих правил, які вони вважають нерозсудливими
146	У мене є погані звички, які є настільки сильними, що боротися з ними просто марно
147	Я охоче знайомлюся з новими людьми
148	Буває, що непристойний жарт у мене викликає сміх
149	Якщо справа йде у мене погано, то мені відразу хочеться все кинути
150	Я вважаю за краще діяти відповідно до власних планів, а не слідувати вказівкам інших
151	Мені подобається, коли оточуючі знають мою точку зору.
152	Якщо я погані думки про людину або навіть зневажаю її, я мало прагну приховати це від неї
153	Я людина нервова і легко збудлива
154	Все у мене виходить погано, не так як треба
155	Майбутнє здається мені безнадійним
156	Люди досить легко можуть змінити мою думку, навіть якщо до цього вона здавалася мені остаточною

157	Кілька разів на тиждень у мене буває таке відчуття, що повинно трапитися щось жахливе
158	Значну частину часу я відчуваю себе втомленим
159	Я люблю бувати на вечірках і просто в компаніях
160	Я прагну відхилитися від конфліктів і скрутних положень
161	Мене дуже дратує те, що я забуваю, куди кладу речі
162	Пригодницькі розповіді мені подобаються більше, ніж розповіді про любов
163	Якщо я хочу зробити щось, але оточуючі вважають, що цього робити не варто, я можу легко відмовитися від своїх намірів
164	Безглуздо засуджувати людей, які прагнуть урвати від життя все, що можуть
165	Мені байдуже, що про мене думають інші
166	Я абсолютно не пристосований до військової служби і це мене дуже лякає
167	Я переконаний, що чоловіки повинні служити у Збройних Силах тільки за власним бажанням
168	Останнім часом у мене все частіше і частіше трапляються «промахи» і невдачі по службі.
169	Найбільші труднощі для мене під час служби – це необхідність підкорятися командирам і начальникам
170	Тим правилами, які, на мій погляд, несправедливі, я завжди прагну протидіяти
171	Мені хотілося б випробувати себе серйозною і небезпечною справою
172	Мене довго не залишає відчуття образи, заподіяне товаришами
173	Жити за військовим розпорядком для мене просто нестерпне
174	Я сумніваюся, чи зможу я зі своїм здоров'ям витримати всі навантаження військової служби
175	Я заздрю тим, хто зміг ухилитися від військової служби
176	Я відчуваю все більше і більше розчарувань по відношенню до моєї військової спеціальності
177	Я часто розгублююся у складних і небезпечних ситуаціях
178	Мені хотілося б служити у ПДВ або частинах спецназу
179	Із службою у мене ніщо не виходить (не «клеїться»). Часто думаю: «не моя це справа»
180	Коли мною хтось командує, це викликає у мене відчуття протесту
181	Мені завжди було важко пристосовуватися до нового колективу
182	Під час подальшої служби я був би не проти послужити там, де небезпечно і де ведуться бойові дії
183	Присяга на вірність Вітчизні у сучасних умовах втратила свою актуальність
184	Мені завжди було нелегко пристосовуватися до нових умов життя
185	У складних ситуаціях я не можу швидко приймати правильні рішення
186	Я упевнений, що в майбутньому не стану укладати або продовжувати контракт на продовження військової служби
187	У мене бувають періоди похмурої дратівливості, під час яких я «зриваю зло» на оточуючих
188	Я насилу витримую фізичні навантаження, пов'язані з моєю професійною діяльністю
189	Я достатньо спокійно відношуся до необхідності брати участь в тривалих і небезпечних відрядженнях

190	Навряд чи я буду мати бажання присвятити все своє життя військовій професії (залишитися на службу за контрактом, поступити у військове училище)
191	«За компанію» з товаришами я можу прийняти неабияку кількість алкоголю (перевищити свою звичайну «норму»)
192	У компаніях, де я часто буваю, друзі іноді палять «травичку». Я їх за це не засуджую
193	Останнім часом, щоб не «зірватися», я був вимушений приймати заспокійливі ліки
194	Мої батьки (родичі) часто виказували побоювання у зв'язку з моїми випивками
195	Немає нічого поганого, коли люди намагаються випробувати на собі незвичайні стани, приймаючи деякі речовини
196	У стані агресії я здатний багато на що
197	Я крутий і жорстокий з оточуючими
198	Якщо хтось заподіяв мені зло, я вважаю зобов'язаним відплатити йому тим же («око за око, зуб за зуб»)
199	Можна погодитися з тим, що я не дуже-то схильний виконувати багато наказів, вважаючи їх безрозсудними
200	Я думаю, що будь-яке положення законів і військових статутів можна тлумачити двояко

Обробка та інтерпретація результатів

Переведення значень інтегральної оцінки

(особистісний адаптаційний потенціал) у шкалу нормального розподілу

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

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

Ключ для обробки методики БОО «Адаптивність 200»

	„ТАК”	„НІ”
Достовірність		1,10,19,31,51,69,7 8,92,101, 116,128,138,148.

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

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

$ОАП = ПР \text{ (сирі бали)} + КП \text{ (сирі бали)} + МН \text{ (сирі бали)}$

При визначенні інтегральної оцінки особистісного адаптаційного потенціалу (ОАП) підсумовуються тільки сирі значення шкал ПР + КП + МН. Потім ОАП переводиться у стени. Переведення значень інтегральної оцінки (особистісний адаптаційний потенціал) у шкалу нормального розподілу

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

Інтерпретація ОАП

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

Інтерпретація рівня стійкості до бойового стресу:

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

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

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

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

Методика «Самопочуття, активність, настрої» (САН).

