

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

ФАКУЛЬТЕТ СОЦІАЛЬНОЇ ПЕДАГОГІКИ ТА ПСИХОЛОГІЇ  
КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ

**КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА МАГІСТРА**

**на тему: «СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ  
ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ В УМОВАХ ПЕРЕБУВАННЯ В ЗОНІ  
ОПЕРАЦІЙ ОБ'ЄДНАНИХ СИЛ»**

Виконала: студентка II курсу, групи 8.0539- з  
спеціальності 053 Психологія

Ткач Віктор Григорович

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

Рецензент: к.психол.н., доцент кафедри  
психології Грандт В.В.

Запоріжжя  
2020

**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

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2020 р.

**З А В Д А Н Н Я**  
**НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ СТУДЕНТУ**

Ткач Віктору Григоровичу \_\_\_\_\_

1. Тема роботи Соціально-психологічні особливості військовослужбовців в умовах перебування в зоні операцій Об'єднаних сил \_\_\_\_\_

керівник роботи Горбань Г.О. д.психол.н., професор кафедри психології

затверджені наказом ЗНУ від «14» липня 2020 року № 1032-с

2. Строк подання студентом роботи \_\_\_\_\_

3. Вихідні дані до роботи аналіз психолого-педагогічної літератури

4. Зміст розрахунково-пояснювальної записки (перелік питань, які потрібно розробити) провести теоретичний аналіз досліджень емоційної сфери та адаптивної поведінки військовослужбовців в умовах перебування в зоні операцій Об'єднаних сил; розглянути процес адаптації військового, як результат взаємодії структурних компонентів цілісної адаптаційної системи; визначити методи емпіричного дослідження, провести психологічний експеримент, обробити й узагальнити його результати, сформулювати основні висновки; виявити роль емоційної сфери в забезпеченні адаптивної поведінки військовослужбовців в умовах перебування в зоні операцій Об'єднаних сил.

5. Перелік графічного матеріалу (з точним зазначенням обов'язкових креслень) 11 рисунків, 1 таблиця

6. Консультанти розділів роботи

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		Завдання видав	Завдання прийняв
Вступ	Горбань Г.О., професор		
Розділ 1	Горбань Г.О., професор		
Розділ 2	Горбань Г.О., професор		
Висновки	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-березень 2020 р.	Виконано
2	Робота над вступом	березень 2020 р.	Виконано
3	Робота над першим розділом	квітень-травень 2020 р.	Виконано
4	Робота над другим розділом	вересень-жовтень 2020 р.	Виконано
5	Написання висновків	жовтень 2020 р.	Виконано
6	Передзахист	листопад 2020 р.	Виконано
7	Нормоконтроль	листопад 2020 р.	Виконано

Студент \_\_\_\_\_ В.Г. Ткач

Керівник роботи \_\_\_\_\_ Г.О. Горбань

**Нормоконтроль пройдено**

Нормоконтролер \_\_\_\_\_ О.М. Грединарова

## РЕФЕРАТ

Кваліфікаційна робота магістра: 104 с., 1 таблиця, 11 рисунків, 53 джерела, 3 додатки.

Об'єкт дослідження: особливості військовослужбовців в умовах перебування в зоні операцій Об'єднаних сил.

Предмет дослідження: соціально-психологічні особливості військовослужбовців в умовах перебування в зоні операцій Об'єднаних сил.

Мета дослідження: виявити роль психоемоційної сфери в структурі адаптивної поведінки військовослужбовців в умовах перебування в зоні операцій Об'єднаних сил.

Гіпотеза: підвищені показники таких індивідуально-типологічних якостей як тривожність, ригідність та стеничність свідчать про високий рівень дезадаптивної поведінки військовослужбовців в умовах перебування в зоні операцій Об'єднаних сил.

Методи дослідження:

- теоретичні (теоретичний і порівняльний аналіз психологічної наукової літератури);
- емпіричні (тестування, опитування, бесіда).

Наукова новизна роботи полягає в тому, що розроблено програму тренінгової сесії, що спрямована на підвищення рівня адаптивної поведінки військовослужбовців в умовах перебування в зоні операцій Об'єднаних сил.

Галузь використання: працівниками психологічних служб, волонтерами в організації консультативної, превентивної та психокорекційної роботи.

**ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІ, ЗОНА ОПЕРАЦІЙ ОБ'ЄДНАНИХ СИЛ, ПСИХОЕМОЦІЙНА СФЕРА, АДАПТАЦІЯ, ДЕЗАДАПТИВНА ПОВЕДІНКА.**

## SUMMARY

Tkach V.G. Socio-psychological features of servicemen in the conditions of staying in the zone of united forces operation.

The qualifying work of the master: 100 pages, 1 table, 11 figures, 53 sources, 3 appendices.

Object of research: features of servicemen in the conditions of stay in a zone of operations of the Joint forces.

Subject of research: socio-psychological features of servicemen in the conditions of stay in the zone of operations of the Joint Forces.

The purpose of the study: to identify the role of the psycho-emotional sphere in the structure of adaptive behavior of servicemen in the conditions of stay in the area of operations of the Joint Forces.

Hypothesis: increased indicators of such individual-typological qualities as anxiety, rigidity and stenotocity indicate a high level of maladaptive behavior of servicemen in the conditions of being in the area of operations of the Allied Forces.

Research methods:

- theoretical (theoretical and comparative analysis of psychological scientific literature);
- empirical (testing, surveys, conversation).

The scientific novelty of the work is that the program of the training session was developed, which is aimed at increasing the level of adaptive behavior of servicemen in the conditions of stay in the zone of operations of the Joint Forces.

Field of use: employees of psychological services, volunteers in the organization of counseling, preventive and psycho-correctional work.

Keywords: MILITARY SERVICES, JOINT FORCES OPERATION AREA, PSYCHO-EMOTIONAL SPHERE, ADAPTATION, NON-ADAPTIVE BEHAVIOR

## ЗМІСТ

ВСТУП.....	6
РОЗДІЛ 1.ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЕМОЦІЙНОЇ СФЕРИ ОСОБИСТОСТІ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ В УМОВАХ ПЕРЕБУВАННЯ В ЗОНІ ОПЕРАЦІЙ ОБ'ЄДНАНИХ СИЛ.....	10
1.1. Аналіз сутності та ролі емоцій в структурі особистості військовослужбовців в умовах перебування в зоні операцій Об'єднаних сил.....	10
1.2. Психологічні проблеми адаптації людини у воєнний період.....	17
1.3. Дослідження ролі емоційної сфери в забезпеченні адаптивної поведінки військовослужбовців в умовах перебування в зоні операцій Об'єднаних сил.....	25
1.3.1. Адаптивна та дезадаптивна поведінка як результат зміни умов життєдіяльності.....	37
1.3.2. Дослідження емоційної сфери в структурі особистості при дезадаптивній поведінці.....	47
РОЗДІЛ 2. ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПСИХОЕМОЦІЙНОЇ СФЕРИ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ В УМОВАХ ПЕРЕБУВАННЯ В ЗОНІ ОПЕРАЦІЙ ОБ'ЄДНАНИХ СИЛ .....	55
2.1. Програма та організація експериментального дослідження особливостей психоемоційної сфери військовослужбовців в умовах перебування в зоні операцій Об'єднаних сил .....	55
2.2. Аналіз результатів експериментального дослідження особливостей психоемоційної сфери військовослужбовців в умовах перебування в зоні операцій Об'єднаних сил .....	58
2.3. Психологічна тренінгова програма підвищення адаптивної поведінки військовослужбовців в умовах перебування в зоні операцій Об'єднаних сил.....	79
2.3.1. Актуальність та обґрунтування розробки тренінгової програми підвищення адаптивної поведінки військовослужбовців в умовах перебування в зоні операцій Об'єднаних сил.....	79
2.3.2. Сутність та зміст тренінгової програми підвищення адаптивної поведінки військовослужбовців в умовах перебування в зоні операцій Об'єднаних сил.....	82
ВИСНОВКИ.....	96
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	99

## ВСТУП

Актуальність дослідження. Емоційна сфера є цілісним класом явищ, що охоплює і примітивні потяги, і складні форми емоційного життя. Вона здійснює активацію, спонукання і афективну оцінку дійсності, організовуючи цілісні форми поведінки, які дозволяють вирішувати прості та складні адаптаційні завдання (П.К. Анохін, В.К. Вілюнас, Л.С. Виготський, К.Е. Ізард, А. Н. Леонтьєв, С.Л. Рубінштейн, В.П. Сімонов та ін.). Емоції, за словами Т.С. Виготського, беруть участь «в процесі психічного розвитку від самого початку до самого кінця в якості найважливішого моменту», тому особливості розвитку емоційної сфери не можуть не вплинути на процес становлення і функціонування особистості, організацію її поведінки.

П.К. Анохін, В.К. Вілюнас, А.В. Запорожець, К.Е. Ізард, В.В. Лебединський, О.С. Нікольська, О.Р. Баєнська, М.М. Ліблінг вказують, що виступаючи в якості регуляторів поведінки, емоції виконують важливу пристосувальну функцію в плані організації взаємодії суб'єкта із зовнішнім середовищем, забезпечення активних форм його життєдіяльності. Як зазначає К. Е. Ізард, фундаментальний принцип людської поведінки полягає в тому, що емоції енергетизують і організують сприйняття, мислення і дію; всі емоції мають адаптивні функції, що розвиваються в ході еволюції. А.Н. Леонтьєв вважає, що емоції виступають як внутрішня мова, як система сигналів, за допомогою якої суб'єкт дізнається про потребу значущості того, що відбувається. Особливість емоцій, продовжує А.Н. Леонтьєв, полягає в тому, що вони безпосередньо відображають відносини між мотивами і реалізацією, яка відповідає цим мотивам діяльності. Згідно з уявленнями А.Н. Леонтьєва, емоції – це «внутрішній регулятор» діяльності. На важливу мобілізаційну, інтегративно-захисну роль емоцій вказує П.К. Анохін. Він зазначає, що «виробляючи майже моментальну інтеграцію всіх функцій організму, емоції самі по собі і в першу чергу можуть бути абсолютним сигналом корисного або

шкідливого впливу на організм, часто навіть раніше, ніж визначено локалізацію впливів і конкретний механізм відповідної реакції організму». Порушення емоційної регуляції безпосередньо ведуть до розладу адаптації, соціально-психологічної деформації особистості (В.К. Вілюнас; Л.С. Виготський; К. Е. Ізард; Я. Рейковський та ін.).

Однак, актуальною залишається проблема ролі емоційної сфери в адаптації особистості, здійсненні особистістю ефективної поведінки. Особливо важливим є аналіз процесу адаптації та її механізмів в умовах бойових дій. Йде активне переформування особистості в цей складний період, коли звичайному чоловіку, не солдату, доводиться взяти в руки зброю і перетворитися на військового за короткий час. Весь цей період представляє собою значну перебудову раніше сформованих психологічних структур і виникнення нових. Цей складний і тривалий процес адаптації особистості до нової соціальної ситуації свого розвитку, що супроводжується цілою гамою специфічних (часто внутрішньо конфліктних) переживань, виявляє готовність до здійснення ефективної поведінки як чинника особистісного розвитку. Дослідження психологічних механізмів, що визначають процес адаптації особистості як умова її становлення і розвитку, дозволить розширити уявлення про роль емоційної сфери в структурі адаптивної поведінки.

Об'єкт дослідження: особливості військовослужбовців в умовах перебування в зоні операцій Об'єднаних сил.

Предмет дослідження: соціально-психологічні особливості військовослужбовців в умовах перебування в зоні операцій Об'єднаних сил.

Мета дослідження: виявити роль психоемоційної сфери в структурі адаптивної поведінки військовослужбовців в умовах перебування в зоні операцій Об'єднаних сил.

Гіпотеза: підвищені показники таких індивідуально-типологічних якостей як тривожність, ригідність та стеничність свідчать про високий рівень дезадаптивної поведінки військовослужбовців в умовах перебування в зоні операцій Об'єднаних сил.



Враховуючи мету і гіпотезу дослідження, були сформульовані наступні завдання:

- Провести теоретичний аналіз досліджень емоційної сфери та адаптивної поведінки військовослужбовців в умовах перебування в зоні операцій Об'єднаних сил.
- Розглянути процес адаптації військового, як результат взаємодії структурних компонентів цілісної адаптаційної системи.
- Визначити методи емпіричного дослідження, провести психологічний експеримент, обробити й узагальнити його результати, сформулювати основні висновки.
- Виявити роль емоційної сфери в забезпеченні адаптивної поведінки військовослужбовців в умовах перебування в зоні операцій Об'єднаних сил.

Методи дослідження. У роботі застосовувався теоретичний аналіз і узагальнення психологічних досліджень вітчизняних і зарубіжних авторів з проблем ролі емоційних проявів в забезпеченні адаптації особистості. Основні емпіричні методи: індивідуально-типологічний опитувальник особистості (Собчик Л.М.), тест ситуативної та особистісної тривожності Ч. Д. Спілбергера - Ханіна.

Наукова новизна роботи полягає в тому, що вперше розкрито сутність та емпірично виявлено психологічні особливості психоемоційної сфери військовослужбовців в умовах перебування в зоні операцій Об'єднаних сил, розроблено програму тренінгової сесії, що спрямована на підвищення рівня адаптивної поведінки військовослужбовців в умовах перебування в зоні операцій Об'єднаних сил; поглиблено та уточнено уявлення щодо процесу психологічних особливостей психоемоційної сфери військовослужбовців в умовах перебування в зоні операцій Об'єднаних сил.

Практичне значення роботи визначається тим, що розроблено психологічну тренінгову програму підвищення адаптивної поведінки військовослужбовців в умовах перебування в зоні операцій Об'єднаних сил, що може застосовуватись психологами-практиками, працівниками психологічних

служб, волонтерами в організації консультативної, превентивної та психокорекційної роботи з військовослужбовців в умовах перебування в зоні операцій Об'єднаних сил.

Надійність і вірогідність результатів дослідження забезпечувались: теоретико-методологічним обґрунтуванням вихідних теоретичних положень, використанням комплексу надійних і валідних психодіагностичних процедур, створенням адекватних умов діагностування, поєднання кількісного та якісного аналізу емпіричних даних, репрезентативністю складу експериментальної групи, застосуванням сучасних методів математичної статистики на базі пакету новітніх статистичних програм.

Структура кваліфікаційної роботи магістра. Складається зі вступу, двох розділів, загальних висновків, списку використаних джерел 53 найменувань. Загальний обсяг основного тексту 100 сторінок. Робота містить: 11 рисунків, 1 таблиця.

## РОЗДІЛ 1

### ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЕМОЦІЙНОЇ СФЕРИ ОСОБИСТОСТІ

#### 1.1. Аналіз сутності та ролі емоцій в структурі особистості військовослужбовців в умовах перебування в зоні операцій Об'єднаних сил

В зоні операцій Об'єднаних сил, як правило, опинаються люди, які до цього мали лише досвід служби в армії. Емоції та вміння керувати ними мають дуже велике значення на фронті, адже від цього може залежити життя воїна та його бойових товарищів.

Те, що людина бачить навколо, залишає слід на його особистості: щось просто запам'ятовується, щось глибоко проникає в розум, формуючи поведінку. Але процес проникнення навколишнього в людину не є чисто механічним. Людина, як істота мисляча і здатна самостійно приймати свідомі рішення, наділена ще і емоціями - спалахами або спадами психологічного фону в залежності від характеру зовнішніх впливів. На будь-який вплив ззовні людина якось реагує. А емоція - це свого роду програма, закладена в генах, яка включається в певних умовах навколишньої дійсності. Звичайно, у різних людей емоції починають діяти у дуже різних умовах. Більш того, в одних і тих же умовах емоція може у однієї людини проявитися дуже бурхливо, а в іншого - не включити зовсім. Однак можна визначити деякі межі, в яких можливе виникнення тієї чи іншої емоції. Їх можна звести до спільного знаменника, що на практиці неявно і здійснюється: всі ми знаємо, що таке любов, гнів, радість.

Включившись, емоція визначає поведінку. Зазвичай вона короткочасна, і дія її на людину подібно миттєвому імпульсу, після загасання якого людина продовжує жити, як ні в чому не бувало. А під її впливом він вчиняє дії, в цілому нехарактерні йому в повсякденному житті. Він так само виривається з

соціальної колії і може діяти собі на шкоду, виявляється буквально одержимий закладеної в нього на генному рівні програмою поведінки.

Програма закладена в генах, але умови, в яких вона проявляється, людина засвоює протягом усього життя. Буває, реакції на одні і ті ж умови в процесі життя змінюються, іноді навіть на прямо протилежні. У будь-якому випадку емоційну поведінку є процесом частково вродженим, частково набутиим.

Емоції - це найбільш яскраві явища внутрішнього світу людини, які прагнуть вирватися назовні. Переживання ж ніколи не виходять за її межі; вони всередині зароджуються і всередині залишаються, не викликаючи «одержимості» природним стереотипом поведінки. Але всі переживання і емоції обумовлюються якимись зовнішніми по відношенню до людини факторами [3].

Психічні стану воїна в бою - це тимчасові цілісні стану його психіки в бойовій обстановці, визначають рівень впливу бойових стрес-факторів на його поведінку, протікання психічних процесів і на саму бойову діяльність.

До психічних станів відносяться: підйом, бойовий порив, насагу, бадьорість, упевненість, готовність, рішучість, невпевненість, страх, жах, стомленість, туга, сум та інші. Вони характеризуються силою, тривалістю і динамічністю.

За домінуючого впливу на бойову діяльність психічні стани воїнів можна розбити на дві групи.

Позитивні: впевненість, бадьорість, підйом, піднесеність, бойовий порив, готовність до активних дій і т.д.

Негативні: невпевненість, страх, жах, стомленість, пригніченість, сумнів, страх, відчай, байдужість, напруженість, втома і т.д.

Психічні стани, як позитивні, так і негативні, впливають на хід і досягнення результатів бойової діяльності, використання знань, навичок, умінь, процес адаптації до стрес-факторів бою.

Візуально психічний стан бійця проявляється в позі, психомоторике, виразі обличчя, мімічних реакціях, жестах, інтонаціях і тембрі голосу. Наприклад, стан сміливості зазвичай супроводжується випрямленням фігури, прискоренням мови, блиском очей [40]. Військовослужбовець, охоплений невпевненістю, сутулиться, темп його мови уповільнений, її тон знижений. В умовах небезпеки виразні рухи стають ще більш різноманітними в силу того, що деякі з них виникають і виявляються мимовільно, спонтанно. «Зовнішній малюнок» поведінки одного воїна позитивно чи негативно впливає на психіку і дії інших в залежності від того, яку інформацію він несе, як сприймається (пасивно, активно, свідомо чи некритично).

Психічний стан військовослужбовця в даний час і конкретних бойових обставин обумовлено його минулим досвідом (участю в бойових діях, бойовими успіхами або невдачами), сформованими до цього вольовими, моральними та іншими якостями.

Узагальнюючи досвід виконання бойових завдань у локальних військових конфліктах, відзначають, що в одних воїнів виникало відчуття страху, в інших, навпаки, - мобілізація духовних і фізичних сил. Позначається залежність форм поведінки від характеру, темпераменту та інших властивостей особистості. Військовослужбовці, що володіють різним досвідом, ведуть себе неоднаково. Новачки виявляють надмірну обережність, точно виконують заходи безпеки. Більш досвідчені ведуть себе розкуто, вільно. В їх діяльності не видно ознак напруженості. «Звикання» людей до дії стрес-факторів бою веде до притуплення почуття небезпеки і, як наслідок, нехтування заходами безпеки. Формування у військовослужбовців правильних уявлень про обстановку - один з найважливіших елементів управління їх психічними станами. Найсильнішим засобом, що стимулює бойову активність, є особистий приклад командира.

Взаємовідносини, морально-психологічна атмосфера у військовому колективі завжди впливають на психічні стани бійців. Стани викликаються значущими для особистості воїна або ж слабкими, але довго діючими

впливами. Особливості станів бійця залежать насамперед від психічних властивостей його особистості, мотивації, бойової майстерності, типу нервової системи, а також процесів і результатів діяльності.

Дослідження показують, що психічні стани воїна-фахівця у період застосування бойової техніки залежать від таких факторів, як її загальна конструкція, зручність і надійність в експлуатації, умови населеності, відповідність психофізіологічних особливостей людини. До цього приєднується вплив досвіду бойової роботи.

Особливим негативним психічним станом є психічна напруженість. Вона викликається не тільки ситуацією небезпеки, ризику, але і необхідністю обстановки, зростанням відповідальності, необхідністю виконання завдання, що з великими труднощами [36].

Ступінь напруженості в умовах бою, її тривалість і вплив на діяльність залежать не тільки від характеру бойового завдання, обстановки, виду зброї, але і від індивідуальних особливостей людини, мотивів його поведінки, досвіду, знань, навичок, основних властивостей нервової системи, емоційної стійкості. Тому в одній і тій же ситуації ступінь напруженості у різних людей буває різна. Напруженість як стан зачіпає всю психіку і впливає як на характер і рівень психічної активності в цілому, так і на окремі психічні функції.

З цієї точки зору можна виокремити наступні форми напруженості [30]:

- перцептивну, що виникає у разі великих труднощів і помилок у сприйнятті необхідної інформації!
- інтелектуальну, коли людина не може знайти спосіб вирішення задачі або вихід з критичної ситуації;
- емоційну, коли виникають емоції, дезорганізують діяльність;
- вольову, коли людина не може проявити свідоме зусилля і оволодіти собою;

- мотиваційну, пов'язану з боротьбою мотивів (наприклад, продовжувати активно виконувати борг або ж ухилитися від небезпеки і ризику).

Ведення бою вимагає напруги розумових, фізичних і моральних сил воїна. На відміну від напруги сил, яке може, якщо не є позамежним, підвищити можливості людини під час дій у складній ситуації, напруженість негативно позначається на функціонуванні психічних процесів та діяльності в цілому. Її негативний вплив виражається в погіршенні уваги, пам'яті, мислення, у скутості дій, невідповідності або навіть хаотичності рухів. Вона ускладнює контролюючі та регулюючі функції свідомості, заважає вчасно враховувати і передбачатимуть зміни в обстановці, чітко і оперативно застосовувати і видозмінювати прийоми і способи дій, зберігати спрямованість до мети. Оптимальним станом бійця є стан напруження всіх сил, доцільна змобілізованість всіх потенційних можливостей і здібностей [10].

Є підстави порадити з індивідуальною виділяти групову напруженість, яка порушує загальну діяльність, знижує рівень колективної взаємодії. Сучасна бойова техніка і зброя вимагають спільних та узгоджених дій воїнів. Бойовий результат обумовлений діяльністю багатьох людей. Якщо виникає групова напруженість (тертя, конфлікти і т.п.), порушується взаєморозуміння, зникає злагодженість і узгодженість в їх бойовій роботі.

