

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ДОНЕЦЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ ВАСИЛЯ СТУСА

ЯГУПОВА ЮЛІЯ ВАСИЛІВНА

Допускається до захисту:
завідувач кафедри психології
д-р екон. наук, професор
В.А. Оверчук
« » 20 р.

**ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ АДАПТАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ ДО
КРИЗОВИХ СИТУАЦІЙ**

Спеціальність 053 Психологія

Магістерська робота

Науковий керівник:
Кушнір Ю. В., доцент
кафедри психології,
канд. пед. наук, доцент

(підпис)

Оцінка: ____ / ____ / ____
(бали/за шкалою ЄКТС/за національною шкалою)

Голова ЕК: _____
(підпис)

Вінниця-2022

АНОТАЦІЯ

Ягупова Ю. В. Психологічні особливості адаптації особистості до кризових ситуацій. Спеціальність 053 «Психологія», Освітня програма «Психологічна реабілітація». Донецький національний університет імені Василя Стуса, Вінниця, 2022.

Актуальність даної роботи полягає в недостатньому освітленні проблеми психологічної адаптації особистості до кризових ситуацій, а саме військовослужбовців.

У роботі був даний аналіз понять «адаптація», «особистісні адаптаційні ресурси», «екстремальна ситуація». Були представлені теоретичний та емпіричний аналіз психологічних особливостей адаптації військовослужбовців до умов загальної мобілізації. За результатами дослідження було визначено особистісний ресурс який найбільше впливає на успішну адаптацію військовослужбовців до кризових ситуацій.

Ключові слова: військовослужбовець, адаптація, особистісні ресурси, кризові ситуація, екстремальна ситуація, стрес, загальна мобілізація.

132 с., 3 табл., 18 рис., 107 джерел.

Таб. 3, Рис. 18. Бібліограф.: 107 найм.

Yahupova Yu.V. Psychological features of personal adaptation to crisis situations. Specialty 053 "Psychology", Educational program "Psychological rehabilitation". Vasyl Stus Donetsk National University, Vinnytsia, 2022.

The relevance of this work lies in the insufficient coverage of the problem of psychological adaptation of military personnel in the domestic literature, although it is of great practical importance in today's conditions.

The paper analyzed the concepts of "adaptation", "personal adaptation resources", "extreme situation". A theoretical and empirical analysis of the psychological features of adaptation of military personnel to the conditions of general mobilization was presented. According to the results of the study, a personal resource

was identified that has the greatest influence on the successful adaptation of servicemen to these conditions.

Key words: military serviceman, adaptation, personal resources, crisis situation, extreme situation, stress, general mobilization.

Tabl. 3. Fig. 18. Bibliography: 107 items.



ЗМІСТ

ВСТУП.....	6
РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ АДАПТАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ ДО КРИЗОВИХ СИТУАЦІЙ ТА ОСОБИСТІСНИХ РЕСУРСІВ ОСОБИСТОСТІ.....	11
1.1 Поняття психологічна адаптація та кризова ситуація у науковій літературі.....	11
1.2 Адаптаційний ресурс особистості та його складових.....	24
1.3 Особливості психологічної адаптації військовослужбовців до військової служби.....	29
Висновки до розділу 1.....	37
РОЗДІЛ 2 ОРГАНІЗАЦІЯ ТА МЕТОДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБИСТІСНИХ АДАПТАЦІЙНИХ РЕСУРСІВ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ДО ЗАГАЛЬНОЇ МОБІЛІЗАЦІЇ.....	39
2.1 Обґрунтування методів та характеристика психодіагностичного інструментарію.....	39
2.2 Етапи організації і вибірка дослідження.....	46
2.3 Методичні рекомендації щодо формування психологічної готовності військовослужбовців до виконання службово-бойової діяльності та опис тренінгової програми для розвитку особистісних ресурсів особистості.....	48
Висновки до розділу 2.....	52
РОЗДІЛ 3 РЕЗУЛЬТАТИ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБИСТІСНИХ РЕСУРСІВ АДАПТАЦІЇ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ДО ЗАГАЛЬНОЇ МОБІЛІЗАЦІЇ.....	55
3.1 Аналіз результатів дослідження особистісного адаптивного ресурсу військовослужбовців.....	55
3.2 Аналіз результатів дослідження впливу попереднього бойового досвіду військовослужбовців на рівень адаптації до загальної мобілізації.....	71

3.3 Аналіз результатів дослідження впливу особистісних ресурсів військовослужбовців на рівень адаптації до загальної мобілізації.....	74
Висновок до розділу 3.....	79
ВИСНОВКИ.....	82
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	85
ДОДАТКИ.....	95
Додаток А. Опитувальник оцінювання стану адаптації «ОСАДА» (С. І. Яковенко).....	95
Додаток Б. Шкала резилієнс Коннора-Девідсона (K. Connor, J. Davidson, 2003).....	101
Додаток В. Методика «Вольові якості особистості» (М.В. Чумаков).....	102
Додаток Г. Тест життєстійкості (S. Maddi, переклад і адаптація Д.О.Леонтєва, О. І. Расказової)	106
Додаток Д Методика «Тест-опитувальник Г. Айзенка – Eysenck Personality Inventory (EPI)».....	108
Додаток Е. Методики і вправи для розвитку саморегуляції.....	111
Додаток Ж. Тренінгове заняття для розвитку особистісних ресурсів.....	116
Додаток К. Результати дослідження за психодіагностичними методиками.....	125

ВСТУП

Актуальність. 24 лютого 2022 року Російська Федерація розпочала повномасштабну війну проти України. Українське суспільство опинилося в умовах, яких не зазнавало понад 70 років. В країні був введений військовий стан та оголошена загальна мобілізація населення. Повномасштабна війна – це велике випробування матеріальних, духовних, моральних сил нації, держави та її збройних сил. Події останніх місяців в Україні засвідчили неспроможність міжнародних організацій (Організація Об'єднаних Націй, Організація з безпеки і співробітництва в Європі) до забезпечення міжнародної безпеки, врегулювання міжнародного збройного конфлікту та протидії міжнародному тероризму держави-агресора.

За таких умов кадрові військовослужбовці Збройних Сил України, Національної гвардії України, Сил територіальної оборони та мобілізовані до цих структур громадяни стали єдиною силою, здатною зберегти суверенітет нашої держави та захистити цивільне населення від військової агресії.

Умови бойових дій, тотальна невизначеність майбутнього поставили населення країни перед усвідомленням дії на нього зовсім нових стрес-факторів, населення країни опинилось у кризовій ситуації. До лав військових структур терміново були залучені тисячі цивільних громадян і колишніх військовослужбовців, що зумовило проблему їх адаптації до військової служби в умовах сьогодення.

Велика кількість досліджень була спрямована на вивчення адаптації як в теоретичному аспекті (Г. Сельє, О. Леонтьєв, Б. Ананьєв, Ж. Піаже, Г. Кджанян та інші). За останнє десятиліття були проведені дослідження, які поглибили знання у питаннях адаптації до кризових ситуацій.

Економіко-соціальні аспекти адаптації вивчали Г. Балл, Н. Татарнікова, Б. Ананьєв, О. Бондаренко, аспекти адаптації до діяльності в особливих та екстремальних умовах розкриті в роботах В. Невмержицького, Ю. Забродіна, Н.

Агаєва, адаптивний потенціал особистості розглядали Р. Кеттелл, Б. Ананьєв, Л. Анциферова, А. Маклаков.

Проблема психологічної адаптації військовослужбовців до умов бойових дій та несення військової служби стоїть як ніколи гостро. Ефективна та якісна діяльність військовослужбовця будь-якої військової структури залежить від його особистої здатності ефективно адаптуватися як до загальних зовнішніх загроз, так і до умов міжособистісної взаємодії в середині соціальної групи військового підрозділу.

У своїх працях висвітлювали проблему адаптації військових до умов військової служби, бойових умов А. Маклакова, В. Ягупов, М. Решетніков, Л. Гребінь, Л. Юрьєва, Н. Тарабріна, О. Вертягіна. Адаптація вивчається у сталому професійному середовищі (адаптація до умов несення військової служби, виконання професійних обов'язків). Також увага приділялася вивченню адаптації військових до участі безпосередньо у бойових діях та до психологічної реабілітації учасників бойових дій, здебільшого до подолання посттравматичного синдрому.

Понад 70 років у Європі не було війн такого масштабу, була відсутня потреба у загальній мобілізації населення. У зв'язку з чим актуальною темою є дослідження психологічних особливостей адаптації військовослужбовців до загальної мобілізації: чи впливає попередній бойовий досвід на адаптивний потенціал військовослужбовця. Важливою умовою дослідження є те, що дослідженні не є діючими кадровими військовими і до початку повномасштабної війни 24 лютого 2022 року були цивільними громадянами.

Об'єкт дослідження: психологічні особливості адаптації особистості.

Предмет дослідження: психологічні особливості адаптації особистості військовослужбовців до кризових ситуацій.