Методика САН є одним з ефективних способів визначення самопочуття, настрою і загальної активності. Військовослужбовцю пропонується оцінити свій стан по 6-ти пунктам за допомогою шкали, яка позначається смайликами, від пригніченого до веселого. Військовослужбовець, що проходить тест, повинен поставити той бал, який максимально точно описує його стан на момент проходження тесту.

Обробка і інтерпретація результатів. За загальною сумою від – від 6 до 30 балів

можна визначити функціональний стан військовослужбовця на поточний момент часу:

- менше 15 – низький стан;
- від 15 до 20 – середній стан;
- більше 20 – високий стан.

Бланк:

<i>Оцініть свій стан від 1 до 5 за допомогою шкали</i>	
самопочуття	
активність	
настрій	
працездатність	
готовність до дії	
впевненість	

Методика визначення схильності до суїцидальної поведінки (м. Горська)

Інструкція обстежуваним:

Зараз вам зачитують твердження, навпроти кожного з них ставте оцінку за таким принципом: якщо твердження вам підходить - то 2, якщо не зовсім підходить - 1, якщо зовсім не підходить — 0.

Бланк опитувальника

1. Я часто невпевнений у своїх силах.
2. Нерідко мені здається безвихідним становище, з якого можна було б знайти вихід.
3. Я часто залишаю за собою останнє слово.
4. Мені важко змінювати свої звички.
5. Я часто червонію через дрібниці.
6. Неприємності мене часто засмучують, і я впадаю у розпач.
7. Нерідко в розмові я перериваю співрозмовника.
8. Мені важко переключитися з однієї справи на іншу.
9. Я часто прокидаюся вночі.
10. При великих неприємностях я беру провину на себе.
11. Мене легко роздратувати.
12. Я дуже обережний у зміні свого життя.
13. Я легко впадаю у розпач.
14. Нещастя і невдачі нічого мене не вчать.
15. Мені доводиться часто робити зауваження іншим.
16. У суперечці мене важко переконати.
17. Я переймаюся навіть через уявні неприємності.
18. Я часто відмовляюся від боротьби тому, що вважаю її марною.
19. Я хочу бути авторитетом для оточення.
20. Нерідко не полишають думки, яких слід було б позбутися.
21. Мене лякають труднощі, з якими зіткнуся в житті.
22. Нерідко почуваюся беззахисним.

23. У будь-якій справі я не задовольняюся малим, а хочу досягти максимального успіху.
24. Я легко зближуюся з людьми.
25. Я часто звертаю увагу на свої недоліки.
26. Інколи у мене буває пригнічений настрій.
27. Мені важко стримувати себе, коли я гніваюсь.
28. Я дуже хвилююся, якщо в моєму житті несподівано щось змінюється.
29. Мене легко переконати.
30. Я відчуваю розгубленість, коли у мене виникають труднощі.
31. Мені більше подобається керувати, а не підкорятися.
32. Нерідко я виявляю упертість.
33. Мене хвилює стан мого здоров'я.
34. У скрутні хвилини я іноді поводжуся, як дитина.
35. У мене різка жестикуляція.
36. Я неохоче йду на ризик.
37. Я важко витримую очікування чогось.
38. Я думаю, що ніколи не зможу виправити своїх недоліків.
39. Я - мстивий.
40. Мене засмучують навіть незначні порушення моїх планів.

Обробка результатів

I. Шкала тривожності: 1, 5, 9, 13, 17, 21, 25, 29, 33, 37.

II. Шкала фрустрації: 2, 6, 10, 14, 18, 22, 26, 30, 34, 38.

III Шкала агресії: 3, 7, 11, 15, 19, 23, 27, 31, 35, 39.

IV Шкала ригідності: 4, 8, 12, 16, 20, 24, 28, 32, 36, 40.

Інтерпретація результатів

Для кожної групи можлива кількість балів від 0 до 20, де «0» визначається як невиявлений прояв цієї характеристики.

I. Шкала тривожності - визначає рівень здатності індивіда до відчуття тривоги:
0-7 балів - низький рівень тривожності;

8-11 балів - середній рівень тривожності;

12 балів і більше - високий рівень тривожності;

II. Шкала фрустрації — виявляє ступінь розчарування, яке виникає через реальні або уявні перешкоди, що заважають досягненню мети:

0-7 балів - низький рівень фрустрації; 8-9 балів - середній рівень фрустрації; 10-балів і більше - високий рівень фрустрації;

III. Шкала агресії — виявляє підвищену психологічну активність, прагнення до лідерства через застосування сили до інших людей. Для суїцидентів допускається зниження агресивності

від 10 до 0:

0—10 балів — низький рівень агресивності; 11—12 балів — середній рівень агресивності; 13 балів і більше — високий рівень агресивності;

IV. Шкала ригідності - ускладнення зміні визначеної суб'єктом діяльності за умов, що така перебудова справді потрібна. Для осіб із суїцидальною поведінкою — 13 балів і вище:

0-10 балів — низький рівень ригідності;

11-12 балів — середній рівень ригідності;

13 балів і більше — високий рівень ригідності;

Психолог додає всі бали за 4 шкалами і визначає показник схильності до суїцидальної поведінки:

0-38 балів — рівень схильності до суїцидальної поведінки низький;

39-45 балів — рівень схильності до суїцидальної поведінки потребує уваги до підлітка;

46 балів і більше — рівень схильності до суїцидальної поведінки високий, потрібна корекційна робота.