Стійкість до психічної напруженості, збереження ефективності бойової діяльності визначаються перш за все високим рівнем спрямованості особистості, мотивами поведінки воїнів, їх майстерністю, готовністю до активних і самовідданою бойових дій. Саме тому психологічна підготовка до виконання завдань, вмиле керівництво особовим складом можуть попередити появу крайніх форм напруженості, допомогти воїнам подолати виниклу напруженість [25]. Психічна напруженість в бойовій обстановці попереджається, як показали Велика Вітчизняна війна і участь в різних військових конфліктах, активізацією і формуванням високих мотивів поведінки воїнів: любові до Батьківщини, ненависті до її ворогів, почуття

обов'язку, вірності бойовим традиціям. Ці мотиви надають діям воїна в складній обстановці сенс внеску в загальний успіх, в перемогу своєї справи, що приносить йому велике моральне задоволення, тим самим підвищуючи стійкість його психіки та поведінки. Важливу роль відіграє управлінська майстерність, особиста турбота командирів про фізичному і психічному здоров'ї підлеглих. Таким чином, знання про суть психічних станів допоможуть військовослужбовцям мінімізувати вплив негативних станів на психіку, що зумовить успішне вирішення бойових завдань, що стоять перед воїном.

На фронті, кожен учасник бойових дій неминуче знаходяться в стресовому стані. Важливо, що при стресі відбувається тотальна мобілізація сил на пошук виходу з дуже важкого, небезпечного положення. Стан стресу характеризується загальною мобілізацією всіх ресурсів організму на пристосування до надскладним умов.

Стресові стани неминуче виникають у всіх випадках раптового виникнення загрози для життя індивіда. Застійні стресові стани можуть бути викликані тривалим перебуванням в життєво небезпечній обстановці. Стресовий синдром часто виникає і в ситуаціях, небезпечних для престижу людини, коли він боїться зганьбити себе проявом боягузтва, професійної некомпетентності і т. п. Стан, аналогічне стресовому, може бути породжене систематичними життєвими невдачами. Стресові стани виникають у випадках тривалого перебування людини в умовах нормативної невизначеності, зтяжнього ціннісного протиборства, різноспрямований<sup>TM</sup> соціально значущих цілей, інтересів і устремлінь, конфлікту норм.

Надсильні подразники - стресори викликають вегетативні зміни (почастішання пульсу, підвищення вмісту цукру в крові і т. д.) - організм готується до інтенсивних дій. У відповідь на зверх важку обстановку людина реагує комплексом пристосувальних реакцій [36].

У розвитку стресового стану Г. Сельє виділив три етапи:

1) тривога;



- 2) опір;
- 3) виснаження.

Реакція тривоги складається з фази шоку (депресія центральної нервової системи) і фази протитоку, коли відновлюються порушені психічні функції і організм починає активно використовувати всі свої резервні можливості, працює на "повну потужність". Стадія опору (резистентності) характеризується виникненням стійкості до дії стресорів. На цій стадії організм функціонує на межі своїх можливостей [39]. При тривалому впливі стрес-факторів сили організму вичерпуються, настає стадія виснаження, зароджуються патологічні дистрофічні процеси (іноді призводять до загибелі організму). При цьому вмирають не від стресу, а від хвороб, які спровокувало стрес, - інсульту, інфаркту, виразки і т. д.

Характер стресової реакції залежить:

- 1) від оцінки шкідливості стресора даними людиною. Однакові життєві обставини можуть викликати у однієї людини сильний стрес, а інший залишить їх без уваги;

- 2) Від уміння реагувати на життєві негаразди певним чином. Людина здатна навчитися адекватній поведінці в різних стресових ситуаціях (в аварійних ситуаціях, при раптовому нападі тощо).

Вихід із стресового стану пов'язаний з адаптаційними можливостями конкретного індивіда, розвиненістю її аварійно-захисних механізмів, його здатністю до виживання в надзвичайно важких обставин. Це залежить від досвіду перебування людини в критичних ситуаціях, а також від сили його нервової системи.

Стрес небезпечний для життя, але він необхідний для неї: при "хорошому" стресі відпрацьовуються адаптаційні механізми людини. Г. Сельє зазначав, що на початковій фазі стресу відбувається активізація всіх психічних і фізичних резервів людини, що веде до надзвичайному підвищенню продуктивності праці. Проте тривалий стрес (дистрес) згубний для здоров'я. Тому Г. Сельє закликав: "Стрес без дистресу!" [45].

У випадку, коли людина тривалий час перебуває в стресовій ситуації, може різко змінитися характер його спілкування з оточуючими, виникає неадекватність у спілкуванні - будь-яка дрібниця може спровокувати скандал, сварку. Регуляція поведінки переходить тут на емоційний рівень. Окремі люди стають здатними на нелюдські, антигуманні дії - жорстокість, мстивість, агресивність і т. п.

Можливий і неадаптивний "відхід" від стресової ситуації, індивід спрямовує свою активність на вирішення другорядних проблем, що йде від "тиску життя" в світ своїх захоплень або навіть мрій і нездійснених мрій [3].

Для формування адаптивної поведінки людини необхідно накопичення досвіду його перебування у важких ситуаціях, оволодіння способами виходу з них. Досвід подолання стресу забезпечує мобілізацію життєвих сил індивіда на подолання життєвих труднощів. Проте стратегічні захисні психофізіологічні резерви організму потрібно використовувати лише у вирішальних життєвих ситуаціях; необхідно адекватно оцінювати зустрічаються на життєвому шляху труднощі і правильно визначати місце і час для генеральних життєвих "битв". Стійкість до стресу може спеціально формуватися. Існує ряд прийомів самозахисту людини від травмуючих навантажень в критичних ситуаціях.

## **1.2. Психологічні проблеми адаптації людини у воєнний період**

Наслідки стресових подій збройних конфліктів мають величезний вплив як на самих учасників бойових дій, так і на членів їх сімей. Військовослужбовці, виконуючи особливі функції, виявляються найбільш уразливими у фізичному й моральному відношеннях і несуть основну вагу всіх наслідків збройних конфліктів. Тому, з очевидністю впливає багатозначність психологічних перевантажень, емоційно-стресової

напруженості військовослужбовців, що беруть участь у міжнародних конфліктах.

Усвідомлення необхідності розробки спеціальних програм і заходів психологічної реабілітації військовослужбовців, що пережили психотравмуючі умови діяльності екстремальної ситуації в бойовій обстановці в даний час стає реальністю для наших співгромадян. Психологічному аналізу поведінки особистості в екстремальній ситуації присвячені праці Ю.А. Александровського, В.Г. Архангельського, В.А. Вяткиної, П.І. Сидорова, В.М. Литкіна, М.Ф. Лукманова. Психологічні наслідки впливів екстремальних умов діяльності на психологічний стан військовослужбовців у вітчизняній науці традиційно розглядаються в двох напрямках: з погляду їхнього впливу на ефективність бойової діяльності (рівень боєздатності), а також збереження психічного здоров'я особового складу (фізіологічних, психологічних і духовних якостей воїнів, що дозволяє їм повернутися до ефективного виконання службових обов'язків). Екстремальність умов бойових дій виражається в інтенсивності стрес-фактора, раптовості, небезпеці, тотальному впливі на великі групи людей, а також тривалим і важким плином постекстремальних психічних розладів [4747]. Екстремальні умови діяльності з психологічної точки зору характеризуються наявністю сильного психотравмуючого впливу подій і обставин на психіку військовослужбовця. Екстремальні умови можуть бути: могутні й однократні (застосування зброї, затримка озброєного злочинця, стихійне лихо); інтенсивні та багаторазові, що потребують періоду адаптації до постійно діючих джерел стресу (участь у бойових діях). В умовах бойових дій може зустрічатися критичний інцидент – ситуація, що викликає надзвичайно сильні емоційні реакції людини, що негативно впливають на виконання обов'язків на місці подій або пізніше. До числа найбільш значимих стресорів відноситься ситуація, пов'язана з підвищеним ризиком для життя. Травматичною стресовою подією є подія, що виходить за рамки звичайного людського досвіду. Вона є надзвичайно сильною і небезпечною для життя і

здоров'я: серйозна погроза для життя або фізичної цілісності; серйозна погроза чи шкода дітям, дружині чи іншим близьким людям; видовище того, як інша людина одержує серйозну травму чи була убита в результаті нещасного випадку чи акту насильства. Оцінюючи особливості бойового стресу в умовах локальних війн останніх років, можна виділити наступні їхні характеристики: тривалість відриву від батьківщини, незвична географічна, кліматична й культурна обстановка, особливості взаємин із місцевим населенням, недостатність інформації про реальну військово-політичну обстановку, її динамічність та важкість прогнозування, невизначеність поняття “супротивник”, відсутність чіткого поділу фронту і тилу. Різниця у впливах екстремальних ситуацій на військовослужбовців та інших людей визначається тим, що для останніх властиво шукати який-небудь притулок і намагатися уникнути небезпеки, військовослужбовець же не має на це право і змушений свідомо знаходитися в цій ситуації і сприяти її вирішенню.

Сучасний рівень відносин у нашому суспільстві в силу економічної кризи і соціальної нестабільності створює середовище, що само по собі є не менш травмуючим для психіки людей, що повернулися з війни, ніж сама ситуація бойових дій [54]. Отже, людина, виходячи з екстремальної ситуації, що пов'язана з погрозою для життя, зіштовхується із серйозними проблемами її непотрібності та нерозуміння в суспільстві. Проблема реадaptaції військовослужбовців у постконфліктних ситуаціях (мається на увазі період після закінчення бойових дій) вивчений недостатньо і фрагментарно. Дослідники не дають комплексного пророблення даної проблеми, а розглядають її вузькоспеціально. Поняття “адаптація” – одне з основних у дослідженні процесу психотравмування і наступної реабілітації. Завдяки процесу адаптації досягається оптимізація функціонування систем організму і збалансованість його в системі “людина-середовище”. Адаптація – це одночасно рівновага між середовищем і організмом і процес пристосування до умов середовища, що змінюються. Адаптивність особистості визначається ступенем розвитку в неї здатності до психічної регуляції. Кожна людина має

свій адаптаційний поріг. Адаптаційний поріг – це максимальний ступінь екстремального впливу на людину, до якого вона здатна адаптуватися за допомогою психофізіологічних компенсаторних механізмів без збитку цілісній структурі особистості. Чим вище рівень функціонування механізмів психічної регуляції, тим менше ймовірність зриву процесу адаптації в екстремальних умовах, а, отже, вище адаптаційний поріг. При виникненні екстремальності умов нормальні взаємодії між організмом і особистістю порушуються [30]. В особистості відбувається процес дисгармонійного розвитку. Організм у відповідь на екстремальний вплив видає неспецифічну реакцію – стрес. Відповідно до теорії стресу (Г. Сель'є), стрес має три стадії розвитку: “Аларм” – реакція, фаза резистентності і стан виснаження адаптивних резервів. Наявність третьої фази говорить про те, що загальний розвиток організму при стресі має свої межі. Екстремальні впливи приводять до вузькоспрямованого розвитку всіх структур психіки і різкому розвитку екстремального компонента в особистості. Це значить, що гіперрозвиток окремих особистісних властивостей в екстремальних умовах не завжди може бути забезпечений відповідним станом організму. Виникає ситуація неадекватності вимог до організму людини. В остаточному підсумку це веде до порушення нормального процесу особистісного функціонування. Ряд дослідників стверджують, що одним з факторів, що сприяє стресу, є віковий: вік заклику в армію (18 років) вважається досить важливим для остаточного формування особистості, а тому найбільш чутливим до психотравмуючого впливу. Також підвищеною чутливістю до стресів характеризуються й особи літнього віку. Основні психотравми військовослужбовці отримують під час дій в умовах стресових обставин збройного конфлікту. Перший тип травми – це як психологічна відповідь на стрес – це псевдосмерть. У військовослужбовців настає шоківий стан, що виражається в прагненні забитися куди-небудь і завмерти, не рухатися [2]. Людина як би відключається, знаходиться в стані ступору. Така реакція на психологічну травму властива істеричним особистостям, але псевдосмерть може виникнути

як панічна реакція на страх й у зовсім нормальних людей. Другий тип травми як психологічну відповідь на стрес можна умовно назвати “броунівський рух”. Його зміст: тікати, нападати на джерело небезпеки, тобто рухатися, метатися і часто безладно і безцільно. Причиною виникнення психотравми є стресова подія.

Стрес – це вид функціонального стану, що характеризується підвищеною фізіологічною й психічною активністю. Вчені визначають “стрес як неспецифічну відповідь організму на пропоновані йому зовнішні або внутрішні вимоги”. Стрес при сприятливих умовах може трансформуватися в оптимістичний стан, а при несприятливих умовах – у стан нервово-емоційної напруженості. На види і прояви стресу впливають різні фактори. У діях військовослужбовців у бойових умовах головну роль грає психічна сфера. Тому емоційний стрес являється найбільш значущим для аналізу і з'ясування його ролі в процесі регуляції. Емоційний стрес диктує сприйняття погрози, небезпеки життя тоді, коли рівень адаптаційного порога є недостатнім. Стрес включає численні фізіологічні й емоційні кореляти особистості і є критерієм адаптаційного порога особистості в конкретних умовах бойової діяльності і фактором звичайних мотиваційних змін у військовослужбовців. Таким чином, знання співвідношення адаптаційного порога окремої особистості та стресу в реальних екстремальних умовах виявляється як можливість визначення типу, глибини, стійкості психологічної травми. Як зазначає В.С. Попов, потрапляючи в ситуацію підвищеного ризику для життя, військовослужбовець адаптується до неї, приймаючи правила і норми, що істотно відрізняються від тих, що прийнято в повсякденному житті. Поведінка поза правилами повсякденного життя могла б бути розцінена як аномальна, але в аномальній ситуації вона вважається нормальною. У ситуації воєнних дій знімається заборона на убивство (або ти уб'єш, або тебе уб'ють), а також слабшає значення й інших заборон (крадіжки, насильства й ін.) [32]. Так складається ситуація, коли вже в мирних умовах колишні бойовики йдуть у кримінальні структури, без особливих ускладнень знову і

знову переступаючи вже один раз переборений бар'єр заборони на убивство. Пролонгована погроза смерті, що занадто довго стоїть за спиною, якісно змінює ментальність людей і формує специфічне світосприйняття, де грані між добром і злом, героїзмом і злочином розмиваються. Однак міняється не тільки ставлення людини до світу, але й відношення до самої себе і своїх близьких. Нерідко зустрічаються трансформації особистості, що виражаються в порушенні міжособистісних відносин, утраті почуття емпатії, здатності любити. На думку О.М. Коржикова, якщо комбатант ріс і виховувався в соціальному середовищі, де панували насильство, агресія, ворожість, а також молоді й необстріляні солдати з невротичним характером (неврівноваженістю, психічним інфантилізмом), то вони не відчують так гостро розлад із екстремальним середовищем, у яке занурилися. Справа в тому, що самі вони знаходилися в стані функціональної аритмії. Вони легко адаптуються до умов протікання збройного конфлікту, екстремальність умов якого співзвучна їх дисгармонійному психологічному станові [9]. Тобто їхнє суб'єктивне бачення збройних дій і своєї участі в них, власне кажучи, не розходяться з реальною ситуацією. У даному випадку адаптація до умов бойових дій проходить досить безболісно, істотно не впливаючи на структуру особистості. Однак, логічно припустити, що більшість військовослужбовців жили в більш гармонічних умовах, що обумовило їхнє психологічне благополуччя. Людині з багатим внутрішнім світом і різнобічним сприйняттям складніше протистояти екстремальним умовам. Тому адаптація до екстремальних ситуацій у них утруднена. Результатом порушення процесу адаптації є ряд психічних розладів, зокрема, пост травматичний стресовий розлад (ПТСР). Концепція ПТСР розглядається як загальна модель, що визначає форми психопатологічних і психологічних реакцій після перенесеної стресової події. Ю.А. Александровський вводить поняття “соціально-стресовий розлад” і приводить наступну класифікацію наслідків впливу на людину екстремальних умов: неврози, реактивні стани, психопатії, алкоголізм і реактивні психози. Він відзначає, що через кілька місяців після

екстремальних впливів непатологічні і патологічні реакції мають тенденцію до трансформації в більш важкі форми психічних розладів [18].

Постстресовий розлад (ПТСР) прийнято відносити до межових психічних розладів, тобто тих, що характеризуються наявністю не різко виражених порушень, хоча в ряді випадків мають місце й клінічно позначені порушення психіки: реактивні психози, неврози, декомпенсації психопатій. ПТСР може розглядатися як реактивний процес, який трансформує людську адаптацію до стресових подій, інакше кажучи “нормальну реакцію на ненормальні життєві обставини”. Фактори, що викликають ПТСР – це, насамперед, психотравма, отримана від екстремальних впливів, особливості роботи людської психіки і впливу соціального середовища. Вплив екстремальних стресових подій охоплює всі рівні людського організму і може викликати зміни як психічного, так і соматичного характеру. Відповідно до концепції З. Фрейда, вплив травматичного стресора приводить до загального прориву захисного бар'єра, результатом чого є регрес психіки на більш низькі ступіні розвитку, що сприяє актуалізації раніше існуючих внутрішньоособистісних конфліктів або формуванню нових. Вплив травматичної стресової події може призводити до порушення его-ідентифікації та процесів сприйняття світу. У клініко-динамічному плані розрізняють гострі, хронічні й відстрочені посттравматичні стресові розлади [27]. Існує класифікація посттравматичних реакцій, що свідчать про стан соціально- психологічної дезадаптованості у солдатів та офіцерів, що служили в зонах збройних конфліктів. Перша з категорій посттравматичних реакцій – це пізнавальні. Пізнавальні посттравматичні реакції включають кошмари і “сни наяву”, сформовані з епізодів участі в конфліктах. У число пізнавальних посттравматичних реакцій входять і труднощі з концентрацією уваги і запам'ятовування. Людина, відганяючи страшне минуле, як би не може зосередитися, втрачає пам'ять взагалі. Чималий обсяг пізнавальних реакцій як посттравматичних складають нові релігійні погляди і нові духовні вірування. Тривога може бути формою адаптації до стресу, але в даному



випадку, вона виступає як стан неадекватного сприйняття ситуації, оскільки уже немає причин для тривоги. Це приводить до перенапруги регуляторних механізмів і неадекватної поведінкової реакції. Вчені вважають, що тривога відповідальна за велику частину розладів, об'єднаних у категорію “пізнавальні реакції”. Друга категорія посттравматичних реакцій – поведінкові реакції. Вони можуть включати стани, обумовлені блокадою мотиваційної поведінки – відомої як фрустрація або неузгодженість між поведінковим процесом і результатом. Неможливість індивідумом реалізувати прагнення належати до певної групи веде до зростання напруги і виникнення внутріпсихічного конфлікту. Це викликає порушення інтеграції поведінки. Інтеграція поведінки – це система взаємозв'язку між елементами психічної структури особистості. Якщо такий зв'язок не порушений, то існує погодженість мотивації колишнього військовослужбовця і вимог оточення. Якщо ж зв'язок ушкоджений, то маємо численні прояви девіацій поведінкових реакцій: відхилення від зустрічей з людьми або відвідувань місць, що нагадують про перенесені травми, посилення конфлікту з членами родини, слізливість або плач без усякого приводу, ізоляція від інших людей. Якщо індивід не бажає додержуватися загальних норм, виникає аномія або відсутність норм. Емоційні реакції, складають ще одну, третю групу посттравматичних реакцій. Під емоційними реакціями в даному контексті розуміється стан заціпеніння, поглиблення у свій особистий світ, свої переживання, відсутність інтересу до своїх справ, вони вже не приносять не радості, ні задоволення. Нервозність у відносинах з іншими людьми, постійні вибухи гніву, надмірна дратівливість. І завжди є присутнім відчуття порожнечі або безнадійності у відношенні майбутнього. При цьому з припиненням впливу вражаючих факторів нормалізації функціонального стану не настає, що свідчить про депресивний афективний розлад. Депресія виявляється в зниженні самооцінки, переорієнтації існуючих норм і цінностей [24]. У моральній сфері здобувають пріоритет особисті індивідуалістичні інтереси; соціальна активність дуже низька; у той же час психологічний і

фізіологічний стан стають емоційно менш стійкими, зростає тривога і погіршується здоров'я. Четверту групу посттравматичних реакцій можна визначити як соматичні реакції. Вони включають різкі головні болі, безсоння, болі в шлунку, м'язову напругу, тахікардію, пропасний стан. Усі ці симптоми без лікування, накопичуючи, можуть закінчитися найтяжкими захворюваннями. У військовослужбовців в період відстрочених ПТСР існує безліч проблем у спілкуванні й взаємодії з іншими людьми, виникають конфліктні відносини в родині і з друзями, стають нормою алкоголізм і наркоманія, зростає кількість суїцидальних спроб. Усе це – свідчення крайньої соціально-психічної дезадаптації людини. Таким чином, виникнення екстремальності, так само як і її зняття, змушує особистість перейти до принципово нового типу адаптації – реадаптації. Домінуючою потребою людини в період реадаптації виступає потреба в самоствердженні й у конструктивній самореалізації. Труднощі або повна нереалізація реадаптації стає джерелом подальшого розвитку ПТСР. Загальним висновком сказаного вище є наступний: під впливом екстремальних умов військової діяльності формуються специфічні психологічні ознаки, які характеризують певний тип особистості, яка має досвід адаптації до екстремальних умов. Набуті особистісні риси ускладнюють процес подальшої реадаптації військовослужбовця (соціально-психологічної адаптації до звичайного життя та виконання своїх професійних обов'язків), які потребують реабілітації та психологічної корекції в напрямку відновлення психічного здоров'я людини.

### **1.3. Дослідження ролі емоційної сфери в забезпеченні адаптивної поведінки військовослужбовців в умовах перебування в зоні операцій Об'єднаних сил**

На сьогоднішній день в Україні проходить антитерорестична операція, що спричиняє небезпечні умови для життя і проживання громадян та

військовослужбовців. Людина вміє пристосовуватися до різних обставин, які часто змінюють і її саму – бо це допомагає їй вижити. Та результати проведення військових дій можуть позначатись на здоров'ї людей надовго і мати не лише фізичний вплив, але й психологічний, наслідком чого може стати соціальна дезадаптація [30]. Тому ефективна система профілактики, психологічної корекції та реабілітації є вкрай необхідною. На превеликий жаль, не всім новоспеченим воєнним вдається пристосуватися до нового життя. Сьогодні звичайний чоловік чи жінка дуже раптово стають військовими. Без належної підготовки людина опиняється в дуже складних умовах, до яких її психіка не була готова і не має часу на повільне звикання, саме в цей час дуже чітко простежується дезадаптивна поведінка.