Мета дослідження полягає у теоретичному обґрунтуванні та емпіричному дослідженні впливу особистісних адаптаційних ресурсів особистості, а також бойового досвіду на адаптацію військовослужбовців до загальної мобілізації.

Гіпотеза дослідження.

1. На адаптацію особистості до кризових ситуацій впливає адаптивний ресурс особистості.

2. Військовослужбовці з бойовим досвідом адаптуються більш успішно, чим ті, які його не мають.

Для досягнення поставленої мети визначено **завдання дослідження**.

1. Здійснити теоретичний аналіз наукової літератури щодо проблеми адаптації та особистісних ресурсів.

2. На основі аналізу наукової літератури з досліджуваної теми з'ясувати особливості адаптації військовослужбовців до військової служби.

3. Підібрати методи та методики для дослідження особистісних адаптаційних ресурсів та рівня адаптації.

4. Провести емпіричне дослідження впливу попереднього бойового досвіду та особистісних ресурсів військовослужбовців на рівень адаптації до загальної мобілізації.

5. Розробити методичні рекомендації щодо формування психологічної готовності військовослужбовців до виконання службово-бойової діяльності розвитку особистісних ресурсів особистості.

Методи дослідження: для реалізації завдань дослідження були використані такі теоретичні методи: аналіз, систематизація, порівняння наукової літератури зарубіжних та вітчизняних авторів з питань адаптації та особистісного адаптаційного ресурсу особистості. В емпіричному дослідженні були використані такі методики: «Шкала резилієнс Коннора-Девідсона» (K. Connor, J. Davidson, 2003), «Тест життєстійкості С. Мадді», методика «Вольові якості особистості» (М.В. Чумаков), методика «Тест-опитувальник Г. Айзенка – Eysenck Personality Inventory (EPI)», опитувальник оцінювання стану адаптації «ОСАДА» (С.І. Яковенко).

Теоретико-методологічною основою дослідження є: проблема адаптації у військовій психології (О. Сиропятов, В. Ягупов, Л. Юрьєва); теоретичні аспекти адаптації (Г. Сельє, Г. Балл, С. Максименко, Ф. Березін, В. Казначеев, В.

Клименко, А. Маклаков); психологічна сутність резилієнтності (Е. Вернер, С. Мадді, В. Чернобровкіна, Л. Коробка, А. Максименко, В. Чорноровкіна, О. Бойко); поняття «адаптаційного ресурсу», «особистісного ресурсу», «психологічного ресурсу» (К. Абульханова, Л. Анциферова, Д. Леонтьєв, Т. Корнілова, Р. Лазарус, С. Хобфолл, В. Бодров, К. Муздибаєв, А. Фомінова, Е. Расказова, Е. Сергієнко, С. Мадді, С. Кобас).

Наукова новизна дослідження обумовлена уточненням результатів, щодо проблематики вивчення психологічних особливостей адаптації особистості військовослужбовців до кризових ситуацій.. В магістерській роботі розроблено рекомендації щодо формування психологічної готовності військовослужбовців до виконання службово-бойової діяльності розвитку особистісних ресурсів особистості, які ґрунтуються на результатах емпіричного дослідження.

Емпіричну базу дослідження складають зведені дані опитування, статистично опрацьовані результати психодіагностичного дослідження 30 військовослужбовців Національної Гвардії України на базі благодійної організації «Благодійний фонд «ВЕТЕРАН ХАБ ++» у м. Вінниця.

Практична значимість дослідження полягає в можливості використання результатів щодо підвищення рівня адаптації мобілізованих військовослужбовців, отриманих емпіричним шляхом: науково-дослідній діяльності – як теоретична та методологічна основа для подальших наукових розробок з проблеми психологічної підготовки військовослужбовців до несення військової служби; практичній діяльності – в процесі проведення психопрофілактичної, консультативної роботи щодо покращення показників адаптованості військовослужбовців до несення військової служби.

Апробація результатів дослідження. Основні положення і результати роботи викладено у двох авторських публікаціях.

1) Ягупова Ю. В. Роль особистісних ресурсів особистості в адаптації до кризових ситуацій. *Теоретичне та практичне застосування результатів*

сучасної науки: Матеріали III міжнародної студентської конференції (07 жовтня 2022, м. Біла Церква, Україна). Біла Церква, 2022. С. 293-294.

2) Ягупова Ю. В., Кушнір Ю. В. Психологічні особливості адаптації особистості до екстремальних ситуацій. *Вісник студентського наукового товариства ДонНУ імені Василя Стуса*. Том 2 №14. Вінниця, 2022. С. 174-177.

Структура магістерської роботи. Робота складається зі вступу, трьох розділів, що містять підрозділи, висновків, списку літератури з 107 найменувань. Загальний обсяг роботи складає 132 сторінки, з них обсяг основного тексту 84 сторінки. Містить 18 рисунків, 3 таблиці.



РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ АДАПТАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ ДО КРИЗОВИХ СИТУАЦІЙ ТА ОСОБИСТІСНИХ РЕСУРСІВ ОСОБИСТОСТІ

1.1 Поняття психологічна адаптація та кризова ситуація у науковій літературі

У широкому сенсі слова «адаптація» являє собою динамічне утворення, результат і процес пристосування організму або особистості до умов зовнішнього середовища, а також властивість будь-якої саморегулюючої системи (біологічної, соціальної або технічної), що полягає у здатності пристосування до умов зовнішнього середовища, що постійно змінюється. (Енциклопедія сучасної України, інтернет-ресурс).

Проблема адаптації є міждисциплінарною та розглядається на медикобіологічному, соціально-економічному, психолого-педагогічному, соціально-психологічному рівні.

Незважаючи на величезну кількість досліджень, присвячених вивченню питання адаптації, цей феномен залишається недостатньо вивченим, є прогалини у розумінні сутності, структури, видів та чинників, що її зумовлюють.

Велику кількість досліджень було спрямовано на вивчення адаптації як теоретичного, так і практичного напрямлення. В теоретичному напрямі працювали Г.О. Балл, Г. Сельє, Б.Г. Ананьєв, О. М. Леонтьєв, Ж. Піаже, О.Ф. Лазурський, С.Л. Рубінштейн та інші, у практичному - В.А. Чикер, В.А. Енгельгард, Б.Д. Паригін, М.Г. Кджанян, Л.Г. Почебут та інші.

За останні десятиліття були здійснені дослідження, що розширили та поглибили знання з питання адаптації. Економіко-соціальні аспекти адаптації вивчали А.С. Саєнко, Н.І. Татарнікова, А.В. Камбур, Н.В. Рябцева, О.М. Бондаренко, С. Ф. Зражевський. Особливості адаптації діяльності в особливих умовах досліджували В.М. Невмержицький, О.Р. Охременко, Н.А. Агаєв, І.В.

Каськов, В.Д. Кислий. Дослідження адаптації працівників до умов професійної діяльності представлені у працях Ву Тхієу Занг, В.В. Шкурко, А.А. Согоріна. Медичний аспект адаптації досліджували В. Ротенберг, Ю. Александровський, В. Казначеев, Т. Арістова, В. Медведєв та інші.

Термін «адаптація» вперше введений німецьким фізіологом Г. Аубертом у 1865 році і став використовуватися в біологічній, медичній і психологічній літературі, де він означав «зміну чутливості аналізаторів під впливом пристосування органів чуттів до діючих подразників» [78].

Поняття адаптації універсальне, воно охоплює явища від пристосування організму до умов навколишнього середовища до складної соціально-психологічної адаптації людини, яка являє собою процес її взаємодії з навколишнім середовищем [3].

Поняття «адаптація» використовується у різних наукових сферах (біологія, психологія, соціологія, медицина, педагогіка, філософія), що дозволяє розглядати цей феномен з позиції багатоаспектності:

- термін «адаптація» використовується для визначення процесу, при якому організм пристосовується до нового середовища (Т.А. Казакевич, К.І. Колесова, Н.П. Наумов, В.П. Петленко та інші);
- термін «адаптація» вживається для визначення рівноваги, яка встановлюється між організмом і середовищем;
- адаптація розглядається як єдність протиріч – явища і сутності (А.С. Арсеньєв, В.С. Біблер, Б.М. Кедров);
- під адаптацією розуміється результат пристосувального процесу;
- адаптація пов'язується з певною метою, до якої прагне організм (особистість) (М.П. Гізелін, Дж. Сімпсон);
- адаптацію розглядають як сукупність реакцій, спрямованих на підтримку функціональних констант особистості при впливі на них змінних умов соціуму;
- адаптацію виділяють як вид нормального функціонування органів або всього організму («саноадаптація»);

- адаптацію визначають як цілісну систему реакцій живих організмів, які мають активний, спрямований характер, що сприяють не тільки підтримці динамічної рівноваги в даних умовах середовища, але й забезпеченню можливості еволюції при їх зміні (Г.І.Царегородцев) [12].

Багатоаспектність досліджень сформувала принципово різні підходи до вивчення питання адаптації.