Тест «Оцінка рівня конфліктності особистості»

Інструкція для учасників опитування. Приготуйте, будь ласка, бланк для методики (перелік цифр від 1 до 14). На кожне із запропонованих 14 запитань наведені три варіанти відповідей: А, Б, В. Оберіть, будь ласка, ту відповідь, яка Вас влаштовує і запишіть букву, що її позначає, біля номера відповідного запитання у бланку до методики.

Опитувальник

1. Чи притаманне Вам прагнення до домінування, тобто до того, щоб підкорити своїй волі інших?

А Ні.

Б Іноді.

В Так.

2. Чи є у Вашому колективі люди, які Вас побоюються, а можливо, ненавидять?

А Так.

Б Важко відповісти.

В Ні.

3. Хто Ви в більшій мірі?

А Миротворець.

Б Принциповий.

В Енергійний, діловий.

4. Як часто Вам доводиться виступати з критичними судженнями?

А Часто.

Б Періодично.

В Рідко.

5. Якби Вам випала нагода очолити колектив, щоб для Вас стало пріоритетом?

А Розробив би програму розвитку колективу на рік і переконав би колектив

у доцільності її впровадження.

Б Вивчив би, хто є хто, й встановив би контакт з лідерами.

В Частіше б радився з колективом.

6. У випадку невдач який стан для Вас найбільш характерний?

А Песимізм.

Б Поганий настрій.

В Образа на самого себе.

7. Чи притаманне Вам прагнення відстоювати й дотримуватися традицій
Вашого колективу?

А Так.

Б Швидше, що так.

В Ні.

8. Чи належите Ви до категорії людей, які готові почути гірку правду про
себе, сказану в вічі?

А Так.

Б Швидше, що так.

В Ні.

9. Які якості Ви намагаєтеся викорінити в собі ?

А Дратівливість.

Б Образливість.

В Нетерпимість до критики на свою адресу.

10. Хто Ви з професійної точки зору?

А Незалежний.

Б Лідер.

В Генератор ідей.

11. На думку Ваших друзів Ви людина?

А Екстравагантна.

Б Оптиміст.

В Наполеглива.

12.3 ким Вам найчастіше доводиться боротися?

А З несправедливістю.

Б Бюрократизмом.

В Егоїзмом.

13.Що для Вас найбільше притаманне?

А Недооцінка власних здібностей.

Б Об'єктивна оцінка власних здібностей.

В Переоцінка власних здібностей.

14.Що найчастіше за все стає причиною для конфліктів з людьми?

А Надмірна ініціативність.

Б Надмірна критичність.

В Надмірна прямолінійність.

Ключ-таблиця

Номер

запитання

Оціночний бал за варіант відповіді

1. А 1 Б 2 В 3

2. А 3 Б 2 В 1

3. А 1 Б 3 В 2

4. А 3 Б 2 В 1

5. А 3 Б 2 В 1

6. А 2 Б 3 В 1

7. А 3 Б 2 В 1

8. А 3 Б 2 В 1

9. А 2 Б 1 В 3

10. А 3 Б 1 В 2

11. А 2 Б 1 В 3

12. А 3 Б 2 В 1

13. А 2 Б 1 В 3

14. А 1 Б 2 В 3

Обробка та інтерпретація результатів опитування.

У бланку для відповідей (ключ-таблиця) наведена кількість балів за кожен варіант відповіді. Обведіть, будь ласка, кружечком відповідні бали біля Ваших відповідей і підсумуйте загальний результат. Зробіть висновок про Ваш рівень конфліктності за даною методикою та надайте його інтерпретацію.

При аналізі результатів тестування варто враховувати, що загальний підсумковий показник може знаходитися в діапазоні від 14 до 42. При цьому чим вищий підсумковий показник, тим вищим є рівень конфліктності особистості, для якого характерно наявність характеру, що обумовлює продукування конфліктів, використання конфліктогенів спілкування й, безумовно, підвищення конфліктогенності стосунків у колективі.

При інтерпретації показників можна використати наступні орієнтовні оцінки конфліктності:

14-20 балів – низький рівень конфліктності.

21-24 бали – рівень конфліктності нижчий за середній.

25-29 бали – середній рівень конфліктності.

30-34 бали – рівень конфліктності вищий за середній.

35-42 бали – високий рівень конфліктності.

Характеристика рівнів конфліктності особистості

14-20 балів. Ви тактовні й миротворчі, вміло уникаєте суперечок, конфліктів та критичних ситуацій. Вислів: “Платон мені друг, та істина дорожча” ніколи не був Вашим девізом, саме тому Вас іноді називають конформістом. Про людей як відсутніх, так і присутніх Ви говорите подоброму, схильні їх захищати, аніж звинувачувати. Негативні емоції швидко зникають і Ви спокійно, без образи встановлюєте контакт з людиною, яка Вас образила. Знайдіть у собі сміливість і, якщо вимагатимуть обставини, принципово висловіть свою думку.

21-34 бали. Ви людина конфліктна. Але насправді конфліктуєте лише в тому випадку, якщо немає іншого виходу, а інші засоби вичерпані. Ви досить гнучка людина у взаємовідносинах, але важко змінюєте думку про людину. Перш ніж перейти до дружніх стосунків, Ви деякий час вивчаєте людину, тому Ви схильні змінювати думку про людину в кращий бік, аніж в гірший. Ви відкриті до

компромісних рішень, Ви твердо відстоюєте свою думку, не думаючи про те, яким чином це позначиться на Вашій професійній кар'єрі або приятельських стосунках. Та це не дозволяє Вам виходити за межі коректності й принижуватись. Навпаки, це викликає повагу до Вас з боку оточення, через це конфліктні стосунки для Вас є швидше тактикою, чим образом життя.