Аналіз психологічних досліджень бойових дій у війнах минулих віків і початку ХХ століття (Вольф К.М., Гершельман С.К., Головін М.М., Дмитрієвський А.М., Ізместьев П.І., Корф П.А., Полянський В.М., Резанов А.С., Хаханьян Г.А., Шумков Г.Є. та ін), в ході Великої вітчизняної війни (Луків Г.Д., Дьяченко М.І., Коробейников М.П., Столяренко А.М., Феденко М.Ф.), в Республіці Афганістан (Захарік С.В.) дозволяє виділити дві групи факторів, що впливають на бойову діяльність військ: зовнішні і внутрішні.

Зовнішні фактори можна розділити на соціальні та бойові.

Соціальні фактори мають вирішальний вплив на воїнів у бойовому стані, так як виступають основою для формування широких соціальних мотивів їх поведінки і міцних бойових установок. Досвід показує, що характер бойових дій військовослужбовців багато в чому залежить від ставлення до війни народу, від ступеня її важливості у свідомості мас. Це, у свою чергу визначається зрозумілістю для них і внутрішнім прийняттям цілей війни, представленістю соціальних, економічних, національних, релігійних інтересів у структурі викликаних її причин. Образ війни у свідомості людей набуває ту чи іншу емоційне забарвлення в залежності і від того, наскільки

успішно, на чий території ведуться бойові дії і яка частина населення країни фізично і психологічно приймає в них участь.

Ставлення народу до війни впливає на бойову активність воїнів у три способи.

По-перше, завдяки роботі механізмів психічного зараження, навіювання, наслідування, військовослужбовці засвоюють панівний у суспільстві настрій, формують відповідні установки і мотиви бойової поведінки. Ще на початку століття військові психологи України відзначали, що «воїн, будучи сколком свого народу вірно і точно відображає як доблесті, так і неміч свого народу», що ніякої ентузіазм в армії неможливий, коли не буде його на Батьківщині» [30]. Аналіз ходу і результату збройних конфліктів останнього часу переконливо підтверджує психологічну закономірність: переможні війни мають у своїй основі ідеї, зрозумілі і близькі серцю бійця і всього народу.

По-друге, бойова готовність воїнів у великій мірі визначається ставленням народу до своєї армії. Ця закономірність виявлена військовими психологами ще в минулому столітті. Так, Зенченко М. підкреслював, що для збільшення сили військ необхідні симпатії всього населення, а Агапеев А. на прикладі ставлення народів Німеччини і Франції до своїх армій показав, що це є істотним фактором досягнення перемоги в бою. Дія цієї закономірності чітко відчувалося в ході війни США у В'єтнамі, бойових дій наших військ в Афганістані і в більш пізніх збройних конфліктах [14].

По-третє, солдати заражаються емоційним ставленням народу до супротивника, що також суттєво впливає на активність їх бойових дій. Досвід війни переконливо показує, що в боях частіше перемагає та армія, воїни якої бачать в противника лютого і ненависного ворога, який зазіхав на свободу і надбання їхньої Батьківщини. Велика Вітчизняна війна ще раз підтвердила вірність виявленої військовими психологами закономірності: необхідно вже в мирний час прищеплювати воїнам ненависть до армій тих країн, які виявляють у своїх діях агресивні наміри і є потенційно небезпечними. А це

означає, що будь-яка війна вимагає тривалої роботи з формування військової свідомості людей.

Бойові фактори – широкий спектр змінних, що визначають ті або інші реакції, стан, поведінку військовослужбовців в бою. Дані військово-психологічних досліджень дозволили виявити особливу дієвість таких бойових факторів, як вид, умови та інтенсивність бойових дій, особливості застосовуваної зброї, надійність засобів захисту, тимчасові, природно-географічні, погодно-кліматичні умови, обсяг і співвідношення втрат сторін тощо [6].

Про специфіку впливу видів бойової дії на психіку і поведінку воїнів буде описано в окремому розділі. Останнім часом військові фахівці все більш наполегливо говорять про можливість появи на полях битв зброї не смертельної дії і психотронної зброї, які за своїми характеристиками наближаються до ЗМІ. Можна прогнозувати, що повна нерухомість бойової техніки, вихід з ладу систем зброї та управління одночасно і на великих площах, осліплення військовослужбовців та ін. нададуть на людську психіку шокуючого впливу. Не виключається і прямий вплив на психіку воїнів допомогою розпилювання над частинами та підрозділами психотропних засобів (нейродепресант, обездвіжетелей та ін), опромінення надвисокочастотними - і психотронними генераторами. А це означає, що у протиборчих сторін з'являється реальна можливість активно впливати на психофізіологічні стани, настрої, бойову активність військ противника.

Військовими психологами давно і пильно досліджується характер впливу на бойову активність воїнів обсягу фізичних і психологічних втрат. М. М. Головін ввів навіть спеціальний термін «межа моральної пружності військ», під яким розумів їх здатність продовжувати бойові дії попри втрати. За його даними у війнах кінця XVIII і всього XIX століття середній межа моральної пружності військ оцінювався в 25% кривавих втрат, після чого вони втрачали здатність до опору [10].

До внутрішніх відносяться психофізіологічні і психологічні чинники.

Серед фізіологічних чинників, що визначають характер поведінки військовослужбовців важливе значення має тип нервової системи.

Прийнято розрізняти три типи нервової системи: сильний, слабкий і середній. Встановлено, що обстановка ескалації негативних чинників бою викличе серйозні психологічні розлади, які потребують медичної допомоги і, отже, повну втрату боєздатності на певний час у воїнів зі слабким типом нервової системи (серед військовослужбовців їх близько 15%). В аналогічних умовах воїни з середнім типом нервової системи (таких близько 70%) знизять активність бойових дій лише на короткий час. Воїни з сильним типом нервової системи (їх приблизно 15%) не піддаються відчутному психотравмуючого складної обстановки. Спостереження за діями воїнів у бойовій обстановці і в інших екстремальних ситуаціях показують, що їх поведінка в чималому ступені залежить від типу темпераменту. Так, воїни сангвінічного темпераменту в складних умовах рішення приймають швидко і діють сміливо. У випадку невдачі вони втрачають рішучість лише на короткий час і швидко приходять у норму. Особи холеричного темпераменту виявляють сміливість і рішучість переважно в стані емоційного підйому. У стані занепаду сил вони здатні піддаватися несвідомого страху. Люди флегматичного темпераменту діють активно і сміливо тоді, коли ретельно підготовлені до виконання бойового завдання. Вони володіють стабільністю емоційних переживань, завзятістю і витримкою. Воїни меланхолійного темпераменту здатні проявляти рішучість і активність протягом короткого часу і при подоланні незначних труднощів.

Говорячи про психологічних факторів бойової поведінки, необхідно підкреслити, що воїн - не сліпе знаряддя в руках зовнішніх обставин бою і природних інстинктів. Його поведінка у вирішальній мірі визначається спрямованістю особистості, особливостями характеру, інтелекту, волі, емоцій, здібностей. Без розуміння цього неможливо пояснити звідки беруться самопожертву, виправданий ризик, взаємовиручка в тих ситуаціях, де здавалося б має превалювати інстинкт самозбереження. Саме домінуючі

мотиви, рівень бойового досвіду визначають поведінку воїна в обстановці дії «вторинних» психологічних чинників бою: небезпеки, раптовості, несподіванки, новизни бойових подій, дефіциту часу і інформації, втрати бойових товаришів, дискомфорту, участі в насильстві та ін.

Соціальні, бойові, фізіологічні і психологічні чинники бойової поведінки воїнів діють в різний час з різною силою, в різних комбінаціях. Небезпечна для життя обстановка буде по-різному сприйматися воїнами, різним чином розуміють цілі війни, неоднаково відносяться до супротивника, до товаришів по службі, командирам, які беруть участь у різних видах бою, що відрізняються бойовим досвідом, типом нервової системи та ін. [10].

Військові керівники всіх рівнів повинні передбачити специфіку впливу чинників бою на поведінку воїнів і прагнути надати їм позитивний мобілізуючий, що активізує характер.

Бій – найбільша драма, що розігруються в душі воїна і захопила все його єство. Постійна загроза самого життя людини, її здоров'ю, калейдоскопічне зміну бойової обстановки, тривалі, нерідко перевищують межі людських можливостей навантаження, втрата бойових товаришів, участь у жорстокому насильстві по відношенню до ворога, протиборство піднесених і низинних, альтруїстичних і егоїстичних мотивів - все це супроводжується жахливим напруженням фізичних і духовних сил воїна, породжує багатющу палітру емоцій, настроїв, станів, почуттів. Пізнати природу і закономірності прояву психіки воїна в бою, і, отже, навчитися впливати на неї – значить забезпечити психологічну перевагу над ворогом, домогтися перемоги над ним.

У військовій психології немає єдиної класифікації психічних реакцій та станів воїнів у бойовій обстановці. Останнім часом психологи все частіше сходяться на тому, що стан, пережите воїном в бою є стрес (психологічна напруга). Під стресом розуміється широке коло станів людини, що є відповіддю на різноманітні несприятливі впливи - стресори

(стрес-фактори). Це комплекс біохімічних, фізіологічних, психологічних, поведінкових реакцій людини на все, що для нього шкідливо. За словами автора теорії стресу канадського вченого Г. Сельє, стрес є неспецифічна (однотипний для різних стресорів) відповідь організму на будь-яку пред'явлену йому вимогу, який допомагає йому пристосуватися до стресу, впоратися з труднощами [15].

Стрес супроводжується енергетичної мобілізацією організму і викликає значні зміни в серцево-судинних, дихальних, м'язово-рухових і ендокринно-біологічних функціях. Одночасно відбуваються зміни в протіканні психічних процесів, емоційні, мотиваційні зрушення і ін

Помірний стрес сприяє мобілізації фізичних і психічних можливостей, захисних сил організму, активізує інтелектуальні процеси, створює оптимальне бойове збудження, інтенсифікує доцільну діяльність воїна.

Тривале та інтенсивне вплив негативних бойових факторів, висока їх значимість для військовослужбовця, здатні породжувати непродуктивні стресові стани (дистрес). Дистрес виникає при таких варіантах стресу, при яких мають місце безпорадність, безсилля, безнадія, пригніченість. Він нерідко супроводжується порушенням психічних процесів (відчуттів, сприйняття, пам'яті, мислення), виникненням негативних емоцій (страх, байдужість, агресивність та ін.), порушенням координації рухів (метушливість, тремор, заціпеніння і ін.), тимчасовими або тривалими особистісними трансформаціями (пасивність, втрата волі до життя, впевненості у перемозі, довіри до товаришів по службі і командирів, схильність до шаблонним діям і примітивного наслідування; надмірне проявом інстинкту самозбереження та ін.). Дистрес може викликати різні психогенні патологічні реакції та психологічні розлади. Стрес суб'єктивно усвідомлюється як переживання страху, тривоги, гніву, образи, туги, ейфорії, відчаю, нелюдською втоми тощо.

Значне місце в широкому діапазоні негативних переживань воїна в бою в стані стресу займає страх. Страх є емоцію, яка виникає у стані загрози



біологічному або соціальному існуванню людини, спрямовану на джерело реальної чи уявної небезпеки.

Емоція страху – корисне придбання людини в процесі філо-і онтогенетичного розвитку. Він служить попередженням людині про майбутню небезпеку, дозволяє мобілізувати внутрішні сили і резерви для її уникнення чи подолання. За змістом переживання страху проявляється у вигляді страху смерті, болю, поранення, страху залишитися калікою, страху втрати боєздатності і поваги товаришів по службі та ін. Стан страху може варіювати в широкому діапазоні переживань. Виділяють такі форми страху: переляк, тривога, страх, афективний страх, індивідуальна та групова паніка. Кожна з форм страху виконує свою функцію, має специфічну динаміку прояви [16].

Переляк – це миттєва реалізація вродженої, інстинктивної програми дій з метою збереження цілісності організму в ситуації дії загрозливих подразників. Якби люди не мали цієї охоронної, захисною реакцією, вони загинули б, не встигнувши оцінити небезпеку.

Тривога являє собою емоційний стан, що виникає в ситуації невизначеної небезпеки і проявляється в очікуванні несприятливого розвитку подій. Її нерідко називають безпричинним страхом, тому що вона пов'язана з неусвідомлюваним джерелом небезпеки.

Тривога не тільки сигналізує про можливу небезпеку, але й спонукає воїнів до пошуку і конкретизації її джерел, до активного дослідження обстановки бою. Вона може проявлятися як відчуття безпорадності, невпевненості в собі, безсилля перед насувається небезпекою, перебільшення загрози.

Стан страху є реакцією на безпосередню небезпеку.

Афективний страх (тваринний жах) – найсильніший страх, викликаний надзвичайно небезпечними, складними обставинами, по учасників АТО паралізуючий на якийсь час здатність до довільних дій. У кожної людини існує індивідуальний межа психічної напруги, після якого починають

переважати захисні реакції: камуфляжу (спроби сховатися, замаскуватися), прагнення ухилитися від небезпеки, покинути загрозливу обстановку, як би зменшитися в розмірах, зайнявши ембріональну позу. Відчуваючи афективний страх воїн або «ціпеніє», не може зрушити з місця, чи біжить, нерідко в бік джерела небезпеки [18].

Встановлено, що «безстрашних» психічно нормальних людей не буває. Вся справа в миттєвостях часу, необхідного для подолання розгубленості, для раціонального прийняття рішення про доцільні діях. За оцінками американських експертів близько 90% військовослужбовців відчують в бою страх у явно вираженій формі. При цьому у 25% з них страх супроводжується нудотою, блювотою, у 20% - нездатністю контролювати функції сечовипускання і кишечника. Реакція на страх, як зазначалося раніше, залежить як від особливостей нервової системи, так і від рівня психологічної підготовленості військовослужбовців до зустрічі з небезпекою, від характеристики їх мотиваційної сфери.

Індивідуально-психологічна специфіка реагування людей на небезпеку проявляється і в тому, що вони відчують піки негативного переживання в різний час. У ряді досліджень встановлено, що приблизно 30% воїнів відчують найбільший страх перед боєм, 35% - в бою і 16% - після бою.

Особливо небезпечною реакцією військовослужбовців на бойові стресфактори є групова паніка, що представляє собою стан страху, яка опанувала одночасно групою військовослужбовців, що поширюється і наростаючого в процесі взаємного зараження і супроводжується втратою здатності до раціональної оцінки обстановки, мобілізації внутрішніх резервів, доцільною спільної діяльності. Бойова обстановка створює благодатний ґрунт для розвитку панічних настроїв. Цьому сприяють раптові, несподівані дії противника, його потужні вогневі удари, психологічне, психотронне, психотропну дію, надмірна втома, перенапруження військовослужбовців, поширення деморалізуючих чуток, настроїв при відсутності офіційної інформації та ін Каталізаторами паніки виступають

панікери - військовослужбовці з істеричними рисами особистості, підвищеним зарозумілістю, помилковою упевненістю в доцільності своїх дій, що мають високу психосоматичної провідності, виразними рухами і гіпноотичної силою криків. Вони здатні в короткий час «інфікувати» панічними настроями великі маси людей і повністю дезорганізувати їх діяльність [26].

У груповій паніці можна виділити: несподіване загальне сум'яття з миттєвою втратою боєздатності; втрату волі до боротьби і втеча від дійсної чи уявної небезпеки; припинення взаємодії, тимчасову кризу морально-психологічної стійкості підрозділи.

Знання природи страху, динаміки його прояви, умов виникнення групової паніки дозволяє командирам доцільно планувати бойові дії, диференційовано підходити до розстановки людей і розподілу бойових завдань, прогнозувати реакції і поведінку військовослужбовців в бою, розробляти та здійснювати експрес-програми попередження та подолання негативних психічних станів військовослужбовців.

Однією з причин виникнення дистресу і, разом з тим, його показником виступає втому. Відомо, що опір організму воїна бойовим стрес-факторам, його пристосування до умов бойової обстановки, супроводжується могутнім витратою енергетичних ресурсів, втому, нервовим виснаженням. Стонлення - стан сигналізує про ступінь витрачання енергетичних запасів організму і необхідності їх заповнення. Втому суб'єктивно сприймається воїном як втому - відчуття слабкості, безсилля, млявості, дискомфорту, що супроводжується негативними емоційними реакціями, втратою інтересу і мотивації бойової діяльності. Втому негативно позначається на ефективності дій військовослужбовців веде до порушення чутливості, уваги, пам'яті, мислення. Так, наприклад, у стані втому у людей можуть виникати різні ілюзії сприйняття об'єктів бойової обстановки, з'являється хвороблива чутливість до певних подразників, підвищується конфліктність у взаєминах з товаришами по службі і т.д.

Втома виникає як наслідок сильних і тривалих фізичних навантажень; перцептивного, інтелектуального, емоційно-вольового та мотиваційного перенапруження; порушення звичного ритму життєдіяльності (чергування і якості діяльності, відпочинку, сну, харчування та ін); збоїв у системі психічної саморегуляції та фізичного здоров'я людини і т.д. Дані військово-психологічних досліджень, виконаних американськими фахівцями показують, що потужним акумулятором втоми виступає порушення режиму сну. Встановлено, що у військовослужбовців активно діють без сну протягом 3 діб в наслідок наростання втоми на 4-у добу боєздатність буде втрачена повністю. Удвічі знижується боєздатність у воїнів, сон яких становить 1.5 години на добу протягом 6 днів. На 7-ий день з ладу виходить 50% особового складу. Нарешті, висока боєздатність (91%) зберігається у військовослужбовців протягом 9-ти й більше діб при щодобового тривалості їхнього сну рівною 3 години. Прагнучи знизити негативний вплив втоми на боєздатність особового складу військові фахівці різних країн досліджують можливості використання медикаментозних препаратів з групи амфетамінів. Отримано результати, які свідчать про те, що наявними фармакологічними засобами можна продовжувати стан високої боєздатності воїна на 15-20 годин далі описаних вище меж [26].

Дослідження показує, що некомпенсована відпочинком втома має властивість акумулюватися й досягати критичних рівнів. У дослідженнях німецького військового фахівця Є. Дінтер встановлено, що перебування особового складу на передньому краї в зіткненні з противником більше 30-40 діб - непродуктивно. Це пов'язано з тим, що після досягнення піку морально-психологічних можливостей, що настає через 20-25 діб, у військовослужбовців відбувається швидкий їх спад, обумовлений виснаженням духовних і фізичних сил.

Тривале перебування людини в обстановці дії бойових стрес-факторів може призвести до психогенним психічних розладів різної глибини. Найбільш частими з них у бойових умовах є неврози (неврастенія,

істерія, невроз нав'язливих станів) і гострі реактивні психози (ступор, сутінкові стани свідомості, реакції тікання). У разі виникнення подібних психічних розладів воїн на певний час повністю або частково втрачає здатність до активних довільних дій. Це відбувається тому, що названі розлади часто супроводжуються руховими порушеннями, втратою слуху, зору, істеричним відтворенням ознак променевої хвороби, ураження ОР, ступорозні реакціями, втратою орієнтування у просторі, часі, бойової ситуації, власної особистості.

Стійкість до дії психотравмуючих чинників бою, збереження бойової активності, як показує вивчення, багато в чому визначаються перш за все високим рівнем спрямованості особистості, мотивами бойової поведінки воїнів, готовністю до активних і самовідданим діям, їх бойовим досвідом. Наприклад, встановлено, що вже в 4-5 бою сила впливу на поведінку воїнів таких бойових факторів, як небезпека, раптовість, несподіваність, новизна бойових подій і ін. знижується в 1,5-2,5 рази [26].

Таким чином, аналіз впливу факторів сучасного бою на психіку і поведінку людей дозволяє зробити наступні висновки. Небезпечна обстановка неминуче викликає у воїнів психічне напруження (стресовий стан). Цей стан має суттєвий вплив на протікання психічних процесів (сприйняття, увага, пам'ять, мислення, волю, емоції) і ефективність бойової діяльності. Стрес може впливати на психіку як мобілізуюче (бойове збудження), так і гнітюче (дистрес). Характер цього впливу залежить від мотивації, індивідуально психологічної стійкості, бойового досвіду воїнів. Отже, є реальні підстави для зміни сприйнятливості воїнів до дії бойових стрес-факторів у процесі психологічної підготовки і забезпечення їх високої активності в бою.

Аналіз бойової діяльності різних категорій військовослужбовців показує, що основні психологічні труднощі викликають чинники реального бою, які надають гнітючий вплив на психіку воїна чи ведуть до її надмірного збудження, а в подальшому і до зриву діяльності.

### 1.3.1. Адаптивна та дезадаптивна поведінка як результат зміни умов життєдіяльності

Можна виділити наступні рівні адаптації:

> адаптація може обмежуватися тільки психічною переорієнтацією і то на рівні цілеспрямованого конформізму;

> етап взаємної терплячості;

> акомодация: індивід визнає основні цінності нового соціального середовища, а середовище, в свою чергу, визнає деякі із цінностей нового члена;

> повна пристосованість (асиміляція) - індивід повністю відмовляється від колишніх цінностей та приймає систему нового середовища [37].

Парадоксально, але чим вище рівень адаптованості особистості до даного соціального середовища, тим вищий рівень її автономності відносно цього середовища. У випадку з військовослужбовцями-контрактниками не можна взагалі говорити про автономність від військового колективу, тому що саме військова діяльність передбачає виконання бойового завдання разом з іншими військовослужбовцями, згуртованість в цілому залежить від розуміння військовослужбовцями один одного, успішність виконання бойового завдання залежить від високого морально-психологічного клімату в колективі.

В соціальній та військовій психології проблема соціально-психологічної адаптації розглядалася досить часто (В. Подоляк, В. Барабанщиков, О. Шеляга, В. Глотчкін, Г. Ложкін ін.). Але мало уваги приділялося її залежності від характеру міжособистісних відносин, девіантної поведінки, акцентуацій особистості, тощо. Вивчення літератури і даних військових досліджень показує, що серед труднощів, які виникають перед молодими солдатами в період адаптації до військової служби на перший план висувається формування позитивних взаємовідносин з товаришами, командирами, необхідність підкорятися їх вимогам [31]. Таким чином, в

загальному адаптаційному процесі велике місце займають проблеми усунення соціально-психологічної дезадаптації. Ця проблема пов'язана в першу чергу з прийняттям рішення про скорочення строку військової служби і, в свою чергу, скорочення періоду входження молоді у військовий колектив; подальшого ускладнення озброєння та бойової техніки в умовах реформування Збройних Сил України; подальша інтенсифікація процесу підготовки військовослужбовців-контрактників.

По-друге, необхідно враховувати динаміку змін соціальних якостей призовної молоді на сучасному етапі розвитку суспільства.

Однією з постійних соціально-психологічних ознак контингенту військовослужбовців-контрактників є їхній юнацький вік (з 18 до 25 років.) У цей період процеси фізичного, психологічного та соціального розвитку протікають дуже нерівномірно. Зокрема, основні психологічні особливості юнацького віку характеризуються наступними процесами: формування розумових здібностей, психосексуальний розвиток особистості, закріплення стереотипів виразу емоційних станів, створення стійкого образу "Я", соціальне становлення особистості, соціальна адаптація. Результатом нерівномірності, часом суперечливості цих процесів досить часто і стає дезадаптація військовослужбовців-контрактників та їх девіантна поведінка. Як зазначалось вище, це іноді можна назвати девіантною адаптацією.