В своїх роботах С. М. Кулик здійснила аналіз підходів дослідження адаптації, вирізняє такі основні підходи: *біофізіологічний, психологічний, інформаційно- комунікативний* [33, с. 98].

1. Біолого-фізіологічний підхід. Пристосування та активне підтримання необхідного рівня відповідності будови організму до внутрішніх та зовнішніх змін, що виникають під впливом середовища біологічних, хімічних, екологічних, фізіологічних (температурі, атмосферному тиску, освітленню та інше) факторів. У цьому підході досліджується біологічна, фізіологічна, анатомічна, медичинська, екологічна, ергономічна адаптація.

2. Психологічний підхід. Формування індивідуального стилю діяльності. Діалектична єдність діяльнісних і соціально-психологічних відношень суб'єктів адаптації і соціального середовища. Входження людини у систему внутрішньо-групових відносин і пристосування до них. Вироблення зразків мислення й поведінки, які відображають систему цінностей і норм конкретного виробничого колективу. Придбання, закріплення й розвиток умінь і навичок міжособистісного спілкування у такому колективі. У цьому підході досліджується психологічна, соціальна, соціально-психологічна, особистісна, професійна адаптація.

3. Інформаційно-комунікативний підхід. Зміна структури або функції системи та керуючих впливів на основі одержаних даних і поточної інформації з метою досягнення оптимального стану при недостатній апіорній інформації або змінених умовах діяльності. Пошук, сприйняття й переробка інформації у контактах. У цьому підході досліджується взаємна адаптація психосемантичних систем.

Розглядаючи адаптацію людини на природничому рівні виділяють біологічну, фізіологічну та психологічну адаптації.

Теорії адаптації в біології, фізіології та медицини досліджували такі вчені як П. Анохін, Р. Баєвський, С. Павлов, Ф. Меєрсон, Г. Сельє.

У природничих науках адаптацію розуміють як пристосування живих організмів до умов існування, що постійно змінюються у зовнішньому середовищі, яке відбулось у процесі еволюційного розвитку.

Фізіологи розглядають процес адаптації з різних сторін.

Вважається, що зі сторони організму адаптація - це пасивний процес врівноваження системи «організм–середовище», зміст істотних змінних в одних межах. Також існує думка, що організм повинен сам порушувати цю рівновагу, прагнучи активно оптимізувати свої внутрішні змінні [3].

У роботі Сельє «Записи про адаптаційний синдром» автор ототожнює постійно плинний процес адаптації з поняттям життя. У розробленій ним теорії стресу центральним поняттям є адаптаційний синдром – сукупність нейрогуморальних реакцій, що забезпечують мобілізацію психофізіологічних ресурсів організму для адаптації у складних умовах [44, 49].

Г. Балл виділяє два основних підходи до розуміння адаптації: широкий (пристосування організму в довкіллі, спрямоване на збереження гомеостазу); вузький (підкорення індивіда середовищу, що практично від нього не залежить, при цьому середовище трактується як безпосереднє оточення) [12].

На думку Ф. Меєрсона, «адаптація являє собою процес пристосування організму до навколишнього середовища або до змін, які відбуваються у самому організмі. На його думку, окрім генотипної адаптації, що відбулась в процесі еволюції та передається у спадок, існує фенотипна адаптація, яка видобувається в ході індивідуального життя» [13].

Термін «адаптація» був введений у психологічну науку з біології.

У психології зміст поняття «адаптація» набуває ширшого значення, ніж у біологічних науках. У фізіології термін означає реакцію пристосування органів відчуття відносно впливу відповідних подразників, а в біології – пристосування

будови функцій органів відчуття до умов існування організму. Сенса збереження гомеостазу, а саме пристосування, залишається й у психології. Особливо це виражено у тих психологічних концепціях, що спрямовані на аналіз взаємовідношення індивіду з навколишнім середовищем [3].

У психології предметом вивчення є психологічна адаптація (психічна адаптація, адаптація особистості), яка трактується як зміна, перебудова психіки індивіда (психології особистості) під впливом об'єктивних чинників середовища. Під психологічною адаптацією розуміють зміну форми або змісту психічних реакцій зі зміною енергетичних, динамічних та інформаційних характеристик зовнішніх або внутрішніх подразників психіки. Проблеми психічної (психологічної) адаптації відображено у працях Л.С. Виготського, Б.Г. Асмолова, Г.О. Балла, І.С. Кона, А.В. Петровського, П.О. Просецького, В.А. Семиченко та інших [12].

Розглядати адаптаційний процес можна на декількох рівнях його протікання. Визначають такі рівні: базові психічні функції психофізіологічної регуляції, індивідуальна поведінка особистості, міжособистісні відносини, функціональні резерви організму, фізіологічні механізми, які забезпечують діяльність, здоров'я.

Існує велика кількість визначення поняття «психологічна адаптація».

Дж. Уотсон вивчав адаптацію в широкому розумінні як процес задоволення потреб індивіда відповідно до вимог середовища, що зумовлює зміни в його поведінці, актуалізуючи процесний (адаптація як процес) і результатний (адаптація як стан) аспекти категорії адаптації. У цьому контексті поняття «адаптація» і «пристосування» ототожнюються [13].

Г. Айзенк, Р. Хенкі розглядають адаптацію як стан гармонії між індивідом та природою (соціальним середовищем), і як процес, за допомогою якого цього гармонійного стану досягнуто [13].

На думку Ж. Піаже, адаптація – це «здатність особистості впоратись із складнощами певної ситуації. Вона відбувається за допомогою видів діяльності, які взаємодіють та взаємодоповнюють один одного: асиміляції та акомодатії.

Вони сприяють когнітивному розвитку. І кінцевим результатом даного процесу являється стан рівноваги між оточенням та когнітивними структурами особистості» [66].

Балл Г.О. вважає, що адаптація – це тенденція «до встановлення рівноваги між індивідом і середовищем за умови, що індивід (як активна підсистема) не руйнується і, більше того, підтримуються визначені параметри його функціонування» [13].

За визначенням С.Д. Максименко, психічна адаптація - «процес взаємодії особистості з середовищем, при якому особистість повинна враховувати особливості середовища й активно впливати на нього, щоб забезпечити задоволення своїх основних потреб і реалізацію значимих ланцюгів» [38].

Цікавим видається розгляд адаптації як процесу, результату і підстави для формування новоутворень (психічних якостей), що сприяє різнобічному її аналізу. Адже, як слушно зауважує А. Реан, процесний аспект адаптації ґрунтується на виокремленні її часових характеристик: протяжності і стадій самої адаптації; результатний аспект адаптації традиційно використовують як ключовий елемент під час оцінки успішності адаптивних процесів загалом, від найпростішої дихотомії (адаптація – дезадаптація) до більш дрібних і багатовимірних теоретичних утворень; аспект адаптації, що пов'язаний з формуванням різних новоутворень, інтегрує два представлених раніше підходи: процесний і результатний. У них об'єктом розгляду є сукупність тих психічних якостей, які сформувалися (розвинулися) у процесі адаптації та спричинили той чи інший результат. До того ж сукупність новоутворень містить не лише знання, уміння, навички, особистісні якості, інтеріоризовані суб'єктом адаптації, але й складну систему міжособистісної взаємодії з професійним і соціальним оточенням [13, с. 16].

У компонентному складі психологічної адаптації науковці виділяють: психофізіологічний, когнітивний, соціально-психологічний, діяльнісний (практичний) компоненти [35].

Психофізіологічний компонент здійснюється через пристосування психіки особистості до фізичних навантажень, психологічної напруги у незвичних умовах і ситуаціях, вимогами з боку оточуючого соціуму [35, 40, 62].

Когнітивний компонент відповідає набору умінь, навичок, знань, досвіду особистості. Використання їх забезпечує індивіду продуктивну адаптацію до різного роду соціальних ситуацій і творче освоєння діючих норм, правил, принципів та іншого роду соціальних регулятивів [35, 40, 62].

Діяльнісний (практичний) компонент реалізується через оволодіння особистістю технологіями, прийомами, засобами, інструкціями та використання їх для задоволенні власних потреб, вирішенні практичних завдань в межах певного виду діяльності [35, 40, 62].

У контексті нашого дослідження розглянемо поняття «кризова ситуація». На даний момент науковці не мають єдиного погляду на проблему кризових ситуацій життя. Існує декілька схожих визначень цього поняття: «кризова ситуація життя» (Б.Г. Ананьєв, С.Л. Рубінштейн), «психотравмуюча ситуація» (Т.С. Кириленко), «важка життєва ситуація» (Л.І. Анциферова), «духовна криза» (С. Гроф), «життєва криза» (Т.М. Титаренко), «значуща ситуація» (В.М. Мясіщев), «кризова ситуація» (Е.П. Крупник), «криза» (Е. Еріксон, Д. Маттесон) тощо [74].