35-42 бали. Суперечки та конфлікти – це повітря, без якого Ви не можете існувати. Ви завжди готові до боротьби, живете в очікуванні конфлікту й тим самим провокуєте його. Вам відомі прийоми «супротивників», вмієте управляти оточуючими, досягати власної мети за допомогою психології людей і погано орієнтуєтесь в знаннях їх особливостей, не приймаєте до уваги внутрішній світ людини, коли вступаєте з нею в ділові стосунки. Полюбляєте критикувати інших, для особистої вигоди. Якщо чуєте зауваження на Вашу адресу, можете «з'їсти живцем» людину, котра Вас критикує. Ваша критика – заради критики, а не для користі справи. Дуже важко тим, хто поряд із Вами на роботі чи вдома. Ваша нестриманість, грубість, нетактовність відштовхує людей. Чи не через це у Вас немає друзів? Спробуйте змінити Ваш складний характер.

Дослідження типу темпераменту (опитувальник Г.Айзенка ЕРІ)

Інструкція обстежуваним:

Вам пропонується відповісти на 57 запитань. Уважно читайте ці запитання, на бланку проставляйте Вашу відповідь, яка може бути: «Так»(позначте «+») або «Ні»(позначте «-»). Намагайтесь уявити типову ситуацію, яка впливає із змісту запитання, та давайте першу відповідь без довгих і особливих роздумів.

Пам'ятайте, що тут немає «поганих» і «хороших» відповідей. Свою відповідь на запитання запишіть у бланк відповідей залежно від номера.

Відповісти необхідно на всі запитання, будьте відверті.

Опитувальник

№ Питання

1. Чи часто у Вас проявляється потяг до нових вражень, до того, щоб розважитися, пережити сильні відчуття?

2. Чи часто Ви відчуваєте потребу в друзях, які можуть Вас зрозуміти, підбадьорити, поспівчувати?
3. Чи вважаєте Ви себе безтурботною людиною?
4. Чи дуже важко Вам відмовитися від своїх намірів?
5. Ви обмірковуєте свої справи не поспішаючи і вважаєте що краще почекати, перед тим як діяти?
6. Чи завжди Ви дотримуєтеся своїх обіцянок, навіть якщо це Вам не вигідно?
7. Чи часто у Вас спостерігаються спади та підйоминастрою?
8. Як правило, Ви дієте та говорите без тривалого обмірковування?
9. Чи бувають випадки, коли у Вас виникають почуття, що Ви нещасні, без вагомої на це причини?
10. Чи відповідає дійсності той факт, що насправді Ви б зробили все, що завгодно?
11. Чи ніяковієте Ви, коли хочете познайомитися з людиною протилежної статі, якій Ви симпатизуєте?
12. Чи буває таке, що розгнівавшись, Ви втрачаєте самоконтроль?
13. Чи часто Ви вдаєтеся до дії, під впливом хвилинного настрою?
14. Чи часто Ви буваєте стурбовані тим, що зробили або сказали щось таке, чого не слід було робити?
15. Як правило, Ви віддаєте перевагу читанню книг над зустрічами з людьми?
16. Чи легко Вас образити?
17. Чи любите Ви часто бувати в компаніях?
18. Чи бувають у Вас такі думки, якими Вам не хотілось би ділитися з іншими людьми?
19. Чи насправді Ви інколи до такої міри енергійні, що все «горить» у руках, а іноді зовсім кволі?
20. Чи прагнете Ви обмежити коло своїх знайомств невеликою кількістю самих близьких друзів?
21. Чи багато часу Ви проводите в мріях?
22. Коли на Вас кричать, Ви відповідаєте тим же?

23. Вас часто турбує почуття провини?
24. Чи всі Ваші звички добрі та бажані?
25. Чи здатні Ви дати волю своїм почуттям і щосили розважитися в компанії?
26. Чи можна сказати, що нерви у Вас часто бувають напружені до краю?
27. Чи вважають Вас жвавою і веселою людиною?
28. Після того як справу вже зроблено, чи часто Ви повертаєтеся до неї подумки, гадаючи, що могли зробити її краще?
29. Чи правильно те, що Ви, перебуваючи серед людей, як правило, мовчазні та стримані?
30. Чи буває так, що Ви передаєте чутки?
31. Чи буває так, що Вам не спиться через те, що в голову лізуть всілякі думки?
32. Чи правда те, що Ви при потребі про щось дізнатися, віддаєте перевагу книзі перед запитанням в інших людей?
33. Чи буває у Вас сильне серцебиття?
34. Чи подобається Вам робота, яка вимагає напруженої уваги?
35. Чи бувають у Вас напади тремтіння?
36. Чи правильно те, що Ви завжди говорите про своїх знайомих тільки хороше, навіть тоді, коли впевнені, що вони не дізнаються про це?
37. Чи насправді Вам неприємно бувати в компанії, в якій постійно кепкують один з одного?
38. Чи правда, що Ви дратівливі?
39. Чи подобається Вам робота, яка потребує швидкої дії?
40. Чи справді Вам не дають спокою думки про ті неприємності та «жахи», які могли б трапитися, незважаючи на те, що все закінчилося благополучно?
41. Чи дійсно Ви неспішні в рухах?
42. Чи Ви хоча б колись запізнювалися на побачення або на роботу?
43. Чи часто Вам сняться жахіття?
44. Чи правда, що Ви так любите поговорити, що не пропускаєте будь-якої нагоди поспілкуватися з незнайомою людиною?
45. Чи турбують Вас якісь болі?