У процесі створення стійкого образу "Я" виникають наступні фактори, що можуть викликати ці процеси: занижена нестійка самооцінка, яка призводить до депресивних та невротичних реакцій; завищена самооцінка, яка призводить до агресивності, соціальної дезадаптації. В процесі соціального становлення юнак залучається до тієї чи іншої групи підлітків. За спрямованістю такі групи можна поділити на соціально позитивні, байдужі до соціального життя, антисоціальні. За такою класифікацією ми можемо виділити групи, які відповідно спрямовані на порушення чи додержання військової дисципліни. Представники цих груп, які потрапляють на строкову службу, несуть свій, частіше негативний, соціальний досвід у військовий

осередок, впливають на інших військовослужбовців, що є також однією з причин міжособистісних конфліктів в військовому колективі, що приводять до дезадаптації військовослужбовців.

Досвід військ показує, що довготривалість соціально-психологічної адаптації та поява в цей період випадків дезадаптації зумовлюються стихійністю, відсутністю управління даним процесом зі сторони командирів і офіцерів виховної роботи. адаптація військова служба [37].

Метою управління адаптацією в військовому колективі є максимальне скорочення адаптаційного періоду, прискорення вводу до лав Збройних Сил молодого поповнення за рахунок впливу на фактори адаптації. Такими факторами виступають:

- > особистісні особливості молодих військовослужбовців;
- > рівень соціально-психологічного розвитку військового колективу та міжособистісних відносин;
- > стиль і методи керівництва підрозділами і молодими військовослужбовцями з боку командирів [40].

Питання збереження та поліпшення високого морально-психологічного стану особистості військовослужбовця-контрактника при адаптації до умов армійського середовища залишається на даному етапі актуальним та важливим. Це зумовлено тим, що дослідження цієї проблеми дозволяє впливати на: поліпшення головних показників бойової готовності; підвищення морально-психологічної витримки особового складу, готовності вирішувати будь-які складні завдання; формування умов швидкої соціально-психологічної адаптації військовослужбовців до військової служби за контрактом (дослідження її характеру; зменшення випадків дезадаптації в умовах військової служби).

Особливість та поліфункціональність військової діяльності відображає специфіку і складність людини як об'єкта і суб'єкта виховання і управління, яка полягає в її активності. Адаптаційний період є найбільш складним, часто



супроводжується емоційними зривами, невротичними реакціями, фактами суїцидальної поведінки, загостренням проявів акцентуацій характеру.

Неможливість в умовах військової служби в повній мірі задовольнити ці потреби часто супроводжується психологічним дискомфортом, що може мати наслідками стрес, депресію, фрустрацію, які часто супроводжуються агресією, міжособистісними конфліктами та різними проявами дезадаптації.

В сучасних Збройних Силах України рівень незадоволення військовослужбовців-контрактників дуже високий. Причини незадоволення різні. Але в будь-якому випадку неблагополучний соціально-психологічний клімат у військах, який, зокрема, не дає військовослужбовцям (особливо з нестійкою та акцентованою психікою) задовольнити багато природних, часом просто необхідних потреб, провокує підвищення девіантності їхньої поведінки, яка, у свою чергу, є передумовою потворних явищ в армійській дійсності, таких як дідівщина, військова злочинність, суїцид тощо.

Суїцидальна поведінка - широке поняття, яке включає: самогубство (суїцид), суїцидальні замаху, суїцидальні спроби, суїцидальні прояви і пресуїцид. Суїцидальну поведінку належить розцінювати як наслідок соціально-психологічної дезадаптації особистості в умовах мікросоціального конфлікту [40].

Актуальність проблем суїцидальної поведінки у Збройних Силах України обумовлена відсутністю тенденції до зниження кількості самогубств серед військовослужбовців. Як правило, рівень самогубств у армії в два рази перевищує середньо-популяційний рівень. 70 відсотків самогубств серед військовослужбовців випадає на перший рік служби, особливо серед осіб з вищою освітою. Кожна п'ята загибель в армії - добровільний ухід із життя.

Аналіз причин суїцидальних спроб згідно з матеріалами психіатричних відділень Головного Військового Клінічного Шпиталю МО України, які надавав начальник Друзь Олег Васильович показав, що 50 відсотків їх відноситься до конфліктів, пов'язаних із сферою службової діяльності, сімейними проблемами і складністю адаптації, 30 відсотків пов'язані з

нестатутними відносинами, 20 відсотків пов'язані з наявністю у військовослужбовців психічних розладів. Значна частина військовослужбовців здійснили самогубства або замаху на своє життя під впливом життєвих ситуацій чи службових обставин, своєчасне знання яких і відповідне реагування з боку командирів і товаришів по службі могли б застерегти людей від цього фатального кроку. У більшості випадків суїцидальна поведінка - це "крик про допомогу", який не почули люди, що знаходились поруч. Тільки 10 % військовослужбовців, що скоїли замаху на своє життя, мали тверде бажання вмерти. Про це свідчать бесіди з тими військовослужбовцями, які замахувались на своє життя, історії хвороб, карні справи щодо фактів самогубств.

Вивчення матеріалів розслідувань щодо фактів самогубств, історій хвороб осіб, що замахувались на своє життя, а також бесіди з ними і їх товаришами по службі дають можливість класифікувати мотиви і приводи самогубств на декілька груп [26]:

1. Конфлікти, пов'язані зі сферою службової діяльності військовослужбовців, серед яких: конфлікти, пов'язані з труднощами військової служби; конфлікти між воїнами різних періодів служби або воїнами з різних регіонів; конфлікти між начальниками і підлеглими.

2. Особисто-сімейні конфлікти, серед яких: нерозділене кохання, зрада дівчини або дружини; розлучення; хвороба, смерть близьких; статева неспроможність.

3. Конфлікти, пов'язані з суїцидальною поведінкою суїцидента, а саме: побоювання карної відповідальності; страх ганьби за негативні вчинки.

4. Стан здоров'я, і зокрема: психічні захворювання; соматичні (тілесні) захворювання; фізичні вади.

5. Матеріально-побутові та інші мотиви.

Для частини юнаків, які призвані до діючої військової служби за контрактом, сама служба протягом перших 3х місяців є психотравматичним періодом за причини високих навантажень. На думку багатьох вітчизняних і

зарубіжних вчених вже сама військова служба відноситься до розряду суїцидонебезпечних, при цьому суттєвий вплив справляють наступні фактори:

1. Перенапруга механізму нервово-психічної адаптації, обумовлена значною зміною способу життя.

2. Тривалий відрив від сім'ї, який породжує відчуття тривожності і пригніченості.

3. Постійна готовність до дій в екстремальних умовах, яка може викликати перенапруження нервової системи.

4. Виконання службових обов'язків незалежно від метеорологічних умов і часу доби, що порушує біоритми і викликає швидку стомлюваність, нервово-психічне напруження.

5. Недосконалість системи армійських взаємовідносин, яка не виключає зловживання службовим положенням, агресивних нестатутних відносин, що викликає почуття відчаю і беззахисності.

Як свідчать суїцидологічні дослідження, для профілактики самогубств важливе значення має аналіз соціально-психологічного клімату в підрозділі, де відбулось самогубство. Не менш важливе і вивчення статусу особистості суїцидента, його психологічного складу, темпераменту, характеру та інших індивідуальних особливостей, які впливають на життєві установки [47].

За мірою вираження ознак розрізняють легко виражені, виражені та тяжко виражені форми дезадаптації.

Найважливішою особливістю легких форм дезадаптації є зниження пластичності адекватної цілеспрямованої поведінки в умовах психотравмуючої ситуації при збереженні результативності діяльності. Реакції дезадаптації проявляються в діях, що йдуть в розріз з існуючими в армії формами поведінки. Відзначається різноманітність характерологічних реакцій з тенденцією до депресивних форм, росту психічної напруги. Як засіб психічного захисту знижується кількість контактів, що посилює депресивне забарвлення стану, який переживає військовослужбовець. Надмірна

концентрація на дезадаптуючих факторах призводить і до інертності, загальмованості, незібраності або конфліктності військовослужбовців. Супроводжуючі вегетативні симптоми виступають у формі функціональних вегето-судинних реакцій, тахікардій, порушень роботи шлунково-кишкового тракту тощо. В більшості випадків легкі форми завершуються процесом адаптації до умов військової служби і нормалізацією психічних і вегетативних компонентів.

Виражені стани дезадаптації призводять до стійкого порушення психічних характеристик. В структурі особистості розвиваються захисні реакції, пов'язані з механізмом компенсації та гіперкомпенсації. Це виражається в зміні поведінкових реакцій, зниженні результативності діяльності, її структурною перебудовою. Виражена реакція дезадаптації призводить до розвитку невротичних реакцій. Невротичні реакції характеризуються розвитком депресивного, іпохондричного та інших синдромів, що протікають частіше за все на фоні загальної астенизації. У військовослужбовців-контрактників відмічається високий відсоток порушень психосоматичного характеру і навіть психосоматичні захворювання: діабет, виразка шлунку тощо.

Тяжкі форми психічної дезадаптації характеризуються порушенням структури особистості, неможливістю виконання результативної діяльності. Ці зміни носять захисний характер і дозволяють зняти протиріччя структурної перебудови динамічних стереотипів психічної і соціальної адаптації, що сформувались раніше. Процеси глибокої дезадаптації призводять до деструктуризації свого "Я" і об'єднують клінічні форми психічних захворювань з частковою чи повною втратою працездатності. Діагностичні особливості і клініка цих хворих є предметом вивчення психіатрії.

Іншою важливою проблемою виникнення дезадаптації є неможливість задоволення будь-якої значимої для суб'єкта потреби. Виникає фрустрація - складний емоційно-мотиваційний стан. Фрустрація проявляється у відчуттях

гнітючої напруги, у вигляді роздратованості, гніву, агресивності. В залежності від спрямованості, соціометричного статусу, особливостей характеру і темпераменту особистість може спрямовувати стани фрустрації назовні у вигляді агресії або переживати фрустрацію у собі, що в крайніх випадках може вилитися у вчинки проти власного життя та здоров'я. Умови ізоляції та військової служби загалом призводять до виникнення у військовослужбовців наступних потреб: потреба у звичних соціальних зручностях для проживання, потреба в нормальних взаємовідносинах в групі, потреба у самотності, потреба у звичних подразниках, потреба у жіночому оточенні, потреби біологічного характеру, пов'язані з харчуванням, сексуальним задоволенням та інші.

Якщо розглядати дезадаптованість в індивідуально-психологічному аспекті, тобто з боку особистості, то можемо відзначити осіб, у яких ризик її виникнення обумовлений їхніми індивідуально-психологічними рисами, тобто характером і темпераментом. Така сукупність рис властива так званим акцентованим особистостям. Акцентуація являє собою особливості характеру, що виходять за межі середньостатистичної норми, але не досягають ступеню психопатології.

Характерним проявом акцентуації є виборна вразливість по відношенню до певного виду психогенних впливів при добрій і навіть підвищеній стійкості до інших. Досить часто акцентуацію супроводжують прояви дезадаптації, девіантної поведінки, особливо в тих випадках, коли складні життєві ситуації ставлять підвищені вимоги до слабкого місця в характері даної особистості.

Аналіз типів акцентуацій характеру, які зустрічаються у військовослужбовців-контрактників та найчастіше впливають на розвиток процесу дезадаптації у них ми будемо розглядати в другому розділі нашого дослідження. Крім всього вищезазначеного, треба звернути увагу, що процес дезадаптації може прийняти такий соціально-небезпечний вид як правопорушення і, навіть, злочини [38].

Головну роль серед соціальних факторів, що впливають на формування особистості військовослужбовця-правопорушника, відіграють сім'я і вплив соціально-негативного зовні сімейного оточення. При цьому особливо несприятливий соціальний вплив справляють: виховання в неповній сім'ї; алкоголізм батьків; аморальний спосіб життя батьків; систематичні конфлікти в сім'ї; систематичне биття дитини; злочинність батьків; неблагополучні матеріально-побутові умови сім'ї; вплив неформальної групи з антисоціальними тенденціями. До психологічних факторів, які впливають на формування поведінки військовослужбовця-правопорушника, слід зарахувати особливості характеру, його крайні варіанти норми, слабку стійкість до несприятливого впливу специфічних соціальних факторів, а також безпосереднього оточення.

Найчастіше правопорушення здійснюють військовослужбовці з епілептоїдним, експлозивним, нестійким, гіпертимічним і шизоїдним типом акцентуації.

Досить поширений в армії такий вид порушень дисципліни, як образа честі і гідності. Образи є неминучими в період початкового становлення військового колективу, бо в цей час йде вироблення механізму соціально-психологічної сумісності у воїнів. В психологічно неблагополучному колективі образа також стає методом соціально-негативного контролю військовослужбовців-контрактників, які служать довше над молодшими, санкцією проти тих, хто не вписується в рамки дідівщини [28].

Здійснення самовільних відлучень з частини провокується повсякденною ізоляцією воїнів. Бійки - це наслідки міжособистісних конфліктів у військовій групі. Причини бійок наступні: високий відсоток "блатизації" та криміногенних схильностей воїнів, велика кількість фізично і морально слабких воїнів, погані адаптаційні якості і психічна нестійкість воїнів, незадовільне забезпечення відпочинку, побуту, контролю за здоров'ям службовців. Таке явище, як бійки зводить нанівець принципи військового колективізму та взаємодопомоги.

Можемо зробити такий висновок, що для розуміння особистісних факторів в ході дезадаптації до армійських умов офіцеру треба знати соціальний досвід юнака, основні мотиви служби, рівень загальної освіти, здатності до оволодіння конкретною спеціальністю, типологічні особливості темпераменту і характеру.

Темперамент суттєво впливає на формування таких особистісних характеристик, як самооцінка, сприйняття самого себе, потяг до самостійності, колективізм. Статутні взаємовідносини, дружня допомога, увага до молодих військовослужбовців - найважливіші умови сприятливої адаптації до військової служби. І, навпаки, нестатутні взаємовідносини, конфлікти в міжособистісній сфері, нездоровий соціально-психологічний клімат заважають нормальній соціально-психологічній адаптації військовослужбовців-контрактників [38].

Підсумовуючи вище сказане можна виділити наступні причини та фактори зовнішньої та внутрішньої дезадаптації військовослужбовців. Зовнішніми умовами виникнення дезадаптації у військовослужбовців-контрактників є:

- > військовослужбовці вперше на довгий час позбавлені уваги і впливу рідних;
- > обов'язковість виконання наказів, неможливість їх обговорення та критики, чітка субординація;
- > невідповідність військової діяльності з минулим досвідом військовослужбовця;
- > сувора регламентація діяльності і побуту, поведінки і спілкування;
- > військовий колектив - специфічне соціальне середовище, незвичний для більшості молодих військовослужбовців-контрактників;
- > обмеження можливості психологічної компенсації негативних умов діяльності.
- > відсутність планомірного, послідовного формування фізичних, психічних та інтелектуальних навантажень;

> нечітке розуміння вихователями суті, змісту, психологічних особливостей адаптації та їх неврахування в процесі навчання та виховання військовослужбовців;

> відсутність здорової морально-психологічної атмосфери у військових колективах, що не сприяє прискоренню формування товариських відносин між солдатами, відсутність взаємодопомоги та співробітництва.

До причин внутрішньої адаптації військовослужбовців-контрактників можна віднести [40]:

> не усвідомлення військовослужбовцями причин та тимчасового характеру переживання негативних та фізичних станів, які супроводжують процес соціально-психологічної адаптації, а також способів їх успішного подолання;

> відсутність саморегулювання військовослужбовцями-контрактниками своїх дій та вчинків, некритичне ставлення до них, відсутність прагнення сформувати у себе якості особистості, які необхідні для успішної учбової, службової та суспільної діяльності;

> відсутність прогресу у подоланні військовослужбовцем почуття самотності, тимчасового розчарування.

### **1.3.2. Дослідження емоційної сфери в структурі особистості при дезадаптивній поведінці**

Наслідки військових дій для особистості військовослужбовця могли б бути значно слабкіше, якби не складається негативну громадську думку щодо колишніх учасників боїв. Громадська думка формується в тісній залежності від масштабів військового конфлікту. Аналіз психологічних аспектів першої та другої світових воєн показує, що «з початком військових подій подібного роду докорінно змінюються змістовні та динамічні характеристики суспільства у всіх воюючих державах. У надрах соціального організму відбуваються потужні «тектонічні» зрушення: змінюється зміст і режим діяльності більшості



інститутів держави». По суті, починається відлік нового соціального часу. Кальмансон А., соціолог, учасник Великої Вітчизняної війни, пише: «Істотні зміни зазнали соціальна структура, система статусів і ролей, тип мотивації і соціальний контроль. Змінився процес соціалізації, суть якого в тому, що індивід, в яку б страту він ні входив, вписується вже не в норми, права та обов'язки мирного часу, а в систему норм і прав воюючого народу». З цієї точки зору, перемога і поразка у війні стосується як армії, так і народу. Локальні військові конфлікти, в яких беруть участь наші співвітчизники, відрізняються тим, що не відбувається перебудови економічної і соціальної сфер життя суспільства і держави. Громадяни діляться на учасників збройного конфлікту і на неучасників. Неучасників, що становлять більшість мирного населення (в термінології Караяном А. – обивателі) формують громадську думку з приводу збройного конфлікту, загалом, і дій армії, зокрема. Як правило, «по сприйняттю локального військового конфлікту, за ціннісними орієнтаціями щодо його, по зв'язаних з ним соціальним очікуванням у суспільстві та армії можуть спостерігатися істотні відмінності» [47]. Для кожного військовослужбовців в умовах перебування в зоні операцій Об'єднаних сил це може мати прямі соціальні наслідки. Дуже яскраво вони проявилися, наприклад, в життя ветеранів війни США у В'єтнамі. «Поки молоді американські хлопці гинули в джунглях, щиро вірячи в те, що захищають національні інтереси, в їх рідній державі поширювалась антивоєнна кампанія. У ході цієї кампанії вони ставали в очах своїх співвітчизників вбивцями, злочинцями, бездумними істотами, сліпо виконуючими злу волю Пентагону». У схожій ситуації опинилися радянські воїни, які повернулися з Афганістану. На даний момент шириться рух проти військових дій у Чечні. Таким чином, самі характеристики локального військового конфлікту і звичайна на нього суспільна реакція, в майбутньому забезпечують посилення ПТСР у військовослужбовців і, як наслідок, дезадаптації в мирних умовах [47].

Соціальна дезадаптація (СД) – це не проста відсутність пристосованості до інших людей чи до суспільного життя, а складне соціально-психологічне

явище. Неприйняття групою індивіда, соціально-психологічна ізоляція і пов'язаний з нею психологічний стан фрустрованості і пригніченості, неадекватність комунікативних навичок і поведінкова дезорганізація, внутрішня скутість і підкреслена відчуженість – ось далеко не вичерпний перелік її симптомів [26].

Проте, при визначенні соціальної дезадаптації недостатньо перерахувати окремі показники цього стану. Більш того, дезадаптованість – це не тільки викликаний певними причинами стан, він може виступати в якості внутрішньої настанови індивіда: той може активно прагнути ухилитися від групових норм, не приймати погляди інших і протистояти їм, ускладнюючи відносини з оточуючими і загострюючи конфлікти. В одному випадку дезадаптованість індивіда може виходити з соціальної групи, що «відкидає» його, і з невміння індивіда вписуватися в своє оточення, а в іншому – з прагнення самої особистості до порушення стану соціально-психологічної рівноваги в міжособистісних відносинах і подолання вимог пристосування. Відомо, наскільки в групових нормах імпліцитно або експліцитно міститься вимога до індивіда пристосуватися до соціуму, узгодити індивідуальну поведінку з соціальними очікуваннями і як негативно оцінюється і, навіть, засуджується «нестандартність», несхожість.

Зважаючи на те, що адаптація людини має два взємопов'язаних аспекти – адаптацію до соціуму, його вимог, та адаптацію до себе, то і дезадаптація може виявлятися як через неприйняття суспільних норм, так і через самовідчуження, «війну з самим собою».

Гуманістична психологія стверджує, що адаптивна активність особистості не обмежується спрямованістю на соціальне оточення, її інтенціональним об'єктом є також внутрішній стан, власні характерологічні ознаки, свої недоліки і почуття гідності, свій життєвий вибір і рішення, власні вчинки і їх результати.

Взаємодіючою з особистістю стороною є не тільки соціум (інші), а й власне «Я». Прогнози на майбутнє та експектації стосовно людини виходять

не тільки від інших, але і від неї самої: відповідно до конкретних очікувань і висуваються самовимоги, будуються плани, знаходяться ресурси. Особистість стоїть перед завданням відповідати їм, виправдати довіру щодо самої себе, узгодити лінію поведінки з системою власних сподівань.

Щоправда, генезис такого роду очікувань бере свій початок у відносинах інших людей до особистості і є, по великому рахунку, інтериоризацією чужої думки (батьків, друзів, наставників). Але в контексті таких міркувань – це не настільки важливо. Більш значущим є момент спрямованості на само адаптацію [12].

Основними тенденціями самоприсосування є самоприйняття, поблажливість до себе, самопослідовність, впевненість у собі тощо. Відповідно, стан дезадаптованості буде виражатися в самонеприйнятті, у відсутності моментів самовибачення, непослідовності обраної стратегії дій щодо самого себе, невпевненості в своїх силах і частих внутрішньоособистісних сумнівах, докорах сумління і перманентному почутті провини. Особливо важливим механізмом в особистісному бутті є пристосування до своїх виборів і рішень. Особистість не тільки вибирає і приймає рішення, але й до того ж прагне обґрунтувати свій вибір і своє рішення – задля власного спокою та почуття внутрішнього комфорту. Таке обґрунтування має безліч своїх проявів, починаючи від простої раціоналізації і закінчуючи складними системами вольових впливів на адресу «Я». При цьому в якості «аудиторії» представлені не тільки інші (ті, чия думка є значущою для особистості), але й до того ж (а часом, і в першу чергу) людині самій собі доводиться обґрунтовувати прийняте рішення, здійснений вибір і скоєні на його основі вчинки. Важко переоцінити значення тенденції адаптуватися до свого вибору і рішень в системі регуляції діяльності особистості, в формуванні та зміні установок. Недарма, настільки багато досліджень присвячені феноменам когнітивного дисонансу, в яких найбільш детально відображаються конкретні стратегії самоадаптації у сфері особистісного вибору та прийняття важливих, «складних» рішень.

Самопристосування в якості важливого особистісного завдання висувається перед суб'єктом у всіх структурно-змістовних сферах само ставлення [39]. Перед людиною виникає необхідність адаптації до своєї зовнішності і власних сенсомоторних можливостей, інтелектуальних і емоційних особливостей, результатів своєї діяльності та свого соціального статусу, нарешті, до себе – як цілісної особистості, яка має індивідуальну неповторність і певні ціннісні орієнтації.