Загальноприйнятим визначенням кризової ситуації є ситуація, зіткнувшись з якою на своєму життєвому шляху, особистість не може реалізувати свої життєві цілі та не може впоратися з нею за допомогою звичайних засобів [38].

Кризові ситуації поділяють на дві групи:

- життєва криза, яку можна розглядати як зрив базового рівня функціонування;
- зовнішня криза, яку можна розглядати як непередбачувані обставини.

У своєму дослідженні ми будемо розглядати зовнішні кризи, пов'язані з війною. До кризових ситуацій належать «надзвичайні ситуації» та «екстремальні ситуації». Розглянемо ці поняття.

Надзвичайні ситуації – це події, які виходять за рамки звичного життя людини і становлять загрозу для її фізичної, психічної цілісності, призводять до руйнування соціальної структури громад і суспільного порядку. До надзвичайних ситуацій зазвичай призводять аварії, катастрофи, стихійні лиха та інші події, як-от епідемії, терористичні акти, збройні конфлікти тощо. Надзвичайні ситуації мають різні масштаби за територією свого поширення, за кількістю постраждалих, за розмірами економічних втрат тощо [17, с. 17].

Екстремальними називають ситуації, які загрожують здоров'ю та життю людини. Дефініція «екстремальна ситуація» подається як несприятливі для життєдіяльності умови, що вимагають мобілізації прихованих можливостей організму; об'єктивно складні умови діяльності, які сприймаються й оцінюються як напружені чи небезпечні; несприятливий, складний стан умов життєдіяльності людини, що набув для окремої особи або групи осіб особливої значущості [1, с. 135]; нестандартні, нештатні, загрожуючи, аварійні або катастрофічні події; життєві ситуації, що вимагають мобілізації адаптивних здібностей людини, недостатній розвиток яких може призвести до посттравматичного стресу, адаптаційного розладу особистості або ж до дезадаптивних, деструктивних форм кризового реагування (алкоголізм, суїцид, наркоманія тощо) [52].

Екстремальні ситуації мають таку кваліфікацію:

- регламентовані і нерегламентовані;
- планові і ситуаційні;
- «штатні» і «позаштатні».

У найбільш загальному вигляді вони поділяються на чотири групи:

- 1) спричинені надзвичайними умовами (стихійне лихо, природна чи техногенна катастрофа, війна, масові терористичні акції тощо);
- 2) життєві, повсякденні (пожежа, напад злочинця, гострий брак часу, необхідність одночасного вирішення декількох однаково важливих завдань), тобто такі, що виникають у житті кожної людини;

3) пов'язані з захопленням потенційно небезпечними видами хобі (альпінізм, підводне плавання, швидкісна їзда та інші);

4) службові, професійні - зумовлені виконанням фахових обов'язків. З небезпекою для життя і здоров'я пов'язане виконання багатьох видів робіт, що містять елементи виробничого і професійного ризику (шахтарі, льотчики, моряки та ін.), а також службова діяльність військовиків, працівників правоохоронних органів та службовців МНС України [52].

До характеристик екстремальної ситуації відносяться:

- 1) раптовість настання, що вимагає спеціальної готовності до впливу екстремальних факторів;
- 2) різкий вихід за межі норми звичних дій та станів;
- 3) насиченість ситуації, що розвивається, протиріччями, що вимагають оперативного вирішення;
- 4) темпоральність змін, або прогресуючі зміни в обставинах, умовах діяльності;
- 5) зростання складності процесів, що протікають, у зв'язку із прогресуючими змінами та новизною ситуативних протиріч, станів;
- 6) перехід ситуації у фазу нестабільності, вихід за межі критичності;
- 7) породження змінами небезпек і погроз;
- 8) насиченість ситуації невизначеності;
- 9) зростання напруженості для суб'єктів екстремальної ситуації [50, с. 254].

У психологічній літературі виділяють такі види екстремальних ситуацій: швидкоплинна, довготривала, що викликана «невизначеністю», ситуація, що потребує постійної готовності до дій, заснована на ймовірно недостовірній інформації, породжена суб'єктивними обставинами [1, с. 137].

Серед усіх видів надзвичайних ситуацій війна та збройні конфлікти посідають особливе місце. Вони завжди спричиняють людські втрати, стреси, переміщення людей, економічні проблеми. В умовах війни виникають події, ситуації і обставини, які мають негативний вплив на велику кількість людей. Це пов'язано насамперед з такими факторами [17, с. 17-18]:

- перебування у зоні бойових дій, це стосується як військових, так і цивільних осіб;

- перебування під обстрілами та у зонах масового ураження;
- перебування в полоні, викрадення, утискання в заручниках;
- наявність поранень та травм, які несуть загрозу життю;
- вимушене переселення місця постійного проживання;
- раптова насильницька смерть, свідком якої стала людина;
- втрата контактів з рідними та близькими людьми;
- страх за свою безпеку та життя, а також за безпеку;
- неможливість забезпечити фізіологічні потреби, голод, або брак води;
- втрата майна;
- постійна необхідність думати про виживання.

У нашій роботі ми розглядаємо загальну мобілізацію як кризову ситуацію життя мобілізованих осіб.

Рациональність поведінки в умовах впливу стрес-факторів напруги залежить від реакцій організму людини на екстремальні умови діяльності, які можуть бути досить різними. Проте для подолання негативних змін, що виникають під дією збудників, найоптимальнішими є адекватні форми реакції. Вони мають спрямовуватись на ліквідацію або мінімізацію впливу екстремальних умов. До того ж адекватна реакція супроводжується підвищенням ролі волевих якостей особистості, посиленням емоційного компоненту, що беруть участь у формуванні реакції-відповіді [54, С. 92–94]. Адекватні форми реакції є передумовою раціональної поведінки особистості в екстремальних умовах. Проте, як зазначає В. Розов, під впливом стресогенних факторів велика вірогідність виникнення неадекватних (дезадаптивних) реакцій, які проявляються в адиктивній, деліквентній, агресивній чи аутоагресивній поведінці [53, С. 152].

Підходи до класифікації екстремальних ситуацій, їх психогенний характер, поведінку особистості в екстремальній ситуації та у постекстремальний період вивчали Т. Кокс, К. Маккей Ю.А., О. Бондаренко, Ц.

Короленко, М. Корольчук, В. Крайнюк, В. Розов, Д. Солошенко, А. Столяренко, Александровського, В. Г. Архангельського, В.А. Вяткиної, П.І. Сидорова, В.М. Литкіна, М.Ф. Лукманова, Б. Смирнов, Є. Долгополова, В. Рубців. С. Малих.

При виникненні екстремальності умов нормальні взаємодії між організмом і особистістю порушуються. В особистості відбувається процес дисгармонійного розвитку. Організм у відповідь на екстремальний вплив видає неспецифічну реакцію – стрес [49].

Відповідно до теорії Г. Сельє («Записи про адаптаційний синдром») до стресу відносяться реакції організму на будь-які сильні впливи середовища, при умові, що вони запускають низку загальних процесів, в яких беруть участь кори надниркових залоз. Г. Сельє виділяв еустрес (корисний стрес) та дистрес (шкідливий стрес) [44].

Г. Сельє визначив три стадії розвитку стресу:

- на першій стадії (стадія тривоги) відбувається мобілізація захисних реакцій організму;
- на другій (стадія резистентності) – виникає збільшення стійкості організму до дії стресорів;
- третя стадія (виснаження) характеризується виснаженням адаптаційних резервів [49].

Г. Сельє вважав, що стрес - невід'ємна складова повсякденного життя, у помірних дозах він надає життю забарвлення, смаку та аромату. Стрес є складовою будь-якої діяльності людини, він відображає нагальну потребу адаптації, пристосуванні до мінливих умов життя. Стрес завжди пов'язаний з мобілізацією внутрішніх ресурсів організму, напруженням захисних сил задля забезпечення можливості вирішення нових завдань [44].

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 [44].

Виконання кожного виду діяльності для людини має певну психофізіологічну «ціну». Найчастіше її називають «ціною» адаптації, чи «ціною» діяльності.

Під «ціною» адаптації (діяльності) розуміють психофізіологічні витрати внутрішніх ресурсів, за рахунок яких людина виконує певну діяльність [23, с. 52]. М.С. Корольчук дуже близько до цього пов'язує таку «ціну» з витратами біоенергетичних ресурсів і мобілізацією психофізіологічних резервів, що забезпечують виконання роботи на необхідному рівні [41, с. 22, 89].

А.М. Карпукіна та В.І. Розов виділили три основних показники «ціни» адаптації: 1) особистісну «ціну», зумовлену змінами стійких особливостей, що виникає в процесі пристосування; 2) суб'єктивну «ціну», яка відбиває ступінь психічного комфорту-дискомфорту; 3) соматичну «ціну», що являє собою показник функціонування фізіологічних підсистем у процесі адаптації і виявляється у різних соматичних симптомах і синдромах [23].