46. Чи дуже б Ви засмутилися, коли б тривалий час не змогли бачитися зі своїми друзями?
47. Чи можете Ви назвати себе нервовою людиною?
48. Чи є серед Ваших знайомих такі, які Вам відверто не подобаються?
49. Чи могли б Ви сказати, що Ви впевнена в собі людина?
50. Чи легко Вас зачіпає критика ваших недоліків або недоліків Вашої роботи?
51. Ви вважаєте, що важко одержати задоволення від заходів, в яких бере участь багато людей?
52. Чи турбує Вас відчуття, що Ви чимось гірші за інших?
53. Ви б змогли легко внести пожвавлення в нудьгуючу компанію?
54. Чи буває, що Ви говорите про речі, на яких не розумієтеся?
55. Чи піклуєтеся Ви про своє здоров'я?
56. Ви любите пожартувати з інших?
57. Чи мучить Вас безсоння?

1. Індекс відвертості:

«Так»(+): 6;24;36.

«Ні»(-): 12;18;30;42;48;54.

2. Екстраверсія – інтроверсія:

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

«Ні»(-): 5;15;20;29;32;34;37;41;51.

3. Невротизм:

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

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

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

Інтерпретація шкали «Екстраверсія - інтроверсія»

Числовий показник Інтерпретація

0 – 2 Яскраво виражений інтроверт

3 – 6 Інтроверт

7 – 10 Потенційний інтроверт

11 – 14 Амбіверт

15 – 18 Потенційний екстраверт

19 – 22 Екстраверт

23 – 24 Яскраво виражений екстраверт

Шкалу «Невротизм» слід інтерпретувати за таблицею

Інтерпретація шкали «Невротизм»

Числовий показник Інтерпретація

0 – 2 Яскраво виражений конкордант

3 – 6 Конкордант

7 – 10 Потенційний конкордант

11 – 14 Нормостенік

15 – 18 Потенційний дискордант

19 – 22 Дискордант

23 – 24 Яскраво виражений дискордант

Додаток Б

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

№	Кількість балів	Рівень ОАП	№	Кількість балів	Рівень ОАП	№	Кількість балів	Рівень ОАП
1	1	Низький	41	1	Низький	81	4	Задовільний
2	2	Низький	42	1	Низький	82	3	Задовільний
3	1	Низький	43	3	Задовільний	83	3	Задовільний
4	2	Низький	44	4	Задовільний	84	4	Задовільний
5	2	Низький	45	2	Низький	85	2	Низький
6	2	Низький	46	2	Низький	86	2	Низький
7	1	Низький	47	1	Низький	87	1	Низький
8	1	Низький	48	1	Низький	88	1	Низький
9	3	Задовільний	49	3	Задовільний	89	3	Задовільний
10	4	Задовільний	50	4	Задовільний	90	4	Задовільний
11	4	Задовільний	51	4	Задовільний	91	4	Задовільний
12	3	Задовільний	52	3	Задовільний	92	3	Задовільний
13	3	Задовільний	53	3	Задовільний	93	3	Задовільний
14	4	Задовільний	54	4	Задовільний	94	4	Задовільний
15	3	Задовільний	55	3	Задовільний	95	3	Задовільний
16	4	Задовільний	56	2	Низький	96	4	Задовільний
17	3	Задовільний	57	3	Задовільний	97	3	Задовільний
18	2	Низький	58	4	Задовільний	98	4	Задовільний
19	3	Задовільний	59	3	Задовільний	99	3	Задовільний
20	4	Задовільний	60	4	Задовільний	100	4	Задовільний
21	3	Задовільний	61	3	Задовільний	101	3	Задовільний
22	3	Задовільний	62	4	Задовільний	102	4	Задовільний
23	4	Задовільний	63	5	Достатній	103	5	Достатній
24	5	Достатній	64	7	Достатній	104	7	Достатній
25	7	Достатній	65	7	Достатній	105	7	Достатній
26	6	Достатній	66	6	Достатній	106	6	Достатній
27	3	Задовільний	67	2	Низький	107	6	Достатній
28	7	Достатній	68	2	Низький	108	7	Достатній
29	6	Достатній	69	2	Низький	109	6	Достатній
30	5	Достатній	70	5	Достатній	110	5	Достатній
31	3	Задовільний	71	7	Достатній	111	7	Достатній
32	8	Високий	72	8	Достатній	112	8	Достатній

33	9	Високий	73	9	Високий	113	9	Високий
34	9	Високий	74	3	Задовільний	114	9	Високий
35	8	Високий	75	4	Задовільний	115	2	Низький
36	10	Високий	76	5	Достатній	116	10	Високий
37	3	Задовільний	77	7	Достатній	117	8	Високий
38	9	Високий	78	9	Високий	118	9	Високий
39	8	Високий	79	8	Високий	119	8	Високий
40	9	Високий	80	9	Високий	120	2	Низький

Результати дослідження рівня психічних станів за методикою визначення схильності до суїциду М. Горської