Важливим моментом соціальної адаптації та самоадаптації є формування соціальної та особистісної ідентичності. У певні життєві періоди індивід стикається з деякими труднощами у визначенні своєї ідентичності, що може стати причиною особистісних криз. Таким кризовим періодом, пов'язаним з пошуком соціальної та особистісної ідентичності, є, наприклад, підлітковий період. Такі ж труднощі виникають і в інші переломні моменти життя. Наприклад, після повернення військовослужбовця – військовослужбовців в умовах перебування в зоні операцій Об'єднаних сил, до мирного життя, що за час його відсутності докорінно змінилося. Перед ним стає непросте завдання свого нового статусно-рольового самовизначення. Доводиться заново категоризувати себе в термінах соціально-професійної активності і реадаптуватися до відповідних статусно-рольових обов'язків.

Для багатьох колишніх комбатантів — це завдання не з легких. Його вирішення ускладнюється труднощами перебудови зафіксованого під час локальної війни рольового репертуару, пов'язаного з безпосередньою участю в бойових операціях, а також впливом багаточисленних стресогенних чинників збройних конфліктів.

Соціальна дезадаптація учасників бойових дій може мати патологічний і непатологічний характер.

Непатологічна дезадаптація характеризується окремими відхиленнями в поведінці і переживаннями суб'єкта, пов'язаними з недостатньою ресоціалізацією, соціально-неприйнятними установками особистості,

отриманими під час військової служби, різкою зміною умов існування (від напруженого, сповненого ризику і афективно насиченого – під час бойових дій, – до досить спокійного, «сірого», «буденного» у мирному житті), розривом значущих міжособистісних відносин (втрата родини, смерть батьків), неможливістю займатися звичною роботою чи продовжувати навчання (через отримані травми, хвороби, каліцтво) та ін. [37].

Патологічний дезадаптаційний стан – це наявність ригідних асоціальних установок, прогресивна маргіналізація, в т.ч., алкоголізація чи систематичне вживання наркотичних речовин, наявна чи прихована суїцидальна поведінка людини. Будь-який актуальний конфлікт може викликати або посилити дезадаптацію, перевести її в суїцидальну фазу, спровокувати аутоагресивні наміри.

До об'єктивних ознак соціальної дезадаптації учасників бойових дій відносять: втрату колишніх соціальних (в т.ч. родинних) зв'язків, безробіття, втрату житла і майна, гемблінг, вживання наркотичних речовин, демонстрацію неприйняття соціальних норм, аутоізоляцію (надмірне усамітнення), відмову від соціальної та психологічної допомоги при одночасній усвідомлюваній потребі в них.

До суб'єктивних ознак СД належать: наявність постійних негативно забарвлених переживань, почуття «провини» перед загиблими, перманентний внутрішній дискомфорт, відчуття «пустоти», «глухого кута», феномен «зайвої людини» [29].

У психопрофілактиці соціальної дезадаптації в учасників бойових дій доцільно розрізняти первинний, вторинний та третинний її аспекти.

*Первинний аспект* являє собою соціальну програму психологічного, правового та медичного супроводу осіб, що повернулися з місць воєнних конфліктів (особливо тих, що мають поранення, контузії, загострення соматичних хвороб або пережили гострий психогенний шок чи мали ознаки «бойової втоми», надмірну екзальтацію, окремі прояви непатологічних проявів пограничних психічних розладів). Передусім це створення належних

умов для підтримання здоров'я (безкоштовне надання медичної допомоги в повному обсязі, сучасна діагностика в сфері соматичного та психічного здоров'я, можливість користуватися рекреаційними ресурсами); організація соціального та інших видів обслуговування; виконання цільових програм соціального і правового захисту ветеранів війни; виховання молоді в дусі поваги та розуміння складностей життєвого шляху ветеранів, створення умов живого спілкування поколінь, передачі цінного особистісного досвіду (вольових якостей, мужності, військового братерства, готовності до взаємовиручки).

*Вторинна* психопрофілактика спрямована на своєчасне виявлення, лікування та психокорекцію невротичних, психосоматичних та поведінкових розладів, які є наслідками дезадаптивних процесів, з метою запобігання їх ускладнення та хронізації. Велику роль при цьому відіграє застосування ефективних методів лікування: сучасних лікарських препаратів спрямованої дії, тривалої підтримуючої терапії, що виключає можливість рецидивів, психотерапії, медико-психологічної корекції. Такі хворі повинні постійно спостерігатися психіатром та медичним психологом, з залученням лікарів-інтерністів. Фахівці повинні добре знати побутові, сімейні умови таких хворих для того, щоб при необхідності гасити родинні конфлікти, таким чином попереджуючи загострення пограничного психічного захворювання та дезадаптації в цілому. В реабілітаційний процес по мірі видужання залучаються також: фахівець з арттерапії, бібліотерапії; доцільним є санаторно-курортне лікування, з багатьма його цілющими аспектами (бальнеологічним, ландшафтотерапії тощо).

Третинна психопрофілактика спрямована на попередження важких для колишнього комбатанта та оточуючих соціальних наслідків захворювань. Так, важкими наслідками для самого хворого є його інвалідизація, неможливість працювати, адаптуватися в соціальному середовищі, ускладнений перебіг пограничного психічного, психосоматичного захворювання, поглиблення адикції. Для оточуючих наслідки також можуть бути значними. Якщо не

адаптований в суспільстві комбатант живе у сім'ї, то в ній створюється важка психологічна атмосфера, яка зазвичай призводить до розвитку психогеній у членів сім'ї та, в багатьох випадках, до кінцевої руйнації сімейної системи. Нарешті, велике значення має попередження протиправних дій з боку дезадаптованих колишніх військових [51]. У рамках третинної профілактики СД важливу роль відіграє правильне і своєчасне призначення хворим медикаментозного та психотерапевтичного лікування, при необхідності – госпіталізація у профільне відділення, постійний супровід з боку психолога і соціального працівника. Соматичне неблагополуччя, яке притаманне всім хворим, потребуючим третинної психопрофілактики, згубно відбивається на церебральній діяльності, послаблюючи її, порушуючи здатність мозку до об'єднання і координації всіх функцій організму. Ознаками церебральної недостатності виявляються різноманітні психічні феномени, які прискорюють інвалідизацію хворого. Крім того, на тлі соматичного обтяження полегшується розвиток власне психічних захворювань – ендогенних, психогенних та ін. Відомо, що особи, які страждають на важкі соматичні захворювання, відносяться до групи з підвищеним ризиком появи психічних порушень. Велике значення на цьому етапі відіграє групова психотерапія, яка проводиться в малих однорідних за складом групах (по 5-7 учасників), в яких завжди повинні бути присутні пацієнти з позитивним досвідом вирішення аналогічних проблем.

Кожна країна зобов'язана організувати ефективну систему охорони здоров'я своїх громадян, а реабілітація є невід'ємною складовою цієї системи. В Україні на сьогоднішній день вже існують поодинокі реабілітаційні центри та відповідні програми для учасників АТО, які надають суттєву підтримку і допомогу сучасним ветеранам.

## РОЗДІЛ 2

### ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПСИХОЕМОЦІЙНОЇ СФЕРИ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ В УМОВАХ ПЕРЕБУВАННЯ В ЗОНІ ОПЕРАЦІЙ ОБ'ЄДНАНИХ СИЛ

#### **2.1. Програма та організація експериментального дослідження особливостей психоемоційної сфери військовослужбовців в умовах перебування в зоні операцій Об'єднаних сил**

Індивідуально-типологічний опитувальник Л.Н. Собчик являє собою особистісну психодіагностичну методику, засновану на теорії провідних тенденцій. Розроблявся Собчик з 1970 року, опублікований в 1995 р., як методичне керівництво, а в 2003 році - у вигляді книги «Діагностика індивідуально типологічних властивостей і міжособистісних відносин». В основі теоретичного обґрунтування тесту - опора на вроджені властивості, які в процесі соціалізації трансформуються в риси характеру і потім - в особливості особистості. Кількісні показники методики дозволяють відмежувати нормальну, врівноважену особу від акцентуйованої і дезадаптованих [30].

Індивідуально-типологічний опитувальник відрізняється від більшості інших опитувальників малим числом пунктів (всього 91) і простотою включених в нього тверджень, які (за твердженням автора) не викликають захисних реакцій і настороженості з боку випробуваного, так як не спрямовані на його морально-етичні цінності та стосуються в основному сторін характеру, пов'язаних з темпераментом людини, з швидкістю його реакцій на зовнішні стимули або повільністю, з його товариськістю або замкнутістю, зі стійкістю або мінливістю його емоційного стану, з наступальною жорсткістю поведінки або обережністю і ранимою, тобто з такими індивідуально особистісними особливостями, які найменше підлягають соціально-оціночному обговоренню як погані або хороші риси.



Індивідуально-типологічний опитувальник створювався на основі і під враженням від Мінесотського багатоаспектного особистісного опитувальника, адаптацією і рестандартизації якого Собчик займалася тривалий час. І СМІЛ, і його скорочена версія, і дана методика періодично піддаються критиці за недостатню валідність одержуваних даних, хитку теоретичну основу і не клінічну стандартизацію.

Опитувальник складається з 8 основних шкал, що оцінюють 4 пари полярних якостей: Екстраверсія - Інтроверсія, Спонтанність - Сензитивність, Агресивність - Тривожність і Ригідність - Лабільність. Крім того, можливе виділення вторинних, «дериватних» (за Л.М. Собчик) якостей є поєднанням первинних якостей. Вторинних якостей також 8, і вони теж розділені на чотири пари полярних якостей: Лідерство - Залежність, Конформність - неконформність, Індивідуалізм - Комунікативність і Конфліктність - Компромісність. Крім основних восьми шкал, методика містить шкали достовірності: «Брехня» і «Аггравация», що дозволяють судити про надійність отриманих результатів. За результатами тестування можливо побудова кругового графіка, що відображає основні властивості особистості:



**Рис. 2.1. Графічна модель індивідуально-типологічних якостей особистості за Л.М. Собчик**

*Шкала самооцінки рівня тривожності Спілберга- Ханіна.* Тест є надійним і інформативним способом самооцінки рівня тривожності в даний момент (реактивної тривожності як стану) і особистісної тривожності (як стійкої характеристики людини).

Особистісна тривожність характеризує стійку схильність сприймати велике коло ситуацій як загрозові, реагуючи станом тривоги. Реактивна тривожність характеризується напругою, занепокоєнням, нервозністю. Дуже висока реактивна тривожність викликає порушення уваги, іноді - тонкої координації. Дуже висока особистісна тривожність прямо корелює наявністю невротичного конфлікту, емоційними, невротичними зривами і психосоматичними захворюваннями.

Однак тривожність не є спочатку негативним феноменом. Певний рівень тривожності - природна і обов'язкова особливість активної особистості. При цьому існує оптимальний індивідуальний рівень «корисної тривоги».

Шкала самооцінки Ч.Д. Спілберга і Ю.Л. Ханіна складається з двох частин, роздільно оцінюють реактивну (РТ, вислови № 1-20) і особистісну (ЛТ, вислови № 21-40) тривожність.

Особистісна тривожність відносно стабільна і не пов'язана з ситуацією, оскільки є властивістю особистості. Реактивна тривожність, навпаки, буває викликана будь-якої конкретної ситуацією.

## **2.2. Аналіз результатів експериментального дослідження особливостей психоемоційної сфери військовослужбовців в умовах перебування в зоні операцій Об'єднаних сил**

Дане дослідження було проведено в волонтерському центрі «Солдатський привал», де було опитано 10 військовослужбовців, що приймали участь в зоні операцій Об'єднаних сил на Сході України, яких ми

приймаємо за 100% у відсотковому співвідношенні при інтерпретації отриманих діагностичних показників. Здійснивши математичні та статистичні обрахунки за методикою ІТО Л.М. Собчик, проаналізувавши отримані дані, нами було зроблено наступні висновки, що описано нижче. Отже, нами здійснено інтерпретацію окремо за кожним респондентом, що приймав участь у нашому емпіричному дослідженні та потім представлено узагальнені результати. Тож, починаємо з психологічного аналізу відповідей першого респондента, нагадаємо, що нами збережено принцип конфіденційності, тому ми наводимо лише ім'я учасників дослідження.

### 1. Д. Сергій

Індивідуально-типологічні властивості особистості визначаються екстраверсією, помірно вираженою агресивністю, що свідчить про необхідність в самореалізації, завзятість, пріоритетність власних принципів та інтересів. Людина з таким особистісним профілем є дуже відкритою, готовою до нових контактів, але також може проявляти егоїзм та різкість. Але, так як показники за шкалою брехні перевищують норму, то можемо припустити, що респондент був не дуже правдивий, або спрацював ефект соціальної бажаності.

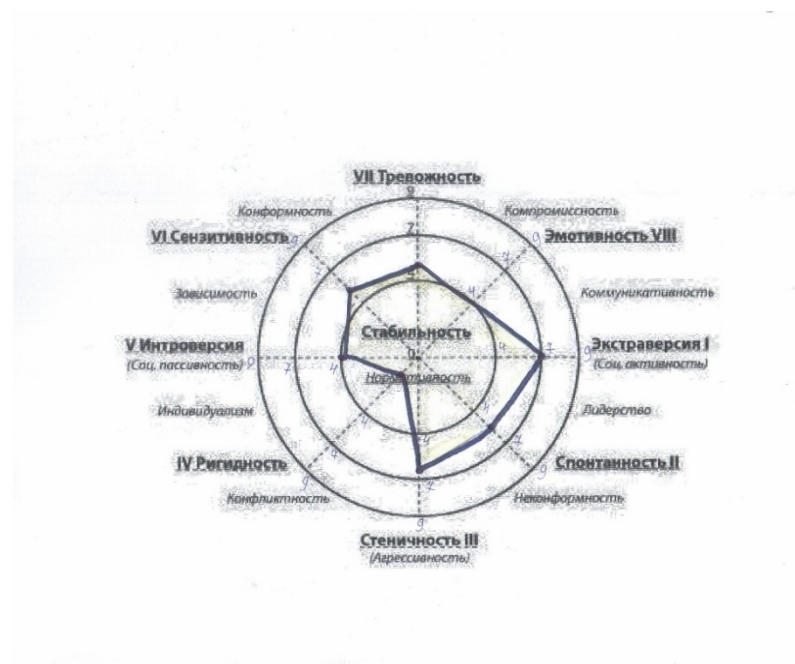
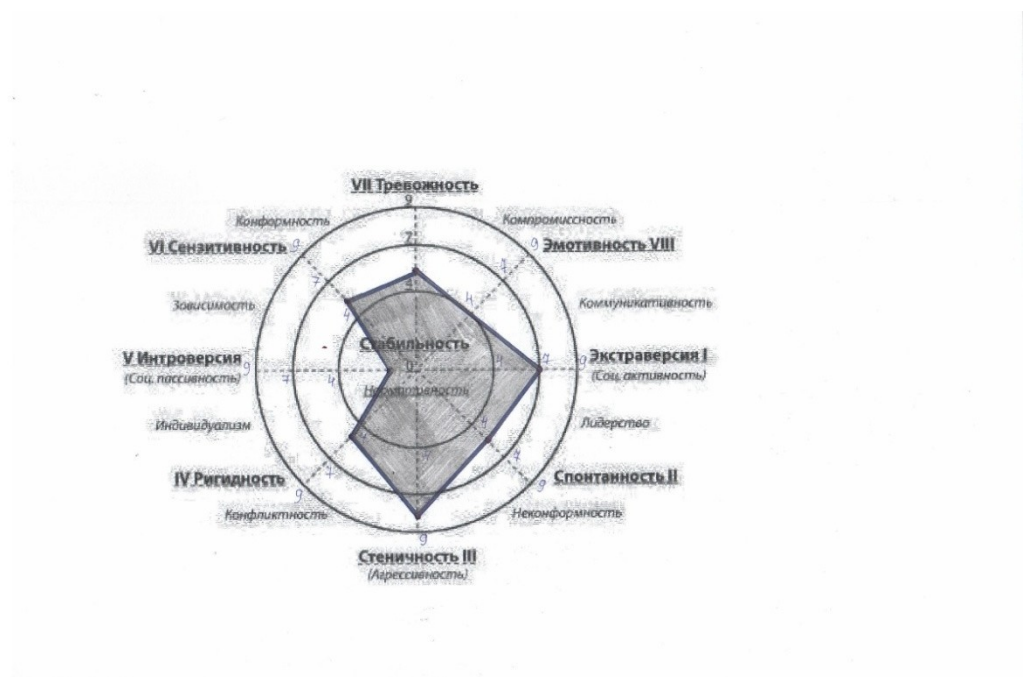


Рис. 2.2. Графічний профіль респондента Д. Сергій

## 2. С. Юрій

Індивідуально-типологічні властивості особистості визначаються агресивністю, що указує на необхідність самореалізації, практичне сприйняття дійсності. Достатньо добре виражена екстраверсія, що підтверджує наявність мотивації до досягнення успіху. Практично на одному рівні виражені тривожність, сензитивність, ригідність, що свідчить про яскраво виражені особливості характеру.



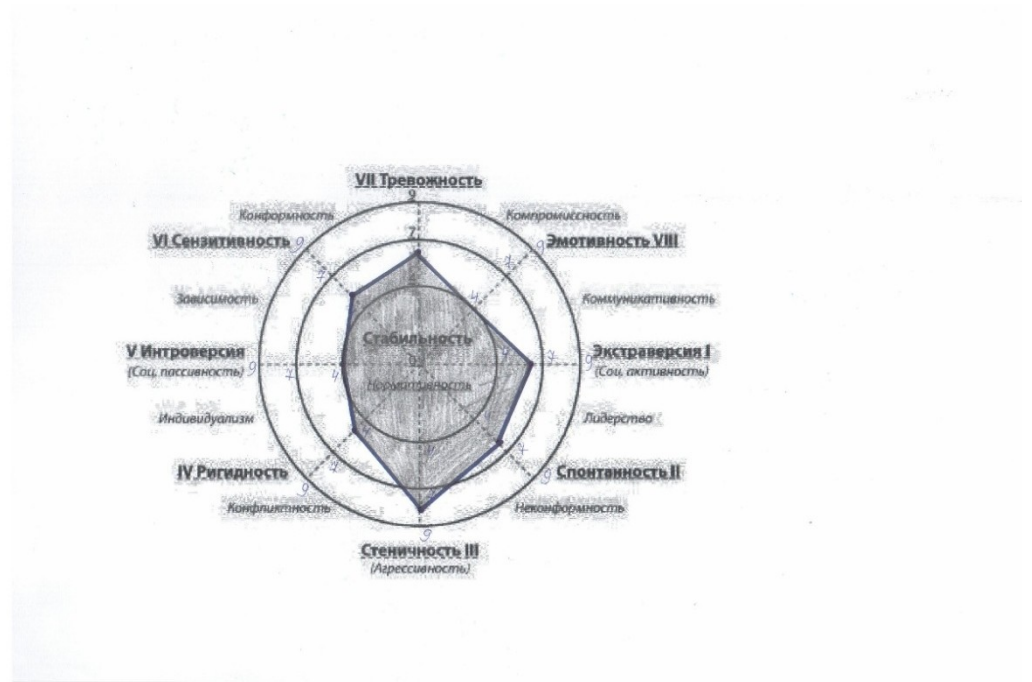
Р

ис. 2.3. Графічний профіль респондента С. Юрій

## 3. К. Іван

Індивідуально-типологічні властивості визначаються екстраверсійністю, соціальною активністю, яскраво вираженою позицією лідера. Згідно з отриманими даними можемо говорити про «Сильному» (гипертимное) типі поведінки з чітко вираженими типологічними властивостями, які проявляються як орієнтація на власні суб'єктивно обумовлені установки. Загострені до акцентуації риси характеру, такі як

тривожність і сензитивність, заважають особистості в різних сферах її життя. Можуть проявлятися надлишкова тривожність, недовірливість, боязливість, схильність до перебільшення негативних факторів. Показники конфліктності та агресивності перевищують норму, що може свідчити про поведінку, яка інколи провокує конфліктні ситуації.



**Рис. 2.4. Графічний профіль респондента К. Іван**

#### 4. С. Сергій

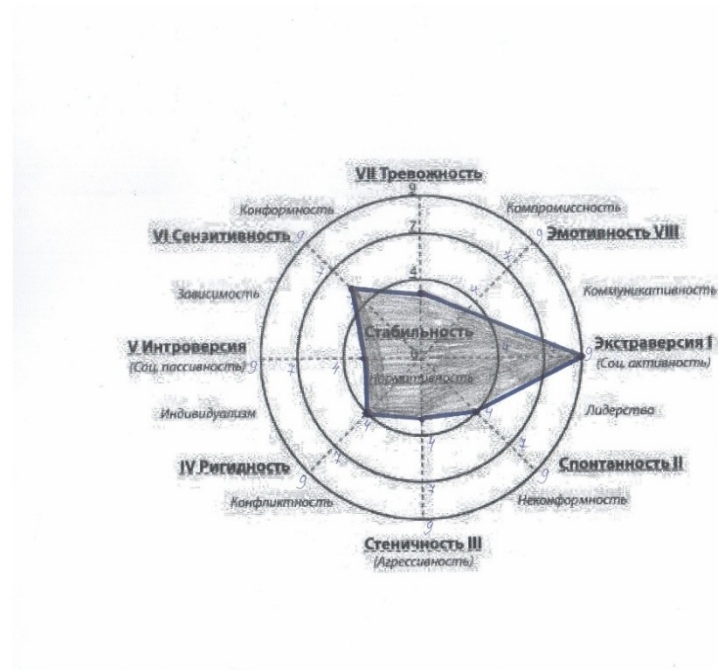
Індивідуально-типологічні властивості визначаються інтроверсією та ригідністю. Ці данні свідчать про те, що увага людини зосереджена на власному внутрішньому світі – світі особистих переживань та уявлень. Ригідність вказує на те, що людина схильна відстоювати власні інтереси, спричиняти конфліктні ситуації. Також, підвищенні показники агресивності та спонтанності. Це доводить, що людина потребує незалежності та самореалізації, ефективніше працює на самоті.