«Ціна» адаптації вважається адекватною при оптимальному співвідношенні між результативністю діяльності та витратами психофізіологічних ресурсів організму людини. Про збільшення такої «ціни» свідчить збереження результативності діяльності за рахунок вичерпання психічних та фізичних резервів організму, збільшення періоду відновлення працездатності до нормального рівня, що може призвести до погіршення стану здоров'я людини й виникнення різноманітних захворювань [23, с. 53].

Психофізіологічна «ціна» адаптації дуже тісно пов'язана з успішністю психофізіологічної адаптації людини до певної діяльності. Зважаючи на це, можна припустити, що така «ціна» відносно тієї чи іншої діяльності в першу чергу має індивідуалізований, а не загальний характер. Так, чим успішніше людина адаптується до певної діяльності, тим, відповідно, нижчою стає для неї психофізіологічна «ціна» адаптації [23, с. 53].

Взаємодія із зовнішнім середовищем є перманентним та динамічним процесом, то кожна значуща зміна ключових параметрів середовища потребує мобілізації компенсаторних механізмів організму та психіки. Якщо ж ці механізми не спрацьовують, то виникає дисфункція, зумовлена накопиченням нездоланих для системи адаптації перешкод. Для позначення відповідних порушень використовують термін дезадаптація [14].

Дезадаптація - порушення пристосування людини до змін навколишнього середовища, що проявляється неадекватними характеру подразників реакціями [95].

Ю.В. Ільченко виділяє три ступені прояву стану дезадаптації:

- перший ступінь – характеризується порушенням процесу адаптації тільки в момент впливу дезадаптаційного фактора;
- другий ступінь – порушенням процесу відновлення адаптаційних функцій організму після впливу дезадаптаційного фактора;
- третій ступінь (дезадаптація) – характеризується порушенням адаптаційних функцій організму в стані спокою без впливу дезадаптаційного фактора [21].

Сформовані у процесі життєдіяльності адаптивні механізми переходять у сферу автоматизованих навичок, звичок, підсвідомих регуляторів поведінки, причому перехід у сферу підсвідомого відбувається без зниження регулюючої функції [22, с.8].

Особливість адаптації до екстремальної обстановки полягає в тому, що її підтримання пов'язано з вольовими зусиллями. Зусилля необхідні для вчинення дій у стані гострого психічного і нервового напруження, втоми, незадоволення, страху, які можуть виникати в небезпечній ситуації навіть у стійкої людини, що має позитивний досвід діяльності.

Результатом соціально-психологічної адаптації людини є встановлення рівноваги між особистістю (цілями, ціннісними орієнтаціями і можливостями їх досягнення у складних умовах життєдіяльності) та вимогами екстремального середовища.

Адаптація – це універсальна здатність людини, яка має зовнішні (моторні) і внутрішні (особистісно-психологічні) вияви, що структурно та функціонально взаємодіють, утворюючи єдину здатність пристосування. Особливостями соціально-психологічної адаптації людини до складних умов життєдіяльності є: багатоплановість процесу пристосування психіки та поведінки особистості до складних умов соціального середовища; посилення залежності процесу пристосування як від суб'єктивних, так і об'єктивних чинників; активізація боротьби індивіда за місце в системі соціальних стосунків та прийняття соціальної ролі [22, с. 10].

1.2 Адаптивний ресурс особистості та його складові

У сучасній психологічній науці все більшого значення набуває дослідження адаптаційного потенціалу особистості, його значення та структури. Так особистість постає не як пасивна фігура, на яку впливають зовнішні сили, а як активний суб'єкт, що сам впливає на своє життя і діяльність.

Термін «ресурси» у самому загальному розумінні означає «запас, джерело» або «засоби, що дозволяють за допомогою певних перетворень отримати бажаний результат».

У психології поняття «ресурс» використовується для визначення різноманітних рівнів регулювання життєдіяльності: фізичні, соціально-психологічні, соціальні, духовні, матеріальні та інші ресурси. У загальному розумінні психологічного поняття «ресурс» розглядається як джерело сили, певна сукупність цінностей та резервів, що дають змогу впоратися з важкими життєвими ситуаціями, вирішувати важливі, життєво необхідні завдання повсякденної життєдіяльності [7]. Незважаючи на велику кількість досліджень у психології з проблеми феномену адаптації та особистісного адаптаційного ресурсу, немає цілісного уявлення про ці явища.

Існують різні підходи до розуміння особистісного адаптаційного потенціалу, внаслідок чого не сформована єдина система понять, не

систематизовані класифікації ресурсів, їх властивостей та критеріїв. Терміни «психологічні ресурси», «особистісні ресурси», «адаптаційні ресурси» в психології застосовуються для позначення широкого кола біоенергетичних, нейродинамічних ресурсів, характерологічних, вольових властивостей особистості, інтелектуальних, властивостей її оточення, системи її стосунків в соціумі.

Важливою є концептуалізація адаптаційного потенціалу як інтегрованого утворення, яке поєднує в складну систему психічні, психологічні та соціально-психологічні властивості та якості, що актуалізуються особистістю для створення та реалізації нових програм та стратегій поведінки у змінюваних умовах життєдіяльності [36].

Особистісні та психологічні ресурси є основою для формування стратегій поведінки. Особистісні ресурси як індивідуальні можливості людини і стратегії поведінки сукупно формують механізми психічної регуляції подолання дискомфортного стану і характеризують сутність цього процесу. Подолання дискомфортного стану є процесом формування та реалізації когнітивних і поведінкових дій, зусиль, а також захисно-приспосувальних емоційних реакцій, спрямованих сукупно на реалізацію вимог середовища (як внутрішнього, так і зовнішнього). Цей процес містить когнітивний, афективний, поведінковий компоненти, у яких проявляється регулювальна функція [13].

Загалом тема ресурсів особистості охоплює широке коло актуальних проблем ресурсного забезпечення людини як суб'єкта діяльності, серед них:

- потенціали і ресурси адаптації до екстремальних умов діяльності;
- ресурси подолання професіональних і особистісних криз;
- ресурси збереження особистісного здоров'я;
- зумовленість активності суб'єкта діяльності від наявності внутрішніх та зовнішніх ресурсів;
- технології збереження копінг-ресурсів, їх відновлення [7, с. 92].

Від змісту наявних у особистості адаптаційних ресурсів, можливості їх своєчасного і правильного використання безпосередньо залежить ефективно

подолання нею стресової (екстремальної) ситуації з мінімізацією наслідків негативного впливу на психофізіологічний стан.

Вивченням феномену адаптаційного ресурсу особистості займалися як вітчизняні вчені так і зарубіжні. З українських вчених можна виділити О. Штепа, І. Ващенко, В. Гранд, В. Казібекова, Т. Ткачук та інші, з зарубіжних вчених А. Адлер, К. Юнг, Р. Лазарус, С. Хобфолл, З. Фрейд, К. Роджерс, С. Мадди та інші, а також вивченням цієї проблеми займалися радянські вчені Д. Леонтьєв, В. Бодров, А. Петровський, Т. Коюкова, Л. Виготський та інші.

Під адаптаційними ресурсами особистості частіше за все мають на увазі індивідуально-психологічні особливості, які з більш високим рівнем психологічного благополуччя та з більш успішним виконанням різних видів діяльності. Особистісні ресурси мають генезис і піддаються корекції та розвитку [13]. Серед особистісних ресурсів дослідники розглядають такі складові: життєстійкість S. Maddi [91], локус контролю J. Rotter [100], толерантність до невизначеності D. McLain [94], базисні переконання R. Janoff-Bulman [89], емоційний інтелект Д. Гоулмена [88], Г. Гарднера [86], Дж. Майєра, П. Саловея [96], оптимізм C. Carver, M. Scheier [84], M. Seligman [104], Д. Карузо, резилентність Neenan M [97], G. Bonnano [81], почуття зв'язності A. Antonovsky [77], майстерність L. Pearlin, C. Schooler [99], самоефективність A. Bandura [79], M. Rutter [101], суб'єктивну вітальність R. Ryan, C. Frederic [102], надію C. Snyder et al [106], копінг-стратегії A. Maslow [60], К. С. Максименко [39], R. Lazarus [90], Е. Heim, емоційно-вольові якості (І.Д. Бех, Р. Ассаджіолі, З.Стоунс, В.К. Калін, В.І. Селіванов, Келлі Макгонігал, В.А. Іваннікова, Є.П.Ільїн, К.Н. Корнілов, В.А. Крутецький, А.Ц. Пуні, П.І.Розмислов, С.М.Рівес та ін.), темперамент (І. Павлов, К. Леонгард, Т.О. Блюміна, А.О. Овчаров, Г. Айзенк, К. Юнг та інші), стресостійкість Н. Eysench, R. Cattell, Н. Selye, . П. Павлов, В.Д. Небиліцин [133] та інші ресурсні характеристики [13].

У психологічній науці до адаптаційних ресурсів відносять фізіологічні та типологічні особливості особистості, особистісні якості, когнітивні процеси, знання, навички, соціальну підтримку, та досвід, що набуваються. Крім того,

навички оперування ресурсами у важких життєвих ситуаціях також можуть розглядатися як самостійні ресурси.