№	Шкала "Тривожність"		Шкала "Фрустрація"		Шкала "Рігидність"		Шкала "Агресії"	
	Рівень	Рівень	Рівень	Рівень	Рівень	Рівень	Рівень	Рівень
1	17	Високий	7	Низький	18	Високий	17	Високий
2	16	Високий	6	Низький	14	Середній	19	Високий
3	18	Високий	2	Низький	14	Середній	14	Середній
4	17	Високий	3	Низький	13	Середній	14	Середній
5	14	Середній	9	Середній	13	Середній	14	Середній
6	14	Середній	8	Середній	14	Середній	14	Середній
7	13	Середній	14	Середній	13	Середній	13	Середній
8	10	Середній	13	Середній	12	Середній	13	Середній
9	11	Середній	13	Середній	11	Середній	12	Середній
10	13	Середній	10	Середній	10	Середній	11	Середній
11	12	Середній	13	Середній	12	Середній	12	Середній
12	8	Середній	14	Середній	11	Середній	11	Середній
13	10	Середній	9	Середній	10	Середній	10	Середній
14	11	Середній	8	Середній	8	Середній	10	Середній
15	9	Середній	14	Середній	9	Середній	9	Середній
16	11	Середній	13	Середній	8	Середній	8	Середній
17	10	Середній	13	Середній	9	Середній	8	Середній

		й				й		й
18	4	Низький	16	Високий	9	Середній	10	Середній
19	1	Низький	18	Високий	11	Середній	9	Середній
20	4	Низький	19	Високий	13	Середній	11	Середній
21	3	Низький	15	Високий	14	Середній	4	Низький
22	5	Низький	17	Високий	11	Середній	1	Низький
23	5	Низький	16	Високий	5	Низький	4	Низький
24	4	Низький	19	Високий	2	Низький	3	Низький
25	7	Низький	20	Високий	3	Низький	5	Низький
26	3	Низький	16	Високий	1	Низький	5	Низький
27	5	Низький	18	Високий	4	Низький	4	Низький
28	3	Низький	15	Високий	6	Низький	7	Низький
29	2	Низький	16	Високий	2	Низький	3	Низький
30	5	Низький	19	Високий	1	Низький	5	Низький
31	3	Низький	18	Високий	4	Низький	3	Низький
32	2	Низький	15	Високий	6	Низький	2	Низький
33	6	Низький	17	Високий	3	Низький	5	Низький
34	1	Низький	19	Високий	6	Низький	3	Низький
35	0	Низький	16	Високий	1	Низький	2	Низький
36	3	Низький	18	Високий	5	Низький	6	Низький
37	2	Низький	17	Високий	7	Низький	1	Низький
38	6	Низький	16	Високий	4	Низький	0	Низький
39	4	Низький	19	Високий	2	Низький	3	Низький
40	5	Низький	16	Високий	5	Низький	2	Низький
41	17	Високий	7	Низький	18	Високий	17	Високий
42	16	Високий	6	Низький	14	Середній	19	Високий
43	18	Високий	2	Низький	14	Середній	14	Середній
44	17	Високий	3	Низький	13	Середній	14	Середній
45	14	Середній	9	Середній	13	Середній	14	Середній
46	14	Середній	8	Середній	14	Середній	14	Середній
47	13	Середній	14	Середній	13	Середній	13	Середній
48	10	Середній	13	Середній	12	Середній	13	Середній
49	11	Середній	13	Середній	11	Середній	12	Середній
50	13	Середній	10	Середній	10	Середній	11	Середній
51	12	Середній	13	Середній	12	Середній	12	Середній
52	8	Середній	14	Середній	11	Середній	11	Середній
53	10	Середній	9	Середній	10	Середній	10	Середній

		й				й		й
54	11	Середній	8	Середній	8	Середній	10	Середній
55	9	Середній	14	Середній	9	Середній	9	Середній
56	11	Середній	13	Середній	8	Середній	8	Середній
57	10	Середній	13	Середній	9	Середній	8	Середній
58	4	Низький	16	Високий	9	Середній	10	Середній
59	1	Низький	18	Високий	11	Середній	9	Середній
60	4	Низький	19	Високий	13	Середній	11	Середній
61	3	Низький	15	Високий	14	Середній	4	Низький
62	5	Низький	17	Високий	11	Середній	1	Низький
63	5	Низький	16	Високий	5	Низький	4	Низький
64	4	Низький	19	Високий	2	Низький	3	Низький
65	7	Низький	20	Високий	3	Низький	5	Низький
66	3	Низький	16	Високий	1	Низький	5	Низький
67	5	Низький	18	Високий	4	Низький	4	Низький
68	3	Низький	15	Високий	6	Низький	7	Низький
69	2	Низький	16	Високий	2	Низький	3	Низький
70	5	Низький	19	Високий	1	Низький	5	Низький
71	3	Низький	18	Високий	4	Низький	3	Низький
72	2	Низький	15	Високий	6	Низький	2	Низький
73	6	Низький	17	Високий	3	Низький	5	Низький
74	1	Низький	19	Високий	6	Низький	3	Низький
75	0	Низький	16	Високий	1	Низький	2	Низький
76	3	Низький	18	Високий	5	Низький	6	Низький
77	2	Низький	17	Високий	7	Низький	1	Низький
78	6	Низький	16	Високий	4	Низький	0	Низький
79	4	Низький	19	Високий	2	Низький	3	Низький
80	5	Низький	16	Високий	5	Низький	2	Низький
81	17	Високий	7	Низький	18	Високий	17	Високий
82	16	Високий	6	Низький	14	Середній	19	Високий
83	18	Високий	2	Низький	14	Середній	14	Середній
84	17	Високий	3	Низький	13	Середній	14	Середній
85	14	Середній	9	Середній	13	Середній	14	Середній
86	14	Середній	8	Середній	14	Середній	14	Середній
87	13	Середній	14	Середній	13	Середній	13	Середній
88	10	Середній	13	Середній	12	Середній	13	Середній
89	11	Середній	13	Середній	11	Середній	12	Середній