**Рис. 2.5. Графічний профіль респондента С. Сергій**

5. Б. Олександр

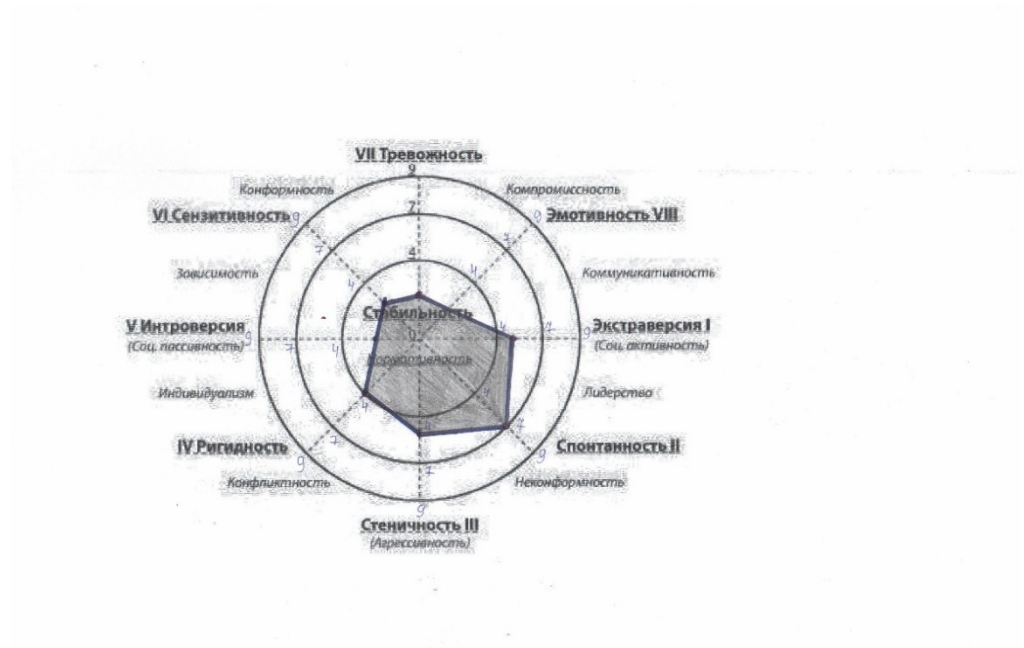
Індивідуально-типологічні властивості визначаються екстраверсивністю та вираженою позицією лідера. Ці данні свідчать про те, що людина відкрита світу, комунікабельна, готова брати на себе відповідальність. Підвищений показник сензитивності говорить про те, що людина схильна гостро переживати події, які відбуваються в оточуючій реальності, вона потребує розуміння та гармонічних відносин, схильна до песимізму.



**Рис. 2.6. Графічний профіль респондента Б. Олександр**

#### 6. Є. Руслан

Індивідуально-типологічні властивості визначаються спонтанністю та підвищеним показником екстраверсії. Такі данні говорять, про те, що людина соціально активна, схильна до незалежності та прийманню необдуманих рішень. Показники тривожності, сензитивності та ригідності в нормі. Підвищений показник агресивності, що свідчить про практичне сприйняття дійсності, прояви роздратованості та егоїзму.



**Рис. 2.7. Графічний профіль респондента Є. Руслан**

#### 7. С. Андрій

Індивідуально-типологічні властивості визначаються агресивністю. Згідно отриманим даним можна говорити про те, що людина активно самореалізується, практично сприймає реальність. Слід також звернути увагу на типологічні характеристики «конформності» і «неконформність», які мають однакові показники і є протиставляються один одному. З одного боку, конформність як стиль поведінки базується на невпевненості в собі і надлишкової орієнтації на загальноприйнятій норми поведінки. З іншого боку, нонконформізм - тенденція до ігнорування загальноприйнятих норм і канонів.

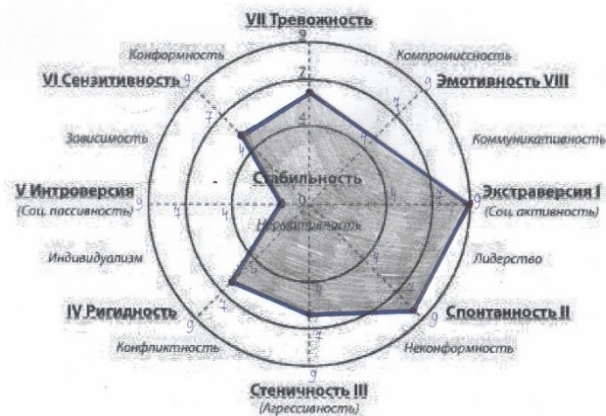




**Рис. 2.8. Графічний профіль респондента С. Андрій**

#### 8. Ж. Петро

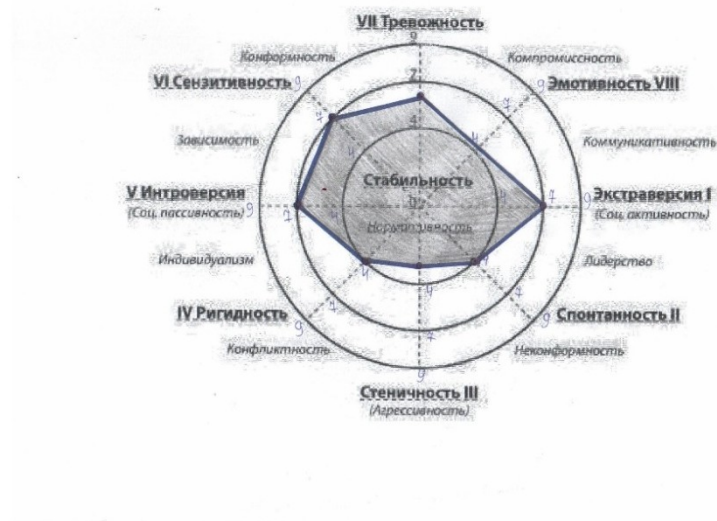
Індивідуально-типологічні властивості визначаються екстраверсією, спонтанністю та тривожністю. Помірно виражені ригідні типологічні здібності характеризують суб'єктивні інертні установки особистості, тобто можемо говорити про деяку наполегливості, свої погляди відстоюються досить жорстко. Показник тривожності говорить про те, що людина обережно продумує кожне рішення та відповідально ставиться до оточуючих.



**Рис. 2.9. Графічний профіль респондента Ж. Петро**

#### 9. Л. Андрій

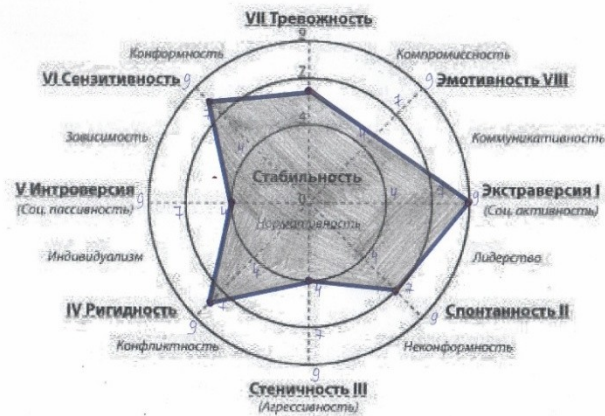
Індивідуально-типологічні властивості визначаються конформною позицією в соціальних контактах, а також незвичайної особистісної структурою інтроверт і екстраверт. Поєднання соціальної активності з соціальною пасивністю сприяє гармонійному розвитку особистості, успішної адаптації в будь-яких умовах, а також самовдосконалення. Особистість сензитивна, тобто, чутлива і ранима щодо впливів навколишньої середовища, яскраво виражена потреба в глибокій і постійній прихильності, а також в захисті з боку більш сильної особистості. Підвищений показник тривожності, що може свідчити про недостатньо високу самооцінку.



**Рис. 2.10. Графічний профіль респондента Л. Андрій**

#### 10. М. Олександр

Індивідуально-типологічні властивості визначаються екстраверсією, підвищеною конфліктністю та сензитивністю. Загострені до акцентуації риси характеру, такі як тривожність і сензитивність, заважають особистості в різних сферах її життя. Можуть проявлятися надлишкова тривожність, недовірливість, боязливість, схильність до перебільшення негативних факторів. Показники конфліктності та тривожності підвищені, що свідчить про те, що особистість схильна провокувати конфліктні ситуації. Переважає конформний стиль міжособистісної поведінки.



**Рис. 2.11. Графічний профіль респондента М. Олександр**

Отже, згідно з результатами нашого дослідження ми можемо бачити, що 80% опитаних солдат мають яскраво виражену екстравертивну спрямованість, і 20% являються вираженими інтровертами. Виходячи з задач дослідження, нас особливо цікавили такі показники, як: тривожність, сензитивність, ригідність та стенічність (агресивність).

Тож, в цілому, можемо зазначити, що показник *тривожності* підвищений у 60% опитаних солдат, тобто відчуття тривоги заважає людині адаптуватися в нових умовах перебування.

У сучасній психології проблема тривожності є однією з найбільш розроблювальних. Але, незважаючи на це численні автори не приходять до єдиної думки щодо самого поняття тривожності або точніше, явища, що позначається їм. У психологічній літературі можна зустріти різні визначення цього поняття, хоча більшість досліджень сходяться у визнанні необхідності розглядати його диференційовано - як ситуативне явище і як особистісну характеристику з урахуванням перехідного стану і його динаміки.

Так А.М. Парафіян вказує, що тривожність - це переживання емоційного дискомфорту, пов'язане з очікуванням неблагополуччя, з передчуттям небезпеки, що наближається. По визначенню Р. С. Немова, «тривожність - постійно або ситуативно проявляє властивість, за якої, людина знаходиться в стані підвищеного занепокоєння, відчуває страх і тривогу в специфічних соціальних ситуаціях».

Е. Савина вважає, що тривожність визначається як стійке негативне переживання занепокоєння й очікування неблагополуччя з боку навколишніх.

По визначенню С.С. Степанова, тривожність - переживання емоційного неблагополуччя, пов'язане з передчуттям небезпеки або невдачі.

Тривожність характеризується двома видами проявів: психічними й фізіологічними. Психічні елементи тривожності являють собою ряд досить специфічних переживань, що включають суб'єктивний стан напруги, заклопотаності й занепокоєння, похмурих передчуттів. Переживання особистої погрози, почуття безпорадності й неповноцінності, невдоволення собою. З боку фізіологічних змін тривога виступає у вигляді активації вегетативної нервової системи, про що свідчать частішання серцебиття й подиху, збільшення артеріального тиску, підвищення швидкості обмінних процесів, ряд біохімічних змін.

Вимірювання тривожності як властивості особистості особливо важливо, тому що ця властивість багато в чому обумовлює поведінку суб'єкта. Певний рівень тривожності - природна й обов'язкова особливість активної діяльної особистості. У кожної людини існує свій оптимальний, або бажаний, рівень тривожності - це так називана корисна тривожність. Оцінка людиною свого стану щодо цього є для нього істотним компонентом самоконтролю й самовиховання.

З поняттям "тривожність" тісно зв'язана поняття "тривога". Розмежовуючи ці два поняття, можна сказати, що тривога ставиться до емоційного стану, а тривожність являє собою як стійку рису, індивідуальну

психологічну особливість, що проявляється в схильності до частих й інтенсивних переживань стану тривоги.

До поняття "тривожність" близько за значенням поняття "страх". Є думка, що страх - реакція на конкретну, певну, реальну небезпеку, а тривожність - це переживання невизначеної, неясної, безоб'єктної погрози переважно уявлюваного характеру. Дослідники розмежовують ці два поняття й на тій підставі, що страх випробовується лише при погрозі вітальній, коли щось загрожує цілісності або існуванню людини як живій істоті, а тривожність - при погрозі соціальної, особистісної. Небезпека в цьому випадку грозить цінностям людини, потребам "Я", його представленням про себе, відносинам з іншими людьми, стану в суспільстві.

Відповідно до концепції Спілбергера, варто розрізняти тривогу як стан і тривожність як властивість особистості. Тривога - реакція на небезпеку, що наближається, реальну або уявлювану, емоційний стан дифузійного безоб'єктного страху, що характеризується невизначеним відчуттям погрози, на відміну від страху, що являє собою реакцію на цілком певну небезпеку. Тривожність - індивідуальна психологічна особливість, що складається в підвищеній схильності відчувати занепокоєння в різних життєвих ситуаціях, у тому числі й тих, об'єктивні характеристики яких до цього не привертають. З погляду автора, існує можливість виміру розходжень між двома згаданими видами психічних проявів, це тривожність-стан і тривожність-риса, тобто між тимчасовими, перехідними особливостями й відносно постійним нахилом. Розуміння тривоги в теорії Спілбергера визначається наступними положеннями:

1. Ситуації, що представляють для людини певну загрозу або особистісно значимі, викликають у неї стан тривоги. Суб'єктивно тривога переживається як неприємний емоційний стан різної інтенсивності;

2. Інтенсивність переживання тривоги пропорційна і ступені погрози або значимості причини переживань. Від цих факторів залежить тривалість переживання стану тривоги;

3. Високотривожні індивіди сприймають ситуації або обставини, які потенційно містять можливість невдачі або погрози, більш інтенсивно;

4. Ситуація тривоги супроводжується змінами в поведженні або ж мобілізує захисні механізми особистості. Часто повторювані стресові ситуації приводять до вироблення типових механізмів захисту.

Психоаналітичні подання. Прийнято вважати, що проблема тривожності як проблема властиво психологічна була вперше поставлена й піддалася спеціальному розгляду в працях З. Фрейда. При цьому необхідно відзначити, що погляди Фрейда багато в чому близькі до філософської традиції, що бере свій початок від С. Кьєркегора (цю близькість підкреслюють багато дослідників, зокрема відомий вітчизняний знавець фрейдизму В.М. Лейбин, хоча сам Фрейд уникав вказівок на філософські джерела своїх ідей і взагалі намагався дистанціюватися від філософствування).

Ця близькість особливо цікава в розумінні тривоги й страху. І К. Кьєркегор, і З. Фрейд визнавали необхідність розмежування страху й тривоги, вважаючи, що страх - реакція на конкретну небезпеку, тоді як тривожність - реакція на небезпеку, не відому й не обумовлену.

Фрейд визначав тривожність як неприємне переживання, що виступає сигналом передбачення ризику. Зміст тривожності - почуття невизначеності й безпорадності. Тривожність характеризується трьома основними ознаками - специфічним почуттям неприємного; відповідними соматичними реакціями (насамперед посиленням серцебиття); усвідомленням цього переживання. Спочатку Фрейд допускав й існування несвідомої тривожності, однак потім прийшов до висновку, що цей стан переживається свідомо й супроводжується зростанням уміння справлятися з небезпекою (за допомогою боротьби або втечі). Тривожність міститься їм в Его. Що стосується несвідомої тривожності, то надалі вона стала розглядатися в руслі досліджень психологічного захисту.

На думку З. Фрейда, тривожність виступає повторенням у наших фантазіях ситуацій, пов'язаних з випробуваними в минулому досвіді переживаннями безпорадності. Прообразом таких ситуацій є травма народження. Ця ідея надалі, аж до наших днів, активно розроблялася, причому часом у несподіваних формах. О. Ранк довів неї до логічного завершення, запропонувавши розглядати акт народження як головну травму в житті людини й аналізуючи всяке знову виникаюче переживання тривожності як спробу «усе повніше відреагувати цю травму».

З. Фрейд виділяв три основних види тривожності:

- 1) Об'єктивну (реалістичну), викликану реальною зовнішньою небезпекою;
- 2) Невротичною, викликану небезпекою не відомої й не певної;
- 3) Моральну, обумовлену їм як «тривожність совісті».

Реалістична тривога є відповіддю на об'єктивну зовнішню погрозу, при надмірному прояві така тривожність послабляє здатність індивіда ефективно впоратися із джерелом небезпеки. Переходячи у внутрішній план у процесі формування особистості, вона є основою для двох типів тривожності, які розрізняються по характері усвідомлення.

Невротична тривожність, по Фрейд, може існувати в трьох основних формах. По-перше, це «вільно плаваюча», «вільно витає» тривожність, або «готовність у вигляді тривоги», що, як образно зауважує Фрейд, тривожна людина носить усюди із собою і яка завжди готова прикріпитися до кожного більш-менш підходящому об'єкту (як зовнішньому, так і внутрішньому). Наприклад, вона може втілитися в страх очікування.

По-друге, це фобичні реакції, які характеризуються нерозмірністю їхньої ситуації, що викликала, - острах висоти, змії, юрби, грому й т.п. По-третє, це страх, що виникає при істерії й важких неврозах і характеризується повною відсутністю зв'язку з якою-небудь зовнішньою небезпекою.

Показник *сензитивності* підвищений у 80% опитаних солдат, це свідчить про те, що більшість має підвищену вразливість і чутливість по



відношенню до подій навколишньої дійсності, рефлексію, песимістичний погляд на майбутнє; почуття провини при невдачах.

Підвищена чутливість (сензитивність) часто супроводжується підвищеною тривожністю, страхом нових ситуацій, людей, усякого роду випробувань і т. п. Сензитивним людям властиві боязкість, сором'язливість, вразливість, схильність до тривалого переживання минулих чи майбутніх подій, почуття власної недостатності, тенденція до розвитку підвищеної моральної вимогливості до себе і занижений рівень домагань. З віком С. може згладжуватися, зокрема внаслідок формування в процесі виховання і самовиховання, вміння справлятися з викликають тривогу ситуаціями.

Може бути обумовлена як органічними причинами (спадковістю, ураженнями мозку тощо), так і особливостями виховання (наприклад, емоційним відкиданням дитини в сім'ї). Гранично виражена С. являє собою одну з форм конституціональних відносин.

Групи зустрічі (групи тренінгу сензитивності) - це малі соціальні групи, створювані в практиці групової психотерапії. Увагу учасників зосереджено на інтенсивному міжособистісній взаємодії. Під зустріччю розуміється відкриття людиною чого-небудь нового у своїй психології, соціальному оточенні. Цілі роботи таких груп: зняти психологічні бар'єри спілкування та пом'якшити дію механізмів психологічного захисту, досягти необхідного ступеня довіри і відкритості в міжособистісному спілкуванні, щирості і бажання усунути труднощі в спілкуванні.

Показник *ригідності* підвищений у 60% опитаних, що також являється більшістю і свідчить про те, що людині дуже важко адаптуватись через свої однозначні погляди.

Ригідність (з лат. *rigidus* — твердий) — складність або нездатність перебудовуватися при виконанні завдань, якщо цього потребують обставини. У пізнавальній діяльності ригідність виявляється в повільній зміні уявлень при зміні умов життя, діяльності; в емоційному житті — у заляккості, млявості, нерухливості почуттів; у поведінці — у негнучкості, інертності

мотивів поведінки та морально- етичних вчинків при цілковитій очевидності їх недоцільності. Виділяють наступні види ригідності в психології: когнітивну, афективну і мотиваційну. Когнітивна ригідність передбачає складності перебудови сприйняття і уявлень в змінених ситуаційних умовах. Це неготовність суб'єкта створювати нову концептуальну картину навколишнього світу, при надходженні нової інформації, яка не відповідає попередній.

**Афективна ригідність** в психології виражається у незмінності відгуків (афективних або емоційних) на мінливі об'єкти емоцій.

**Мотиваційна ригідність** проявляється в складності перебудови системи мотивів в обставинах, які вимагають гнучкості і зміни поведінки. Ригідність, яку проявляє суб'єкт в тій чи іншій ситуації, багато в чому залежить від складності завдання, його привабливості, наявності небезпеки і так далі.

### **Емоційна ригідність**

Лазурський А. Ф. назвав емоційну ригідність в психології стійкістю емоцій. Вона характеризується наступним чином: це найбільший часовий проміжок для певної людини, протягом якого один раз збуджена емоція виявляється знову, незважаючи на те, що збудник перестав діяти, а обставини змінилися. Ригідність мислення пов'язана зі стабільністю емоцій з фіксацією уваги на якихось важливих подіях, об'єктах або обставинах, невдачах, образах і так далі.

Словник психології характеризує ригідну людину як суб'єкта мало мінливого навіть при зовнішніх впливах, що нездатний до самостійного регулювання та корекції. Помірно виражена ригідність особистості висловлює незмінність інтересів і установок, які спрямовані на відстоювання своєї думки, на активність позиції, яка під впливом зовнішніх сил тільки посилюється. Це практичність, акуратність, вірність своїм принципам. Такі люди стійкі до стресів, оскільки вони меншою мірою підвладні змінам середовища.

Більш виражена ригідність в психології характерна для психопатів з ознаками параної. Такі особистості, як правило, вирізняються конфліктністю, афективною захопленістю домінуючою ідеєю. Коректувати поведінку осіб з високим рівнем ригідності – справа непросте. Стратегія взаємодії з особистістю даного типу повинна будуватися на неявному переконанні у формі рекомендації, щоб у самого індивіда склалося враження, що переконаність виходить від нього самого, а психолог тільки підтвердив її правильність.

Показник *стенічності* підвищений у 70% опитаних.

Агресивність - це те психологічне якість, яке для психолога часто є об'єктом вивчення. Феномен агресивності тлумачиться досить неоднозначно. Нерідко про агресивність говорять в контексті протиправного, кримінальної поведінки; описують агресію як імпульсивні поведінкові акти незрілої особистості (проблеми підліткового періоду) або як реакції акцентуованої або психопатичної особистості по експлозівних (вибухового), а також збудливим типом.

У психіатрії хворобливі прояви у вигляді агресивних дій оцінюються як клінічний симптом.

Агресивний стан може бути ситуативно обумовленої реакцією у вигляді відповіді на чийсь агресію.

Агресія може бути направлена не тільки зовні, але і на самого себе. Така емоційна реакція розцінюється як аутоагресія: це і суїцидальні тенденції у зневірилася, і не спровокована зовнішнім впливом аутоагресія, пов'язана з клінічною депресією або з іншими ірраціональними, незрозумілими з точки зору здорового глузду мотивами.

У той же час агресивність в широкому сенсі можна також розуміти як наступальність, наполегливість самореалізується особистості лідерського типу, тобто як межу, необхідну для управлінця, воєначальника, підприємця, політика, командира екіпажу, спортсмена. В цьому випадку агресивність є

продовженням стеничності: особистісного якості, протидіє тиску середовища, рутині і усталеним традиціям, консерватизму оточення або вищестоящого начальства. Подібне протидія здійснюється людиною заради реалізації своїх конструктивних намірів або новаторських ідей. Такого роду агресія не є руйнівною і лише відображає одне з особистісних властивостей людини.

Провести розділову лінію між стеничною рисою характеру і агресивністю, яка при певному збігу обставин може проявитися як антисоціальний вчинок, нелегко.

Тому термін «агресивність як провідна тенденція» найбільш доречний. Провідна тенденція як стрижневий індивідуально-особистісної характеристики включає в себе і вроджена властивість темпераменту, і рису характеру, і особистісне властивість. Це в рівній мірі відноситься також і до інших вродженим стильовим характеристикам, так званим провідним тенденціям - базовим властивостями особистості, забарвлює людську індивідуальність на всіх етапах розвитку психіки (Собчик Л.М.).