С. Хобфолл класифікував особистісні ресурси за такими критеріями:

- за відношенням до особистості: внутрішні та зовнішні;
- щодо джерела локалізації: об'єктивні, особисті, матеріально-енергетичні;
- за рівнем значимості: первинні, вторинні, інші.

Згідно з концепцією збереження ресурсів Хобфолла під час свого існування суб'єкт діяльності намагається зберігати, захищати, відновлювати та консервувати особистісні ресурси. Відчуття психологічної загрози, надмірного стресового навантаження взаємопов'язане з виснаженням ресурсного потенціалу особистості та необхідністю довготривалого його відновлення. Виснаження особистості виникає тоді, коли адаптаційні можливості людини перевищено, а ресурси виснажені або не задіюються [7, с. 94].

Вітчизняні дослідники мають різні підходи до розуміння особистісного адаптаційного потенціалу.

У дослідженнях О. Сафіна і Ю. Кузьменко визначаються психологічні характеристики, що утворюють адаптаційний потенціал і підвищують стійкість людини до впливу психотравмуючих чинників природного середовища. До таких характеристик ці автори зараховують: локус контроль, що виявляється в суб'єктивній упевненості щодо власної здатності і готовності долати важкі обставини життя; психологічну зрілість особистості, що виражається у зрілому ставленні до свого життя, розумному балансі оцінок минулого, майбутнього і теперішнього; когнітивні ресурси подолання, засновані на знаннях людини про механізми і закономірності певних явищ, імовірності їхнього виникнення; здатність до суб'єктивного ймовірнісного прогнозування, що дає змогу здійснювати випереджувальне налаштування функціональних систем до майбутніх подій, підготуватися до очікуваних негативних подій заздалегідь; упевненість у соціальній підтримці й об'єктивній можливості подолання негативних подій [56].

У своїх дослідження О.В. Колісник пов'язує адаптаційний потенціал особистості з пошуком нею життєвих стратегій, які дадуть змогу реалізовувати потреби, що диктуються соціальною дійсністю та особливостями самоідентифікації. Ідентифікацію визначається як властивість людини, що проявляється у пошуку відчуття власної приналежності до цінностей певної соціальної групи, а також можливості репрезентації себе як окремої особистості через різні рівні прояву адаптаційного потенціалу. О.В. Колісник визначила типологізації проявів особистісного потенціалу на основі ціннісних пріоритетів особистості та її смислоутворюючих програм. Як такі програми вона виділяє життєвий добробут, життєвий успіх, самореалізацію особистості. Програма життєвого добробуту передбачає отримання комфорту, здобуття різноманітних життєвих благ, необхідних особистості для відчуття щастя і власної повноцінності, ставлення до оточуючих як до джерела або засобу задоволення власних потреб, бажання догодити тим, від кого залежить отримання необхідних благ. Програма життєвого успіху передбачає реалізацію власних планів, ідей і задумів з урахуванням їх подальшого суспільного визнання, тобто орієнтує життя людини в основному на зовнішні результати. Програма самореалізації особистості передбачає розкриття її творчого потенціалу, вихід із зони комфорту, свободу від соціальних стереотипів, опору на власні настанови та цінності [28].

Своє визначення адаптаційного потенціалу виклали О.П. Саннікова й О.В. Кузнєцова. Ґрунтуючись на розумінні адаптивності як загальної фундаментальної властивості живих саморегулювальних систем здійснювати зміни в напрямі підтримки рівноваги відношень із середовищем. Адаптивність особистості цими авторами визначається як особлива властивість особистості, що характеризує «здатність до внутрішніх психологічних і зовнішніх поведінкових перетворень, перебудов, спрямованих на збереження або відновлення рівноважних відношень особистості з мікро- і макросоціальним середовищем у разі виникнення змін середовища» [55].

Дослідник М. С. Корольчук пов'язує адаптаційні можливості із базовими психофізіологічними процесами та активаційними механізмами [31, с. 208]. Адаптивна спроможність при цьому являє собою здатність організму здійснювати адаптогенні перебудови [31, с. 208].

Аналіз публікацій щодо адаптаційного потенціалу особистості показав широту застосування цього терміну. У сучасній науці немає єдиного погляду як загалом на проблему особистісного адаптаційного потенціалу особистості, так і на його елементи. Адаптаційним потенціалом досить часто називають поєднання своєрідних індивідуально-психологічних якостей особистості.

Ефективне використання особистісного потенціалу у процесі адаптації залежить від конкретної ситуації та власних можливостей особистості.

Велику роль грають в успішній адаптації до складних життєвих обставин такі особистісні ресурси як здібності та навички людини, а також і середовищні ресурси: наявність моральної, емоційної та інструментальної допомоги соціального оточення людини.

Успішно адаптується психологічно стійка особистість, яка емоційно стабільна, з розвинутими волевими якостями та здатністю реалізовувати свої цілі незважаючи на зовнішні впливи.

1.3 Особливості психологічної адаптації військовослужбовців до військової служби

Сучасний етап розвитку України пов'язаний з важким періодом, періодом ведення воєнних дій: щоденно зазнають незворотних втрат військові, гинуть цивільні громадяни, руйнується інфраструктура. Згідно із статтею 17 Конституції України оборона України, захист її суверенітету, територіальної цілісності і недоторканності покладаються на Збройні Сили України [30].

В країні була оголошена загальна мобілізація населення, наразі триває третя хвиля. Призиваються громадяни, які як мають досвід військової служби, так і без нього, вік мобілізованих громадян від 18 до 60 років.

Під «військовою службою» розуміється виконання професійної діяльності та виконання військового обов'язку під час екстремальних дій (ситуацій), так як бойові дії є реальною загрозою життю та вимагають максимальне використання психічних та емоційних ресурсів людини.

Військова служба характеризується великою відповідальністю та необхідністю обов'язкового додержання вимог статутів, наказів, розпоряджень та інших нормативно-правових документів, які регламентують виконання поставлених завдань. Вона відрізняється від інших категорій професійної діяльності постійним нервово-психічним та емоційним напруженням, у зв'язку з чим виникає ризик розвитку психологічної небезпеки для особистості [51, с. 345]. Військовослужбовець має являти приклад патріотизму, стійкості, мужності, дотримуватися військової дисципліни, як визначають статuti Збройних Сил України, накази, керівні документи, розпорядження.

Адаптаційні здатності індивіда багато в чому залежать від психологічних особливостей особистості, що визначають можливість адекватної регуляції функціонального стану організму в різноманітних умовах життя і діяльності. Тому адаптація військовослужбовців є одним з найважливіших процесів, що відбуваються людиною, що прийшла на військову службу. Якісна професійна діяльність військових залежить від спроможності особисто кожного військовослужбовця ефективно адаптуватися до загальних закликів та загроз та до умов міжособистісної професійної взаємодії в середині соціальної групи військової частини чи підрозділу [69]. Від успішності процесу адаптації надалі залежить діяльність військовослужбовця, його бажання і прагнення служити і виконувати доручені йому службово-бойові завдання.

Професійна адаптація військовослужбовця виявляється у його пристосуванні та звиканні до характеру, умов служби, оволодінні фаховими знаннями, вміннями та навичками, формуванні професійних якостей особистості, потрібних для кожної конкретної спеціальності [37, с.233].

Англійський військовий психолог Норман Коупленд у своїй книзі «Психологія і солдат» визначає найважливіші фактори психологічної стійкості

військовослужбовців: 1) індивідуум повинен вірити в себе; 2) армія повинна вірити в свої сили; 3) армія повинна вірити в свого командира; 4) армія повинна вірити в свою країну; 5) армія повинна вірити в справу своєї країни [42, с.4].

Проблема адаптації людини, і особливо до умов військової діяльності, є важливою і в теоретичному, і в прикладному аспекті. Немає сумніву, що такі питання, як забезпечення праці в особливих умовах життєдіяльності, формування нових екологічних відносин в такому середовищі, де в звичайну картину втручаються фактори, пов'язані з використанням військової техніки, розвитком та мобілізацією захисту організму, компенсацією порушених зв'язків у результаті дії несприятливих факторів і, нарешті, передбачення, прогноз боєздатності людини, неможливо вирішити без знання природи та механізмів адаптаційних процесів [57, с. 191].

Діяльність людини має завжди суспільний характер, і її цільова спрямованість, що особливо яскраво видно з прикладу діяльності військовослужбовців, може різко відрізнитись від цільової спрямованості біологічних захисних реакцій. Виникає ситуація, коли з'являються два прямо протилежні адаптаційні завдання, що спричиняє виникнення протиріччя між людиною як біологічною структурою і як членом суспільства, який здійснює суспільно значиму діяльність [58, с. 182].

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. Екстремальні умови діяльності з психологічної точки зору характеризуються наявністю сильного психотравмуючого впливу подій і обставин на психіку військовослужбовця [48].