		й				й		й
90	13	Середній	10	Середній	10	Середній	11	Середній
91	12	Середній	13	Середній	12	Середній	12	Середній
92	8	Середній	14	Середній	11	Середній	11	Середній
93	10	Середній	9	Середній	10	Середній	10	Середній
94	11	Середній	8	Середній	8	Середній	10	Середній
95	9	Середній	14	Середній	9	Середній	9	Середній
96	11	Середній	13	Середній	8	Середній	8	Середній
97	10	Середній	13	Середній	9	Середній	8	Середній
98	4	Низький	16	Високий	9	Середній	10	Середній
99	1	Низький	18	Високий	11	Середній	9	Середній
100	4	Низький	19	Високий	13	Середній	11	Середній
101	3	Низький	15	Високий	14	Середній	4	Низький
102	5	Низький	17	Високий	11	Середній	1	Низький
103	5	Низький	16	Високий	5	Низький	4	Низький
104	4	Низький	19	Високий	2	Низький	3	Низький
105	7	Низький	20	Високий	3	Низький	5	Низький
106	3	Низький	16	Високий	1	Низький	5	Низький
107	5	Низький	18	Високий	4	Низький	4	Низький
108	3	Низький	15	Високий	6	Низький	7	Низький
109	2	Низький	16	Високий	2	Низький	3	Низький
110	5	Низький	19	Високий	1	Низький	5	Низький
111	3	Низький	18	Високий	4	Низький	3	Низький
112	2	Низький	15	Високий	6	Низький	2	Низький
113	6	Низький	17	Високий	3	Низький	5	Низький
114	1	Низький	19	Високий	6	Низький	3	Низький
115	0	Низький	16	Високий	1	Низький	2	Низький
116	3	Низький	18	Високий	5	Низький	6	Низький
117	2	Низький	17	Високий	7	Низький	1	Низький
118	6	Низький	16	Високий	4	Низький	0	Низький

11 9	4	Низький	19	Високий	2	Низький	3	Низький
12 0	5	Низький	16	Високий	5	Низький	2	Низький

Результати дослідження визначення типу темпераменту (ЕРІ) за Г.

Айзенком

№	Інт-я-екс-я	Невро-тизм	Тип темпера-менту	№	Інт-я-екс-я	Невро-тизм	Тип темпера-менту	№	Інт-я-екс-я	Невро-тизм	Тип темпера-менту
1	16	18	Х	41	5	18	М	81	9	13	М
2	13	14	Х	42	7	15	М	82	9	5	Ф
3	16	9	С	43	15	14	Х	83	6	8	Ф
4	14	9	С	44	11	6	Ф	84	7	9	Ф
5	14	9	С	45	8	17	М	85	11	4	Ф
6	15	14	Х	46	16	4	С	86	11	5	Ф
7	15	14	Х	47	16	16	Х	87	12	7	Ф
8	11	6	Ф	48	11	9	Ф	88	15	14	Х
9	8	17	М	49	15	3	С	89	11	6	Ф
10	9	13	М	50	17	6	С	90	8	17	М
11	9	5	Ф	51	18	4	С	91	18	4	С
12	6	8	Ф	52	16	4	С	92	9	5	Ф
13	7	9	Ф	53	18	4	С	93	16	4	С
14	11	4	Ф	54	16	16	Х	94	16	16	Х
15	11	5	Ф	55	15	14	Х	95	11	9	Ф
16	12	7	Ф	56	11	6	Ф	96	15	3	С
17	13	17	Х	57	8	17	М	97	17	6	С
18	12	5	Ф	58	12	4	С	98	18	4	С
19	14	15	Х	59	14	8	С	99	16	16	Х
20	12	5	Ф	60	13	7	С	100	5	18	М
21	7	7	Ф	61	16	16	Х	101	15	14	Х
22	9	3	Ф	62	11	9	Ф	102	15	14	Х
23	9	5	Ф	63	15	3	С	103	11	6	Ф
24	14	7	С	64	17	6	С	104	8	17	М
25	12	4	С	65	18	4	С	105	16	16	Х
26	14	8	С	66	16	16	Х	106	16	16	Х
27	13	7	С	67	5	18	М	107	16	4	С
28	17	4	С	68	7	15	М	108	16	16	Х
29	17	6	С	69	15	14	Х	109	11	9	Ф
30	14	14	Х	70	11	6	Ф	110	15	3	С
31	17	7	С	71	8	17	М	111	17	6	С
32	16	4	С	72	16	4	С	112	18	4	С
33	16	16	Х	73	16	16	Х	113	16	16	Х
34	11	9	Ф	74	11	9	Ф	114	5	18	М
35	15	3	С	75	15	3	С	115	7	15	М

36	17	6	С	76	17	6	С	116	15	14	Х
37	18	4	С	77	18	4	С	117	11	6	Ф
38	19	13	Х	78	12	4	С	118	8	17	М
39	16	5	С	79	14	8	С	119	11	9	Ф
40	18	5	С	80	13	7	С	120	15	3	С

С- сангвінік; Х- холерик; Ф- флегматик; М - меланхолік

Результати дослідження визначення рівня конфліктності за методикою «Оцінка рівня конфліктності особистості»