**Таблиця 2.1.**

**Показники рівня тривожності за шкалою тривоги  
Спілберга – Ханіна**

п/н	Прізвище, ім'я	Реактивна тривожність	Особистісна тривожність
1.	С. Сергій	помірна	висока
2.	Д. Сергій	помірна	висока
3.	Б. Олександр	помірна	помірна
4.	К. Іван	висока	висока
5.	С. Юрій	помірна	помірна
6.	Є. Руслан	помірна	помірна
7.	С. Андрій	помірна	низька
8.	Ж. Петро	помірна	помірна
9.	Л. Андрій	помірна	помірна
10.	М. Олександр	помірна	помірна

З отриманих результатів можна зробити висновок, що за показником реактивна тривожність помірний рівень мають 90% опитаних солдатів і лише 10% мають показник «висока». Значні відхилення від рівня помірної тривожності вимагають особливої уваги; висока тривожність припускає схильність до появи стану тривоги у людини в ситуаціях оцінки його компетентності. У цьому випадку слід знизити суб'єктивну значимість ситуації і завдань, і перенести акцент на осмислення діяльності та формування почуття впевненості в успіху.

Результати по рівню особистісної тривожності інакші: лише 60% мають помірний рівень тривожності, 30% мають високий рівень тривожності і 10% мають низький рівень особистісної тривожності. Низька тривожність, навпаки, вимагає підвищення уваги до мотивів діяльності та підвищення почуття відповідальності. Але іноді дуже низька тривожність у показниках тесту є результатом активного витіснення особистістю високої тривоги з метою показати себе в «кращому світі».

Тривожність особистості, як і будь-яке інше складне психологічне утворення становить собою єдність трьох основних функціональних компонентів - когнітивного, емоційного та операційного. Дезорганізуючи особистість на цих трьох рівнях, тривожність в прямій залежності впливає на емоційний настрій особистості, характер її пізнавальної активності, світо і само сприйняття, якість та успішність виконання певної задачі.

Як показали дослідження Б. Вейнера й К. Шнайдера, успішність діяльності в «тривожних» й «не тривожних» індивідуумів є змінною залежно від різних умов. Для тривожних особистостей ефективність діяльності збільшувалася більшою мірою, після повідомлень про успішність результатів їхньої діяльності, у той час як «не тривожним» досліджуваним якісно протилежним стимулом слугувала інформація про неякісне виконання ними попередніх завдань.

Дослідження А. Прихожан свідчать про те, що тривога як тимчасовий стан, за умови виконання відносно простих видів діяльності, сприяє

успішному її виконанню, активізує внутрішній потенціал особистості, сприяє вчасній реалізації поставлених завдань. Проте, за умови розв'язання складних, особливо інтелектуальних завдань переживання стану тривоги, занепокоєння, неспроможності дезадаптують особистість, блокують тим самим процес пошуку альтернативних та конструктивних рішень.

А. Прихожан виділяє дві основні категорії тривожності:

1) відкрита - свідомо пережита та проявляється в поведінці й діяльності у вигляді стану тривоги;

2) прихована -- у різному ступені не усвідомлювана, що проявляється або надмірним спокоєм, нечутливістю до реального неблагополуччя й навіть запереченням його, або непрямим шляхом через специфічні способи поведіння.

Форма тривожності, на думку А. Прихожан - це особливе сполучення характеру переживання, усвідомлення, вербального й невербального вираження в характеристиках поведіння, спілкування та діяльності. Форма тривожності проявляється в стихійно складних способах її подолання й компенсації, а також у відношенні людини до цього переживання.

Три форми відкритої тривожності.

1. Гостра, нерегульована або слабко регульована тривожність - сильна, усвідомлювана, що проявляє зовні через симптоми тривоги, самотійно впоратися з нею індивід не може.

2. Регульована й компенсаторна тривожність, при якій людина самотійно виробляє досить ефективні способи, що дозволяють справлятися із наявною в них тривожністю.

3. Культивована тривожність - у цьому випадку на відміну від викладених вище форм тривожність усвідомлюється та сприймається як коштовна для особистості якість, що дозволяє домагатися бажаного.

Схована тривожність зустрічається істотно рідше, ніж відкрита.

1. «неадекватний спокій». У цих випадках індивід, приховуючи тривогу, як від навколишніх, так і від самого себе, виробляє сильні й негнучкі

способи захисту від її, що перешкоджають усвідомленню як певних погроз у навколишньому світі, так і власних переживань.

## 2. «Відхід від ситуації».

Поводження високо тривожних людей у діяльності спрямованої на досягнення успіхів, має наступні особливості:

Високотривожні індивіди емоційно гостріше, низькотривожні, реагують на повідомлення про невдачу.

Високотривожні люди гірше, ніж, низькотривожні приймають рішення в стресових ситуаціях або в умовах дефіциту часу, відведеного на досягнення поставленого завдання.

Острах невдачі - характерна риса високотривожних людей. Цей острах у них домінує над прагненням до досягнення успіху.

Мотивація досягнення успіхів переважає в низькотривожних людей. Звичайно вона переважає побоювання можливої невдачі.

Для високотривожних людей більшою стимулюючою силою володіє повідомлення про успіх, чим про невдачу.

Низькотривожних людей більше стимулює повідомлення про невдачу.

Особистісна тривожність привертає індивіда до сприйняття й оцінки багатьох, об'єктивно безпечних ситуацій як таких, які несуть у собі погрозу.

Як показали Р. Кеттелл й І. Шейер, високий рівень тривожності знижує успішність професійної діяльності. Підвищена особистісна тривожність негативно впливає на музикантів, спортсменів й інші види діяльності. Крім того, для таких людей характерною є низька стійкість до монотонної роботи, в порівнянні особами з низькою тривожністю.

Тривожність в значній своїй мірі впливає також на стиль діяльності індивіда. За даними Н. Буксеєвой, що висока тривожність частіше спостерігається в людей з м'яким (ліберальним) стилем діяльності, та мало притаманна для твердих (автократичних) особистостей. Помічено також тенденцію, відповідно до якої, люди з високою особистісною тривожністю мають більше низьку самооцінку й авторитарний стиль діяльності (зокрема

серед представників педагогічної сфери діяльності), уникають соціальних контактів. На противагу їм люди з низьким нейротизмом упевнені в собі й прагнуть до активного спілкування з іншими.

### **2.3. Психологічна тренінгова програма підвищення адаптивної поведінки військовослужбовців в умовах перебування в зоні операцій Об'єднаних сил**

#### **2.3.1. Актуальність та обґрунтування розробки тренінгової програми підвищення адаптивної поведінки військовослужбовців в умовах перебування в зоні операцій Об'єднаних сил**

Проаналізувавши літературу можна зробити висновок, що на даний момент не має достовірної програми, яка б могла допомогти солдатам підвищити адаптивну поведінку.

В складанні програми дуже допомогли влучно підібрані методики діагностики психоемоційної сфери, такі як: індивідуально-типологічний опитувальний Л. М. Собчик і Шкала самооцінки рівня тривожності Спілберга-Ханіна. Дані методики допомогли виявити дезадаптивну поведінку у солдат, та сформулювати бачення того, як з ними працювати.

**Мета:** сформувати (розвинути) практичні навички соціально-психологічної взаємодії (безконфліктного спілкування на основі доброзичливості та толерантності); сформувати навички взаємодії у команді; підвищити рівень адаптивної поведінки військовослужбовців в умовах перебування в зоні операцій Об'єднаних сил.

**Головні завдання** соціально-психологічного тренінгу:

- створення сприятливого соціально-психологічного клімату у групі;



- створення у процесі групової роботи моделі соціально-психологічної взаємодії на основі доброзичливості, толерантності та безконфліктного спілкування;
- визначення хибних форм групової взаємодії та усвідомлення їх неприйнятності;
- створення почуття єдності в нових колективах; - сприйняття та засвоєння ігрового стилю спілкування.

**Місце проведення:** клуб, учбовий клас, народознавча світлиця.

**Матеріально-технічне забезпечення:** мультимедійний проектор, музичний центр, фломастери, олівці, кольорові олівці, чисті аркуші паперу, тенісний м'яч, скоч, картки- візитівки, папір, роздатковий матеріал для проведення вправ.

**Методичні вказівки.** Доцільно проводити тренінг у вільний від служби час, вихідні дні.

Під час тренінгу застосовуються такі методи активізації діяльності військовослужбовців: розминки, психологічні вправи, мозкові штурми, розбір конфліктів в ігрових ситуаціях, рольові ігри, дискусія, аутотренінг, обговорення. Після проведення тренінгу доцільно проводити спостереження за службовою діяльністю і поведінкою військовослужбовців. Організуються додаткові заняття для підтримки і супроводження діяльності військовослужбовців, а також визначення ефективності впровадження ними здобутих навичок і настанов в практику. У разі необхідності з військовослужбовцями проводяться індивідуальні бесіди, психологічне консультування.

### 3.2. Зміст і структура програми підвищення адаптивної поведінки військовослужбовців в умовах перебування в зоні операцій Об'єднаних сил

Ми пропонуємо три тренінгові модулі на вибір.

#### **Тренінговий модуль № 1.**

Комплекс вправ в запропонованій програмі будуть направлені на роботу з групою від 5 до 7 чоловік. Цей тренінговий модуль складається з чотирьох вправ.

***Вправа перша*** має назву «Шанхайці» автором якої є Клаус Фопель [37]. Тривалість вправи 15 хвилин.

Ця вправа підходить для використання в групі, учасники котрої ще не знайомі один з одним. Воно створює враження, що група вирішила загальну проблему і що у неї є певна мета. При цьому учасники можуть познайомитися без збентеження, розповісти про себе і запам'ятати один одного по іменах.

Можливо, учасникам здасться цікавою історія про те, як ця вправа отримала свою назву. У XIX столітті капітани кораблів поповнювали свою команду матросами за допомогою різних хитрощів, в тому числі і шляхом обману. Останнім особливо славився шанхайський порт, тому матросів, яких завербували проти їх волі, стали називати «шанхайцями». Перевірте, чи є у Вашій групі люди, які прийшли сюди не добровільно, а під чийось тиском. Для них символіка цієї вправи буде особливо важливою.

Для виконання вправи необхідно буде мати мотузку такої довжини, щоб можна було кілька разів обмотати всіх учасників, щільно притулившись один до одного. Зазвичай це кілька метрів.

Спочатку необхідно попросити групу прийняти потрібну позу. Для цього всі встають в шеренгу і беруть один одного за руки, потім перший починає закручуватись навколо своєї осі і тягти за собою інших, поки не вийде «спіраль», яку Ви щільно обмотує мотузкою. Краще за все це зробити на рівні стегон, щоб ланки «спіралі» відчували, що вельми міцно один до одного прив'язані.

2. Тепер треба пояснити групі завдання: в цьому положенні учасники повинні пройти деяку відстань. По дорозі кожен повинен представитись і розповісти про себе що-небудь незвичайне.

3. Намагайтесь зробити так, щоб, виконувавши завдання, учасники були застраховані від небезпек. На їх шляху не повинно бути драбин, дверей, гострих кутів. Поясніть групі, який саме шлях їй належить. Коли мета буде досягнута, розв'яжіть мотузку.

4. Перед виконанням завдання нагадайте учасникам, що вони, незважаючи на незвичайний спосіб пересування, повинні запам'ятати все, що буде говорити кожен з них.

Після того як завдання виконано, всі «звільнені» повертаються назад в кімнату і стають в коло. Тепер попросіть розповісти про те, що запам'яталося в ході пересування. Для цього по черзі вказуйте рукою на кожного учасника і питаєте всю групу, як зветь цього учасника і що він розповів під час руху. Ви повинні бути готові до того, що відповіді будуть в більшості випадків правильними (рух активізує нашу пам'ять).

*Зауваження:* виберіть такий маршрут руху, щоб група визнала його проходження своїм досягненням. Простежте за тим, щоб учасники в важкому взутті не наступали на ноги іншим.

Якщо Ви хочете зробити завдання більш складним або смішним, запропонуйте групі на початку і в кінці руху сідати навпочіпки. Правда, тут все залежить від фізичних можливостей учасників.

**Вправа друга** має назву «Корабельна аварія», автором якої є Авідон І., Гончукова О. [54].

Ця вправа широко відомо і часто застосовується на тренінгах командоутворення. Існує цілий ряд його різновидів, наприклад «Безлюдний острів», «Катастрофа в пустелі», «Політ на Місяць» та інші. Кілька варіантів вправи описані в книзі Олега Володимировича Евтіхова «Практика психологічного тренінгу». Іноді при описі цих процедур вони позначаються як «Ігри НАСА».

У варіаціях пропонованого вправах змінюються умови задачі, але зміст завдання і мета вправи однакові у всіх модифікаціях. Суть вправи полягає в наступному: команда зазнає лиха (виявляється у відкритому морі, в безкрайній пустелі або навіть на млявої Місяці). У гравців є список з п'ятнадцяти предметів, які можуть виявитися корисними для виходу із ситуації. Учасникам потрібно спочатку самостійно проранжувати предмети за ступенем їх важливості для порятунку, а потім прийти до спільного рішення всією командою. Зупинимося детальніше на варіанті з аварією корабля. Учасникам дається приблизно наступна інструкція: «Уявіть, що ви здійснювали кругосвітню подорож на відомій яхті "Перемога", яка зазнала аварію корабля десь у водах Тихого океану і тепер повільно тоне. У вас є великий пліт з веслами, який може витримати всю команду і якусь частину речей з яхти. Яхта невідворотно іде на дно, і тому вам потрібно якнайшвидше ухвалити рішення, які ж предмети вам знадобляться на плоту в першу чергу.

Все, що ви можете швидко забрати з яхти, відображено у списку, який складається з п'ятнадцяти предметів.

Список предметів наступний:

- Секстант;
- Дзеркало для гоління;
- П'ятилітрова каністра з водою;
- Противомоскітна сітка;
- Одна коробка з армійським раціоном;
- Карти Тихого океану;
- Подушка (плавальний засіб, санкціоноване береговою охороною);
- Дволітрова каністра нафтогазової суміші;
- Маленький транзисторний радіоприймач;
- засіб, що відлякує акул;
- Двадцять квадратних метрів непрозорого пластика;
- П'ять пляшок питного спирту;

- Дев'ять метрів нейлонового каната;
- Дві коробки шоколаду;
- Рибальська снасть.

Далі учасникам пропонується протягом 15 хвилин самостійно вибрати найбільш важливі для виживання і порятунку предмети, присвоївши найбільш значимого номер один, трохи менш важливого - номер два і так далі. Найменш потрібний предмет отримує, відповідно, номер п'ятнадцять. Далі команда повинна об'єднатися і прийти до спільного рішення. Всього на виконання цього завдання дається 45 хвилин. Ведучий підкреслює, що група обов'язково повинна знайти такий варіант, з яким кожен учасник буде згоден хоча б частково.

Після складання командою загального списку ведучий може запропонувати порівняти його з індивідуальними бланками, обговорити, наскільки виражені і наскільки принципові відмінності. Також можна порівняти і ті й інші списки з результатами експертної оцінки даної ситуації.

Експерти вважають, що проранжувати за значущістю для порятунку список речей виглядає наступним чином:

- Дзеркало для гоління. Важливо для сигналізації повітряним і морським рятувальникам.
- Дволітрова каністра нафтогазової суміші. Важлива для сигналізації. Нафтогазова суміш може бути запалено (природно, поза плота) і буде плисти по воді, привертаючи увагу рятувальників.
- П'ятилітрова каністра з водою. Необхідна для втамування спраги.
- Одна коробка з армійським раціоном. Забезпечує основну їжу.
- Двадцять квадратних метрів непрозорого поліетилену. Використовується для збору дощової води, забезпечує захист від стихії.
- Дві коробки шоколаду Резервний запас їжі.

- Рибальська снасть. Оцінюється нижче, ніж шоколад, тому що в даній ситуації «синиця в руці краще журавля в небі». Немає впевненості, що зловите рибу.

- Дев'ять метрів нейлонового каната. Можна використовувати для зв'язування спорядження, щоб воно не сплигло за борт.

- Плавальна подушка. Якщо хтось впаде за борт, вона може послужити рятувальним засобом.

- Засіб, що відлякує акул. Призначення очевидно.

- П'ять пляшок питного спирту. Можна використовувати для розтирання тіла при охолодженні і як антисептик при будь-яких травмах. В інших випадках має малу цінність, оскільки вживання може викликати зневоднення.

- Маленький транзисторний приймач. Має незначну цінність, так як немає передавача.

- Карти Тихого океану. Вони марні без додаткових навігаційних приладів. Для вас важливіше знати не те, де ви знаходитесь, а де знаходяться рятувальники.

- Протимоскітна сітка. У Тихому океані немає москітів.

- Секстант. Без таблиць і хронометра марний».

Важливою складовою справи є процедура обговорення виконаної роботи. Основні питання, які потрібно проговорити з учасниками, такі:

Яке загальне враження від командної роботи? ?

Що допомагало і заважало прийти до згоди? ?

Чи виникали конфліктні ситуації? ?

Чи відчуває хтось, що залишився непочутим, незрозумілим? ?

Виділявся чи явний лідер у процесі прийняття рішення? ?

Чи були гравці, які практично не брали участі в обговоренні, легко погоджувалися з пропонованими варіантами? Якщо так, то як ці учасники

сприймали все, що відбувається, що спонукало їх не висловлювати або не наполягати на своїй думці?

Що можна було б зробити, щоб прийти до спільного рішення було легше?

Додатковою інформацією для обговорення може бути відеозапис групової роботи. Роль відеокамери може грати і хтось з учасників, який спостерігатиме за процесом і зможе потім розповісти про помічених їм особливості поведінки як команди в цілому, так і окремих її членів.

Така вправа допоможе підвищити адаптивність та перевірити швидкість реакції у учасників.

**Вправа третя** має назву «Без праці», автором якої є Клаус Фопель [37]. Тривалість вправи 10 хвилин.

Ця вправа відмінно підходить для початку заняття. Воно впливає живий струмінь в атмосферу групи, загострює увагу всіх учасників і одночасно розслаблює їх. При цьому учасники самі зможуть побачити, що виходить, коли всі гравці надають підтримку і допомагають один одному, пробуджуючи в групі атмосферу довіри і спільності. Відставте в сторони столи і стільці, щоб звільнити місце.

1. Учасники розбиваються на команди по три людини. Один з гравець стоїть посередині, тримаючи руки на поясі. Партнери стають по обидва боки від нього і підхоплюють його обома руками під лікті.

2. Партнер в центрі рахує в зворотному порядку: три, два, один ... При слові «один» він високо підстрибує. Двоє інших гравців підталкують його вгору в момент стрибка і підтримують його деякий час в повітрі. Їх завдання полягає в тому, щоб середній гравець стрибнув якомога вище і щоб це йому вдалося майже без зусиль. Однак вони не повинні перестаратися і не утримувати партнера в повітрі занадто довго, інакше його приємне відчуття легкості перетвориться в почуття невпевненості.

3. Гравець в центрі протягом усієї дії тримає руки на поясі, щоб інші могли контролювати його стрибки і приземлення і їм зручно було його підтримувати.

4. Коли перший гравець в центрі зробив пару стрибків, партнери міняються місцями. Тепер стрибати починає один з тих гравців, які стояли по боках від середнього. Зверніть увагу на те, щоб у всіх команд було достатньо місця - інакше можуть виникнути непередбачені зіткнення.

**Варіанти.** Якщо гравці добре опанували техніку стрибка і в їх розпорядженні є багато місця, можете запропонувати наступне: один з команди з розбігу буде стрибати вгору, спираючись під час стрибка на плечі двох інших гравців.

**Вправа четверта** називається «Скульптура з п'яти монет», автором якої є Клаус Фопель [53]. На виконання даної вправи необхідно 10 хвилин.

У цьому завданні учасники повинні певним чином розташувати п'ять монет по відношенню один до одного, щоб це задовольняло умовам завдання. Складність полягає в тому, що учасники спочатку намагаються вирішити задачу тільки на одній площині - таке рішення приходить їм в голову, оскільки Ви самі кладете перед ними монети на стіл і вони не замислюються над тим, що можна використовувати не тільки площу столу. Тому, щоб прийти до рішення, гравці повинні змінити своє двомірне мислення (довжина і ширина) на тривимірне (додавши до них висоту). Принаймні дві монети потрібно поставити руба для виконання наступної умови: кожна з п'яти монет повинна торкатися інших чотирьох. Це дуже дотепне рішення, і рано чи пізно гравці все ж до нього приходять.

1. Учасники розбиваються по двоє або по троє і сідають разом за один стіл.

2. Керівник групи кладе перед кожною командою на стіл п'ять монет (краще використовувати монети великих розмірів).



3. Завдання: розташувати п'ять монет так, щоб кожна з них доторкалась хоча б краєчком з іншими чотирма. У команд є 10 хвилин, щоб знайти рішення.

4. Якщо якась команда вирішила завдання швидко, тоді запропонуйте їй наступне завдання: з шести сірників побудувати три рівносторонні трикутника. (Це завдання можна вирішити, якщо знову-таки мислити в трьох вимірах. Рішення таке: побудувати піраміду з рівностороннім трикутником в основі.)

5. Через 15 хвилин все команди демонструють рішення і описують хід своїх дій.

Ця вправа скерована на перевірку наскільки людина здатна працювати в команді, та на перевірку її вербальної активності.

### **Тренінговий модуль № 2.**

Комплекс вправ в запропонованій програмі будуть направлені на роботу з групою від 5 до 7 чоловік. Цей тренінговий модуль складається з чотирьох вправ.

**Вправа перша** має назву «Алфавіт», автор Кипнис, Михаїл Шаевич [36]. На виконання необхідно 10 хвилин.

Ціль данної вправи зламати «лід» настороженості, зняти напругу, скутість, ніяковість першої зустрічі.

Цю вправу добре проводити слідом за завданням, в якому група сиділа в колі. Тобто тренеру вже буде зрозумілим але, що кількість стільців в колі відповідає кількості учасників тренінгу.

- Я прошу всіх розташуватися таким чином, щоб ваше «місце» в колі відповідало алфавітному порядку ваших імен.

Цей стілець (тренер показує на довільно обраний стілець в колі) - точка відліку. Від нього вправо за годинниковою стрілкою ви розсядетесь «за алфавітом». Не бійтеся спілкуватися, задавати питання, уточнювати імена - тільки таким чином ви зможете успішно виконати завдання!

**ПІДБИТТЯ ПІДСУМКІВ:** Ведучий просить кожного з присутніх (починаючи з «Стартового стільця») голосно і чітко назвати своє ім'я. Група перевіряє відповідність порядку місць учасників алфавітом.

**Вправа друга** називається «Перебільшення», автор Клаус Фопель (Создание команды. Психологические игры и упражнения/ Пер. с нем. — М.: Генезис, 2003. — 400 с). Тривалість вправи 10 хвилин.

Це дуже хороша вправа для початку заняття, коли всі приходять на тренінг з різним настроєм. Під час вправи кожний зможе висловити свій сьогохвилинний настрій і відчутти, як воно змінюється, коли його пародіюють всі інші члени групи.

1. Всі учасники ходять по кімнаті. Керівник групи бере активну участь в грі, щоб «розігріти» гравців і показати, як проходить гра.