Поведінка особистості в екстремальних умовах є реакцією-відповіддю організму на вплив стрес-факторів екстремальної ситуації, що проявляється у різних формах. При цьому поведінку та вчинки визначають особливості взаємодії властивостей, якостей та психічних станів, котрі виникають в особистості у конкретній екстремальній ситуації [4, с. 12].

Військовослужбовці несуть основну вагу усіх наслідків збройних конфліктів, вони найбільш уразливі у моральному та фізичному відношеннях, на морально-психологічний стан впливає багатозначність психологічних перевантажень.

Різниця у впливах екстремальних ситуацій на військовослужбовців полягає у тому, що цивільним людям є властиво намагатися уникнути небезпеки та шукати який-небудь порятунк. Військовослужбовець немає на це права і змушений свідомо перебувати у екстремальній ситуації та сприяти її вирішенню [42].

А. Маклаков поділяє професійні умови діяльності військовослужбовців на оптимальні, параекстремальні, екстремальні, паратермінальні, термінальні [43].

Оптимальні умови характеризуються малою напругою, резерви організму швидко відновлюються після перенесених навантажень.

Параекстремальні умови характеризуються оперативною напругою, тобто виникає незначна мобілізація резервів організму.

Екстремальні умови характеризуються тим, що виходять за межі відносно оптимальних умов, при яких людина нормально функціонує та комфортно почувається.

Паратермінальні умови характеризуються тим, що функціональні резерви організму закінчуються та починається їх значне падіння.

Перехід до термінальних умов, коли вплив екстремальних факторів продовжується, приводить до летального кінця [43].

На теренах України у військовій психології вивчали проблему адаптації та гармонізації професійної діяльності військовослужбовців такі науковці: О.Г. Сиропятов [61], В.В. Ягупов [75], Л.М. Юрьєва [72], В.І. Осьодло [46], О.М. Кокур [25, 26].

У вітчизняній науці психологічні наслідки впливів екстремальних умов діяльності на психологічний стан військовослужбовців розглядаються у двох напрямках:

- з погляду їхнього впливу на ефективність бойової діяльності (рівень боєздатності);

- збереження психічного здоров'я особового складу (фізіологічних, психологічних і духовних якостей воїнів, що дозволяє їм повернутися до ефективного виконання службових обов'язків) [48].

Адаптація військовослужбовців до стресових умов службово-бойової діяльності відрізняється від такої у мирних умовах, оскільки на військовослужбовців впливає цілий комплекс соціальних і психологічних факторів, що викликають необхідні зміни поведінки у зв'язку з новими вимогами. Освоєння нових стресових умов життя і діяльності військовослужбовця пов'язане зі значними витратами нервової енергії, підвищеною збудливістю, напруженістю, нервозністю, переживання негативних емоцій, конфліктністю у взаєминах. Тому від того, наскільки швидко й ефективно буде здійснено входження військовослужбовця у нові для нього умови служби, залежить успішність виконання поставленого завдання [5].

Військовослужбовець потрапляючи у ситуацію підвищеного ризику для життя адаптується до неї. Йому доводиться приймати норми та правила, які істотно відрізняються від правил, що прийняті у мирному житті. Така поведінка поза правилами мирного життя вважається аномальною, але у ситуації військових дій буде вважатися нормальною. У ситуації військових дій знімається заборона на вбивство, слабшає дія інших заборон на крадіжки, насильство та інші. Пролонгована загроза смерті суттєво змінює ментальність людей, формує специфічне світосприйняття, у якому розмиваються межі між добром і злом, героїзмом і злочином. Змінюється ставлення людини як до самої себе, так і до оточуючих, що виражається у міжособистісних відносин, утраті почуття емпатії, здатності любити [48].

Бойовий стрес являє собою сукупність станів, пережитих військовослужбовцями в процесі адаптації до несприятливого для їхньої життєдіяльності факторам, що загрожують життєво важливим цінностям в

умовах бойової обстановки. Інтенсивність переживання військовослужбовцем бойового стресу залежить від взаємодії двох основних факторів:

- сили і тривалості впливу на психіку військовослужбовця бойових стресорів;
- особливостей реагування військовослужбовця на їхній вплив [67].

Різні бойові стресори поділяються на *специфічні й неспецифічні* для бойової обстановки [67].

Перші мають підвищений рівень стресогенності і включають: ситуації, що загрожують життю і фізичній цілісності військовослужбовця; поранення, контузії, каліцтва й дози опромінення; загибель близьких людей і товаришів по службі; жахаючі картини смерті й людських мук; випадки загибелі товаришів по службі, мирних громадян, відповідальність за які військовослужбовець приписує собі; події, у результаті яких постраждали честь і достоїнство військовослужбовця.

До другої групи відносяться стресори, властиві як бойовій обстановці, так і іншим видам стресових ситуацій: підвищений рівень потенційної загрози для життя; тривале виконання напруженої діяльності; тривале обмеження основних біологічних і соціальних потреб; різкі й несподівані зміни умов служби й життєдіяльності; важкі екологічні умови життєдіяльності; відсутність контактів із близькими; неможливість змінити умови свого існування; інтенсивні й тривалі міжособистісні конфлікти; підвищена відповідальність за свої дії; можливість загинути, одержати поранення або потрапити в полон [67, с. 5-6].

Надзвичайна актуальність вивчення адаптаційних процесів та механізмів у військових продиктована обставинами сьогодення. Проблема адаптації військовослужбовців до військово-професійної діяльності є однією з найважливіших серед досліджуваних нині військовою педагогікою та психологією.

У дослідженнях вітчизняних науковців останніх років було використано багато аспектів соціально-психологічної адаптації особистості до військової служби взагалі і до військової групи зокрема [59, 76].

Але у військово-психологічній науці відсутня єдина теорія адаптації військовослужбовців.

Серед перспективних напрямків дослідження проблем адаптації військовослужбовців виділяються:

- бойову адаптацію військовослужбовців в умовах обмежених бойових дій;
- проблеми соціальної та соціально-психологічної реадaptaції воїнів (соціальної реабілітації) після закінчення бойових дій;
- механізми психічної адаптації військовослужбовців до умов військової служби, в тому числі і психічної дезадаптації.

Практично залишаються недослідженою проблема адаптації військовослужбовців в аспекті адаптаційних можливостей особистості і самої структури цих можливостей, психологічні особливості адаптації військовослужбовців до діяльності в умовах збройного конфлікту, де поряд з психофізіологічними і характерологічними особливостями досліджувалися і ціннісно-мотиваційні в їх тісному взаємозв'язку і взаємовпливі [45].

Досліджуючи процес адаптації військовослужбовців до службово-бойової діяльності, окреслимо рівні адаптації, які можуть мати на нього вплив. До таких рівнів можна віднести:

1. Психічний рівень адаптації (підтримання психічного гомеостазу та цілеспрямованої поведінки). Психічна адаптація - процес встановлення оптимальної відповідності між особистістю і довкіллям у процесі здійснення властивої людині діяльності.
2. Соціально-психологічний рівень адаптації (адекватна взаємодія з іншими учасниками діяльності). Соціально-психологічна адаптація - пристосування до нового соціального середовища, включення в систему військово-професійних міжособистісних зв'язків та стосунків, засвоєння нових соціальних ролей, норм поведінки, групових норм та цінностей, ідентифікація себе з військово-професійною групою. Найбільшу складність у новоприбулих військовослужбовців викликає засвоєння групових норм та включення в систему існуючих міжособистісних стосунків.

3. Психофізіологічний рівень адаптації (оптимального балансу між психічними і фізіологічними адаптаційними процесами). Психофізіологічна адаптація – це звикання до нових для організму фізичних та психологічних навантажень, режиму, темпу та ритму праці, санітарно-гігієнічних факторів військово-професійного середовища, особливостей організації режиму харчування та відпочинку [2, 6].

Кожен з них володіє відповідним ресурсом, що дає йому можливість впливати на формування адаптивної здатності.

Досвід двох світових війн, збройних конфліктів, локальних війн, а також проведення миротворчих операцій у XX – XXI століттях свідчить про своєрідність величини, структури, динаміки санітарних втрат психіатричного профілю. За оцінками вітчизняних та іноземних вчених, психогенні втрати в сучасних війнах можуть складати до 30% і більше від кількості санітарних втрат, що необхідно враховувати у реальності сьогодення, тим більше, що психогенні втрати значно сильніше впливають на перебіг бойових дій, ніж фізичні [57].

Бойові психічні втрати – це втрати особового складу, пов’язані з втратою боєздатності (повної або часткової) унаслідок психічної травми (розладу), спричиненої стрес-факторами бойової обстановки, що травмують психіку [11, с. 447].

Видами психологічних втрат є:

1. Психологічні (психогенні) втрати в бойових умовах.
2. Психологічні втрати в умовах повсякденної життєдіяльності.
3. Психологічні втрати у надзвичайних (особливих, екстремальних) умовах

Психологічні втрати в бойових умовах прийнято називати *психогенними втратами*.