№	Кількість балів	Рівень прояву	№	Кількість балів	Рівень прояву	№	Кількість балів	Рівень прояву
1	36	Високий	41	21	середній	81	36	Високий
2	38	Високий	42	25	середній	82	38	Високий
3	37	Високий	43	23	середній	83	40	Високий
4	40	Високий	44	29	середній	84	42	Високий
5	41	Високий	45	26	середній	85	37	Високий
6	36	Високий	46	32	середній	86	36	Високий
7	21	середній	47	23	середній	87	21	середній
8	25	середній	48	27	середній	88	22	середній
9	23	середній	49	23	середній	89	31	середній
10	29	середній	50	25	середній	90	32	середній
11	26	середній	51	21	середній	91	33	середній
12	28	середній	52	21	низький	92	21	середній
13	31	середній	53	18	низький	93	22	середній
14	34	середній	54	19	низький	94	23	середній
15	32	середній	55	21	середній	95	32	середній
16	27	середній	56	16	низький	96	30	середній
17	23	середній	57	21	середній	97	28	середній
18	25	середній	58	19	низький	98	29	середній
19	21	середній	59	20	низький	99	27	середній
20	22	середній	60	18	низький	100	29	середній
21	29	середній	61	35	Високий	101	30	середній
22	26	середній	62	38	Високий	102	21	низький
23	28	середній	63	41	Високий	103	18	низький
24	31	середній	64	40	Високий	104	19	низький
25	34	середній	65	42	Високий	105	21	низький
26	32	середній	66	36	Високий	106	16	низький
27	27	середній	67	21	середній	107	21	низький
28	23	середній	68	25	середній	108	19	низький
29	25	середній	69	23	середній	109	20	низький
30	21	середній	70	29	середній	110	18	низький

31	22	низький	71	26	середній	111	38	Високий
32	21	низький	72	32	середній	112	39	Високий
33	18	низький	73	23	середній	113	21	середній
34	19	низький	74	27	середній	114	22	середній
35	21	низький	75	23	середній	115	31	середній
36	16	низький	76	25	середній	116	32	середній
37	21	низький	77	21	середній	117	30	середній
38	14	низький	78	34	середній	118	28	середній
39	20	низький	79	33	середній	119	26	середній
40	18	низький	80	27	середній	120	31	середній

Додаток В

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

Експериментальна група			
№	До корекції	Після корекції	Рівень прояву ознаки
1	1	3	Задовільний
2	2	4	Задовільний
3	1	3	Задовільний
4	2	4	Задовільний
5	2	5	Достатній
6	2	6	Достатній
7	1	3	Низький
8	1	2	Низький
9	2	3	Задовільний
10	1	4	Задовільний
11	1	3	Задовільний
12	2	4	Задовільний
13	2	5	Достатній
14	1	6	Достатній
15	1	3	Низький
16	2	4	Задовільний
17	2	3	Задовільний
18	2	4	Задовільний
19	2	3	Задовільний
20	2	4	Задовільний
21	2	5	Достатній

22	1	6	Достатній
23	1	3	Низький
24	2	4	Задовільний
25	2	5	Достатній

Результати контрольного зрізу до та після впровадження розвивальної програми за тестом «Оцінка конфліктності особистості»

Експериментальна група			
№	До корекції	Після корекції	Рівень прояву ознаки
1	62	53	Виражений
2	60	51	Виражений
3	61	53	Виражений
4	60	51	Виражений
5	60	44	Слабо виражений
6	61	47	Слабо виражений
7	58	50	Слабо виражений
8	59	54	Виражений
9	62	53	Виражений
10	60	51	Виражений
11	61	53	Виражений
12	60	51	Виражений
13	60	44	Слабо виражений
14	61	47	Слабо виражений
15	62	50	Слабо виражений
16	60	54	Виражений
17	61	53	Виражений
18	62	53	Виражений
19	60	51	Виражений
20	61	53	Виражений
21	60	51	Виражений
22	60	44	Слабо виражений
23	61	47	Слабо виражений
24	62	50	Слабо виражений
25	60	54	Виражений

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

	№	До корекції	Після корекції		№	До корекції	Після корекції
Тривожність	1	17	9	Фрустрованість	1	7	15
	2	16	8		2	6	9
	3	18	9		3	2	6
	4	17	7		4	3	8
	5	14	6		5	9	15
	6	14	5		6	8	15
	7	13	7		7	14	16
	8	10	15		8	13	16
	9	17	9	9	7	15	
	10	16	8	10	6	9	
	11	18	9	11	2	6	
	12	17	7	12	3	8	
	13	14	6	13	9	15	
	14	14	5	14	8	15	
	15	13	7	15	14	16	
	16	10	15	16	13	16	
	17	17	9	17	7	15	
	18	16	8	18	7	15	
	19	18	9	19	6	9	
	20	17	7	20	2	6	
	21	14	6	21	3	8	
	22	14	5	22	9	15	
	23	13	7	23	8	15	
	24	10	15	24	14	16	
	25	17	9	25	13	16	
Агресивність	1	17	9	Ригідність	1	18	11
	2	19	7		2	14	10
	3	14	9		3	14	11
	4	14	8		4	13	10
	5	14	7		5	13	9
	6	14	6		6	14	8
	7	13	7		7	13	10
	8	13	10		8	12	15
	9	17	9		9	18	11
	10	19	7		10	14	10
	11	14	9		11	14	11
	12	14	8		12	13	10
	13	14	7		13	13	9
	14	14	6		14	14	8
	15	13	7		15	13	10
	16	13	10		16	12	15

17	17	9
18	19	7
19	14	9
20	14	8
21	14	7
22	14	6
23	13	7
24	13	10
25	17	9

17	18	11
18	14	10
19	14	11
20	13	10
21	13	9
22	14	8
23	13	10
24	12	15
25	18	11