2. Через деякий час Ви змінюєте характер руху, починаючи пантомімічно висловлювати свій настрій в даний момент. Якщо Вас переповнює жага діяльності, Ви можете стрибати по кімнаті і при цьому голосно кричати, співати, в загальному - робити те, що Вам зараз хочеться. Решта повинні копіювати Ваші рухи і звуки і навіть злегка їх перебільшувати.

3. Через 30 секунд Ви кладете руку на плече якомусь учаснику. Це означає, що тепер настала його черга висловлювати свої почуття за допомогою різноманітних звуків і рухів. Група, як і в попередньому випадку, пародіює ведучого, злегка спотворюючи його рухи в бік більшої комічності.

Так триває до тих пір, поки кожен учасник висловить свій настрій. Зазвичай в результаті цієї процедури група приходиться у бадьорий, робочий стан.

**Вправа третя** має назву «Кожний...», автор Клаус Фопель [37]. Тривалість вправи 30 хвилин.

У цій вправі учасники групи працюють з питаннями, які викликають спогади або емоційні реакції. Наприклад: «Кожен з нас хоча б раз у житті був викритий у брехні. Якою була ця брехня? »Той, кому дістався це питання, може відповідати на нього правдиво, а може і вигадати що-небудь. Головне,

щоб він відповідав не задумуючись. При цьому не грає вирішальної ролі то, чи відповідає дійсності його відповідь.

Ця вправа націлена на те, щоб побачити різноманіття життєвих ситуацій. На кожного учасника впливають історії, розказані іншими, в результаті чого всі учасники в тій чи іншій мірі переживають емоційний струс.

Вам для цієї вправи необхідні картки (6x10 см), на яких потрібно буде написати питання. Всі питання починаються однаково зі слів «кожен ...» або «у кожного ...».

Наприклад:

- У кожного є щось, чого він вдячний ... Чому вдячний ти?
- Кожен знає, яким чином він може перешкодити сам собі ... Як це можеш зробити ти?
- Кожен добре розбирається в якихось речах ...
- Кожен домігся у своєму житті успіхів ...
- Кожен знає, що його хвилює ...
- Кожен знає, якими речами б він зайнявся, якби мав на цей час ...
- У кожного є мета, яку він хотів би реалізувати в наступному місяці ...
- У кожного є мрія, яку він хотів би здійснити до того, як помре ...
- Кожен чогось хоче від свого партнера по життю ...
- Кожному відомо, чого він раніше боявся ...
- Кожен знає, чого він недостатньо довіряє ...
- Кожен знає, чого йому не вистачає ...
- Кожен у своєму житті щось приносив в жертву ...
- Кожен має таланти ...
- Кожен впевнений в певних речах ...
- Кожен має те, що він цінує в житті ...
- Кожен знає про те, що його відштовхує ...
- У всіх є упередження ...
- У кожного є те, про що він не хотів би говорити ...

- Кожному відомо, на що він може розсердитися ...
- Кожному відомі правила, які він порушував в життя ...
- У кожного є деякі особливо прекрасні спогади дитинства ...
- Кожен чув від своїх батьків нотації ...
- Кожен знає, що він ненавидить ...
- Кожен знає те, що він чує від інших із задоволенням ...
- Кожному відомі ті рішення, які інші брали заради нас ...
- Кожен знає, чого чекають від нього інші ...
- Кожен знає те, чого він ніколи не розповідав своїм батькам ...
- Кожен знає, що він хотів би контролювати ...
- У кожного є проекти, які він не закінчив ...
- Кожен знає те, що він ніколи б не зробив знову ...
- Кожен знає, кого він хотів би пробачити ...
- Кожен знає, що він хотів би пробачити собі самому ...
- Кожен робив помилки ...
- Кожен знає, що він міг би передоручити іншим ...
- Кожен знає, за що він міг би взяти на себе відповідальність ...
- Кожен знає питання, від яких він ухиляється ...

Приготуйте стільки карток, щоб кожному учаснику дісталось по 3-4 штуки. Не біда, якщо деякі питання будуть повторюватися. Ви можете взяти питання із запропонованого вище переліку, а можете доповнити його питаннями, актуальними для вашої групи.

1. Перемішайте картки і покладіть їх текстом вниз на табурет, поставлений в центрі кола.

2. Один за іншим в порядку черги учасники відповідають на питання, при цьому відповідає сам не підходить до табурету і не бере картку в руки - за нього це робить якийсь інший учасник, який повинен взяти верхню картку і прочитати питання. Той, хто на черзі, повинен відповісти якомога швидше.

3. Відповіді не повинні коментувати. Не можна також задавати додаткові питання.

4. Грайте до тих пір, поки кожен учасник по 3-4 рази не відповість на питання.

5. В кінці підведіть ітоги:

- Как я себя чувствовал во время этой игры?
- Что было для меня самым важным в это время?

**Вправа четверта:** Рефлексія.

Висловіть, будь ласка, ваша думка про тренінг, про своє самопочуття, задоволеності своєю роботою в групі і свої побажання.

### **Тренінговий модуль № 3.**

Комплекс вправ в запропонованій програмі будуть направлені на роботу з групою від 5 до 7 чоловік. Цей тренінговий модуль складається з чотирьох вправ.

**Вправа перша** називається «Східний ринок», автор Кипнис, Михаїл Шаевич [36]. Ціль даної вправи знайомство, скорочення дистанції в спілкуванні; зниження почуття напруженості завдяки включенню в ігрову ситуацію «тут і тепер»; звернення уваги учасників один на одного, об'єднавши їх змаганням в партнерських відносинах.

Необхідно мати кімнату, що дозволяє вільне пересування учасників; аркуш паперу, ручка / олівець на кожного гравця.

Отже, через кілька хвилин ми підемо з вами на справжній ринок. Він в різних культурах, в різних країнах - різний. Але завжди - символ спілкування, діяльності, активного життя.

Кожен отримує аркуш паперу і олівець / ручку. складають аркуш навпіл по горизонталі і розриває на дві половинки. Їх, в свою чергу, знову згинаємо навпіл і розриває. Отримали по чотири картки. Їх теж складаємо і розриваємо. Тепер у кожного в руках восьмушки листа. На кожній з восьмушек розбірливо напишемо своє ім'я і, якщо в групі є учасники з однаковими іменами, то, крім імені, ще й першу букву прізвища. Тепер кожному «записочку

» окремо складемо двічі текстом всередину. Повинні вийти записки однакового формату!

Підготовлені записки тренер збирає в велику капелюх (Або прозорий пакет, кошик), обходячи учасників групи.

Ось тепер, коли всі приготування закінчені, ми з вами вирушимо на східний ринок. По команді вам необхідно якомога швидше дістатися до записок і знайти всі вісім записок з вашими іменами, які ви написали! Зробіть це будь-яким, прийнятним для вас способом! Для цього у вас буде всього п'ять хвилин! Через п'ять хвилин ринок закриється, так що раджу поспішити. Перші три «покупця», яким удасться швидше за всіх придбати дорогий товар, підійдуть до мене зі своїми записками.

Тренер викладає в центрі кімнати гірку зібраних записок, ретельно перемішавши їх.

Гра починається. Вона супроводжується найактивнішим контактом між гравцями, криками, сміхом і т. д. Тренер час від часу підтримує загострення пристрастей, оголошуючи, як до хвилин залишилося до «закриття ринку». Закриваючи «ринку», оголошуємо імена трьох переможців гри.

Після закінчення гри пропонується проговорити свої враження:

- як ви ведете себе в подібних життєвих ситуаціях, коли є цейтнот, коли не визначене чітко, що можна, а що не можна, коли у партнерів є різні особисті інтереси? Чи знаходите ви схожість між вашою поведінкою в грі і тим, який варіант сценарію ви відіграєте в реальному житті?

- що вам сподобалося, а що - ні в минулу гру?

**Вправа друга** називається «Хто це?», автор Клаус Фопель [53].

Тривалість вправи 30 хвилин.

У цій грі ми свідомо не будемо зачіпати глибинні особисті питання, хоча глибина одкровень буде залежати виключно від бажання самої людини поділитися чимось особистим. Вправа побудовано так, що залучає групу до жвавої дискусії з приводу учасників - їх особливостей, поведінкових проявів

та ін. Таким чином, людина не тільки краще пізнає себе, але і розуміє, наскільки вірно його сприймають оточуючі.

1. Роздайте учасникам картки-бланки. Кожен повинен написати на своїй картці три якості, які, на його думку, характерні для нього. На картках не треба писати своє ім'я.

2. Потім всі картки перемішуються.

3. Кожен підходить, витягає одну, читає те, що написано на картці і висловлює припущення, якою повинна бути людина, найбільш відповідна написаним на картці якостям: це чоловік або жінка, які його вік, професія, темперамент, сімейний стан і т. д. Крім того, цей учасник намагається вгадати, хто з групи міг описати себе цими якостями. Група обговорює можливі варіанти.

4. Кожен учасник, звичайно, знає, коли говорять про його власну картку. Він може порівняти своє уявлення про себе з уявленнями всієї групи, але може і не визнавати своє авторство, якщо цього не захоче. Однак якщо група прямо питає учасника, чи не він є автором цієї картки, то зазвичай більшість учасників визнають це.

**Вправа третя** має назву «М'яч по колу», автор Клаус Фопель [37]. Тривалість вправи 20 хвилин.

Ця гра зазвичай приносить учасникам багато задоволення, хоча і пред'являє серйозні вимоги до вміння працювати в команді, уваги і вмінню організовувати співпрацю. Для цієї вправи знадобиться легкий пластиковий м'яч розміром приблизно з футбольний і кілька дрібніших м'ячиків. Відсуньте стільці, щоб звільнити місце.

1. Група сідає на підлогу в тісне коло, так що сусіди торкаються один одного. Ноги витягнуті в середину кола, руки за спиною спираються на підлогу. П'яти під час гри не відриваються від підлоги, руки також залишаються на місці, все інше може рухатися.

2. Один з учасників тримає м'яч на колінах. Мета гри полягає в тому, щоб, не допомагаючи собі руками, як можна швидше передавати м'ячик по колу.

3. Коли м'ячик зробить пару кіл, можна ввести додаткові правила:

- Кожен може прокричати: «Зміна напрямку!» Це означає, що м'яч повинен передаватися в іншому напрямку.

- Кожен може впливати на швидкість гри, крикнучи «Повільніше!» Або «Швидше!».

- Кожен може зупинити і, навпаки, знову почати гру, крикнучи «Стоп!» Або «Далі!».

4. Коли група буде успішно справлятися з одним м'ячем, можна ввести в гру другий. Краще, якщо це буде маленький м'ячик. Тепер гравці повинні будуть ще краще узгоджувати свої дії.

5. Коли група навчилася справлятися з двома м'ячиками, рухаючися в одному напрямку, внесіть в гру веселу плутанину, запропонуйте передавати м'ячі в різних напрямках. Найскладнішу задачу доведеться вирішувати гравцям, у яких виявиться два м'ячі одночасно.

***Вправа четверта:*** Рефлексія.

Висловіть, будь ласка, ваша думка про тренінг, про своє самопочуття, задоволеності своєю роботою в групі і свої побажання.

Таким чином, були розроблені тренінгові модулі, за допомогою яких можна підвищити адаптивну поведінку військовослужбовців в умовах перебування в зоні операцій Об'єднаних сил.



## ВИСНОВОК

Так як на Сході України продовжується антитерористична операція, актуальною залишається проблема ролі емоційної сфери в адаптації особистості, здійсненні особистістю ефективної поведінки. Особливо важливим є аналіз процесу адаптації та її механізмів в умовах бойових дій. Йде активне переформування особистості в цей складний період, коли звичайному чоловіку, не солдату, доводиться взяти в руки зброю і перетворитися на військового за короткий час. Весь цей період представляє собою значну перебудову раніше сформованих психологічних структур і виникнення нових. Цей складний і тривалий процес адаптації особистості до нової соціальної ситуації свого розвитку, що супроводжується цілою гамою специфічних (часто внутрішньо конфліктних) переживань, виявляє готовність до здійснення ефективної поведінки як чинника особистісного розвитку. Дослідження психологічних механізмів, що визначають процес адаптації особистості як умова її становлення і розвитку, дозволить розширити уявлення про роль емоційної сфери в структурі адаптивної поведінки.

Отже, після всіх теоретичних та емпіричних досліджень, ми довели свою гіпотезу, яка свідчить про те, що підвищені показники таких типологічних якостей як тривожність, ригідність та стеничність свідчать про високий рівень дезадаптивної поведінки військовослужбовців в умовах перебування в зоні операцій Об'єднаних сил.

В ході дослідження ми отримали такі результати, які підтверджують нашу гіпотезу:

- показник *тривожності* підвищений у 60% опитаних солдат;
- показник *ригідності* підвищений у 60% опитаних, що також являється більшістю;
- показник *стеничності* підвищений у 70% опитаних.

З отриманих результатів тесту Спілберга - Ханіна можна зробити висновок, що за показником реактивна тривожність помірний рівень мають 90% опитаних військовослужбовців і лише 10% мають показник «висока». Результати по рівню особистісної тривожності інакші: лише 60% мають помірний рівень тривожності, 30% мають високий рівень тривожності і 10% мають низький рівень особистісної тривожності.

Отримані результати говорять про те, що підвищенні показники тривожності, ригідності, стеничності, реактивної тривожності та особистісної тривожності свідчать про можливість прояву дезадаптивної поведінки військовослужбовців в умовах перебування в зоні операцій Об'єднаних сил, цей факт, також, підтверджує особисте спостереження та спілкування з респондентами.

Підтверджено уявлення про те, що ефективна поведінка соціально адаптованої особистості характеризується адаптивною психічною активністю, забезпеченою складною взаємодією таких систем, як гомеостатична – підсистема ендокринно-гуморальної регуляції; перцептивна і когнітивна – підсистема сприйняття і переробки інформації; моторна - підсистема регуляції сну і неспання і емоційна - підсистема емоційно-афективної регулювання.

Виявлено, що емоційні порушення виступають діагностичним критерієм в структурі дезадаптивної поведінки.

Військова служба неминує супроводжується значними психічними і фізичними навантаженнями. Зміна життєвого стереотипу, регламентований режим поведінки, підвищена відповідальність, незвичне середовище проживання, різні професійні шкідливості, які супроводжують той чи інший вид військового праці, - все це висуває підвищені вимоги до стану психічного здоров'я військовослужбовців. Ще більш потужні передумови для формування психічної патології виникають в умовах бойової обстановки, великомасштабних катастроф, аварійних ситуацій. Що впливають при цьому на особовий склад складні і різноманітні патогенні фактори не тільки

частішають і обтяжують психічні розлади, а й породжують незвичайні, що не укладаються в стандартні діагностичні схеми, психопатологічні картини.

Результати психологічного обстеження осіб, які пережили стрес бойової обстановки, свідчать, що екстремальні умови, безпосередньо пов'язані з виконанням професійних завдань викликають практично у всіх категорій військових фахівців специфічні порушення психіки різного рівня - від незначних ознак психологічної дезадаптації до патологічного рівня психічних розладів, і вимагають проведення відповідних заходів профілактики та медико-психологічної допомоги, причому попереднє рішення основних проблем соматичного рівня значно підвищує ефективність психокорекційної роботи.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Аверин В.А. Психология личности / В.А. Аверин, 2004. с. 191.
2. Авідон І., Гончукова О. Тренінги формування команди. Матеріали для підготовки і проведення. СПб.: Речь, 2008. 280 стр.
3. Александрович П.И., Малютин А.Г., Сенокосов Ж.Г. Психологический анализ трудностей адаптации военнослужащих к армейской жизнедеятельности. Рига: Изд-во РижВВПКУ, 1991. 90с.
4. Балл Г.А. Понятие адаптации и его значение для психологии личности / *Вопр. Психол.*, 1989. № 1. С.92 – 100.
5. Басаргина Д. В., Семенова Т. В. Игры в тренинге. Любимые рецепты успешного тренера. СПб.: Речь, 2010. 174 с.
6. Батурина Г.И. Эмоции и чувства как специфическая форма отражения действительности. В кн. Диалектика познания и сознания. Учёные записки Ивановского пед. ин-та Иваново: Изд-во пед. ин-та, 2003. с. 31 – 295.
7. Бачериков Н.Е., Воронцов М.П., Петрюк И.Т., Цыганенко А.Я. Эмоциональный стресс в этиологии и патогенезе психических и психосоматических заболеваний. Харьков, 1995. 276 с.
8. Бачинин В. А. Психология: энциклопедический словарь / Владислав Аркадьевич Бачинин. СПб. : Изд-во Михайлова В. А., 2005. 272 с.
9. Бодалев А. А. Специфика социально-психологическому подходу к пониманию личности / Психология личности в работах отечественных психологов. СПб.: Пітер, 2000. С. 336 – 344.
10. В. А. Пономаренко. Социально- психологическое содержание боевого стресса. С—П.: 2004 г.
11. Вартамян Г.А., Петров Е.С. Эмоции и поведение. Л., 1989.
12. Вилюнас В.К. Психология переживаний. М.: Владос, 1990. С. 231.

13. Выготский Л. Эмоции/ Лев Выготский, М.: Апрель Пресс; М.: ЭКСМО – Пресс, 2000. 106 с.
14. Злобин А.Т. К классификации эмоций / *Вопросы психологии*. 1991. -№ 4.
15. Изард К. Психология эмоций / К. Изард. СПб.: Питер, 2004. с.240.
16. Ильин Е.П. Эмоции и чувства. / Е.П. Ильин. СПб.: Питер. 2000. 752 с.
17. Кипнис М. 128 лучших игр и упражнений для любого тренинга: как зарядить, оживить, настроить и сплотить группу / Михаил Кипнис. М.: АСТ ; СПб. : Прайм-ЕВРОЗНАК, 2009. 317, [3] с.
18. Киричук О.В. Основы эмоций. К.: Либідь, 2006. 632с.
19. Ковалев А.Г. Психология личности / А.Г. Ковалев. 2003. с. 385.
20. Козляковський П.А. Загальна психологія. Миколаїв, 2005. 468с.
21. Кочюнас Р. Психологическое консультирование и групповая психотерапия. 3-е изд., стереотип. = М.: Академический Проект; Трикста, 2004. = 464 с.
22. Красильников И.А. Вариант исследования порога адаптационно-психологических возможностей личности / И.А.Красильников / *Журнал прикладной психологии*. 2003. № 6. с.8-12.
23. Маклаков А.Г. Военная психология. СПб, 2004. 65 с.
24. Маклаков А.Г., Положенцев Д.А., Руднев Д.А. Психологические механизмы поведения типа А у молодых людей в период адаптации к длительным психоэмоциональным нагрузкам / *Психол. журнал*. 1993. №6. С. 86– 94.
25. Мартюшев Д. Психологическая адаптация призывников к условиям военной службы / Мартюшев Д. // *журнал «Ориентир»*. 2002. № 2. с. 50-52.
26. Михайлова Е.В. Адаптация личности к последствиям боевого стресса. М.: Издательство. М, 2002.

27. Олександрівський Ю.А., Лобастов О.С., Співак Л.І., Щукін Б.П. Психогенії в екстремальних умовах. М., 1991.
28. Панок В.Г. Основи практичної психології. К.: Либідь, 2006. 536с.
29. Пахальян, В.Э. Групповой психологический тренинг / В.Э. Пахальян. СПб.: Питер, 2006. 224 с.
30. Первин Л.А. Психология личности: Теория и исследования / Л.А. Первин, М.: Аспект Пресс. 2006. с.607.
31. Посохова С.Т. Психология адаптирующейся личности: субъектный подход/ автореф.дис. ...докт.псих.наук, СПб ун— т, 2002. 38 с.
32. Психические состояния: хрестоматия / Сост. и ред. Л.В. Куликов. СПб, 2003.
33. Психология развивающейся личности / под ред. Маркова А.Н. М.: Эйдос, 2004. 380 с.
34. Психология состояния: хрестоматия / сост. Т.Н.Васильева, Г.Ш.Габдреева, А.О.Прохоров; под. ред. А.О. Прохорова. М.: ПЕР СЭ ; СПб.: Речь, 2004.
35. Психология эмоций: Тексты. / Под ред. В.К. Вилюнаса, Ю.Б., Гиппенрейтер. М. Просвещение, 1993.
36. Психологічна енциклопедія / Автор-упорядник О.М.Степанов. К.: «Академвидав», 2006. с. 179.
37. Психологія і педагогіка. Військова психологія / За редакцією А. Г. Маклакова. СПб.: Пітер, 2004.
38. Реан А.А Психология изучения личности / А.А. Реан. СПб.: Издательство Михайлова В.А. 2003. с. 281.
39. Реан А.А. Психология личности: социализация, поведение, общение. СПб.: Прайм-Еврознак, 2004. 416 с.
40. Рудська І. І., Манько В. М. Загальна і військова психологія: підручник в 2-х частинах. М.: Кордон, 2004.
41. Сидоров П.І. Психологія катастроф. М.: Аспект Пресс, 2008.

42. Сімчук А.І. Емоції в житті людини. Наукові записки НУ "Острозька академія". Острог.: Острозька друкарня, 2008. 410 с.
43. Сінілі Г.К. Введення в оперативно-розшукову психологію: навчальний посібник / Г.К. Сінілі; Моск. ун-т МВС України. М.: НОРМА, 2009.
44. Смекалкина Л.В., Рыбников О.Н.//Сб. науч. тр. Боевой стресс и постстрессовая адаптация участников боевых действий. М.: Истоки, 2003. С. 62— 67.
45. Собчик Л. Н. Психология индивидуальности. *Теория и практика психодиагностики*. СПб. : Издательство «Речь», 2005. 624 с.: ил.
46. Соснін В.А. Психологія сучасного тероризму / В.А. Соснін. М.: Форум, 2010.
47. Сучасна військова психологія: Хрестоматія / А. Є. Тарас. Мінськ: Харвест, 2003.
48. Фонтану Д. Як упоратися зі стресом: Пер. з англ. М.: "Педагогіка - Прес", 1995.
49. Фопель, К. Групповая сплоченность / К. Фопель. М.: Генезис, 2010. 416 с.
50. Фоппель К. Групповая сплоченность. Психологические игры и упражнения. Пер. с нем. – М.: Генезис, 2010. 336 с.
51. Чудина Е.А. Представления психологов и психотерапевтов об эмоционально зрелой личности / *Потенциал личности: комплексная проблема. Материалы второй всероссийской интернет– конференции*. Тамбов, 2003. С.93 – 97.
52. Ю.Щербатых "Психология стресса и методы коррекции". С-П., Питер, 2008. С. 93— 95.
53. Ядов В.А. Структура і спонукальні імпульси соціально-тривожної свідомості / Соціологічний журнал. 1997. № 3.

54. Яницкий М.С. Адаптационный процесс: психологические механизмы и закономерности динамики: Учебное пособие. - Кемерово: Кемеровский гос. ун-т, 1999. - 84 с.