Л. М. Юр’єва зазначає, що психіка бійця, який не проходив попередню психологічну підготовку, незворотно змінюється через 30-45 діб, проведених на фронті, надалі психіка не витримує і дає збій [73, 74].

У своєму дослідженні ми виходили з положення, що саме особистісні адаптаційні ресурси людини утворюють реальний потенціал для успішної адаптації до екстремальних життєвих подій. Таким чином, важливим аспектом дослідження є пошук особистісних адаптаційних ресурсів, на підґрунті яких можна підвищувати здатність комбатантів успішно адаптуватися до службово-бойової діяльності та сприятимуть подоланню стресогенних ситуацій, що у свою чергу може призвести до зменшення психогенних втрат.

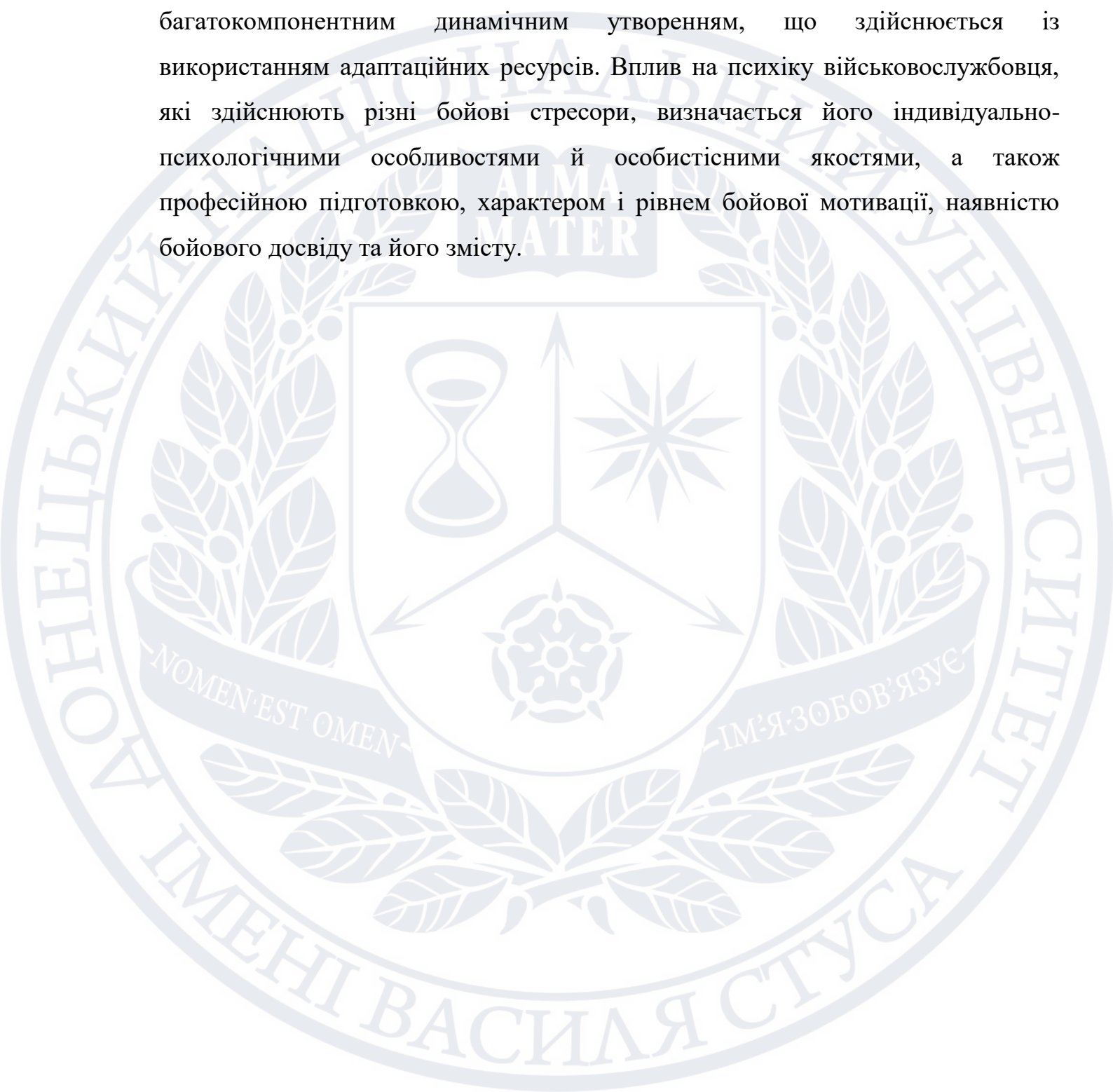
Висновки до розділу 1

1. Аналіз наукових джерел дає розуміння, що єдиного визначення поняття адаптації серед науковців наразі немає. Безліч проведених досліджень сформували різноманітні теоретичні підходи на проблему адаптації в різних сферах науки. Відмінності понять, які наразі існують, залежать від змісту, методів, результатів адаптаційного процесу, а також враховують різність описів характеристик двох систем, які взаємодіють: індивіда та зовнішнього середовища. Можемо зробити припущення, що вибір стратегії адаптаційного процесу буде індивідуальним, оскільки залежить від психофізіологічних особливостей індивіда.

2. Існують різні підходи до розуміння особистісного адаптаційного потенціалу, внаслідок чого не сформована єдина система понять, не систематизовані класифікації ресурсів, їх властивостей та критеріїв. Терміни «психологічні ресурси», «особистісні ресурси», «адаптаційні ресурси» в психології застосовуються для позначення широкого кола біоенергетичних, нейродинамічних ресурсів, темпераментальних, характерологічних, вольових та емоційних, інтелектуальних, мотиваційних властивостей особистості, властивостей її оточення, системи її стосунків в соціумі. З аналізу наукової літератури можна зробити висновок, що адаптаційні ресурси – це спадково-біологічні та набуті протягом життя якості особистості, які забезпечують спроможність успішно адаптуватися до різноманітних вимог життєдіяльності

індивіда і проявляються як у фізіологічному плані, так і у психологічному, направляючи поведінку особистості.

3. Адаптація військовослужбовців до службово-бойової діяльності є багатокомпонентним динамічним утворенням, що здійснюється із використанням адаптаційних ресурсів. Вплив на психіку військовослужбовця, які здійснюють різні бойові стресори, визначається його індивідуально-психологічними особливостями й особистісними якостями, а також професійною підготовкою, характером і рівнем бойової мотивації, наявністю бойового досвіду та його змісту.



РОЗДІЛ 2

ОРГАНІЗАЦІЯ ТА МЕТОДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБИСТІСНИХ РЕСУРСІВ АДАПТАЦІЇ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ДО ЗАГАЛЬНОЇ МОБІЛІЗАЦІЇ

2.1 Обґрунтування методів та характеристика психодіагностичного інструментарію

Аналіз наукової літератури щодо сутності та ролі адаптаційних ресурсів, які забезпечують адаптацію військовослужбовців дозволили зрозуміти, що вони відіграють важливе значення для успішної адаптації комбатантів до службово-бойової діяльності.

Ми зробили припущення, що серед інших адаптаційних ресурсів, особистісні ресурси відіграють провідну роль в успішній адаптації військовослужбовців до службово-бойової діяльності. Ці теоретичні припущення конкретизуємо у емпіричних:

- існують якісні відмінності у рівнях адаптованості військовослужбовців до службово-бойової діяльності;
- основою успішної адаптації є різноманітні ресурси, але ключовим з них є особистісні ресурси;
- наявність попереднього бойового досвіду впливає на розвиток особистісних ресурсів, які дозволять більш успішно адаптуватися до службово-бойової діяльності.

Мета емпіричного дослідження полягає у вивченні особистісних ресурсів, що забезпечують адаптацію військовослужбовців до загальної мобілізації.

Для досягнення поставленої мети визначені такі завдання:

- обґрунтування методів комплексного емпіричного дослідження особистісних адаптаційних ресурсів військовослужбовців до службово-бойової діяльності в умовах загальної мобілізації;
- вивчення адаптаційних можливостей військовослужбовців на основі оцінки їхніх соціально-психологічних характеристик;

– з’ясувати місце особистісних ресурсів у процесі адаптації військовослужбовців до загальної мобілізації;

– емпірично дослідити функціонування особистісних ресурсів адаптації військовослужбовців до загальної мобілізації в залежності від наявності попереднього бойового досвіду.

Аналіз теоретичних джерел з проблеми адаптації фахівців екстремальних професій дає нам можливість виділити нижченаведені психодіагностичні методики для нашого дослідження:

- 1) опитувальник оцінювання стану адаптації «ОСАДА» (С. І. Яковенко) (Додаток А) [27];
- 2) шкала резилієнсу Коннора-Девідсона (Connor & Davidson, 2003) (Додаток Б);
- 3) методика «Вольові якості особистості» (М.В. Чумаков) (Додаток В) [27];
- 4) тест життєстійкості (S. Maddi, переклад і адаптація Д. О. Леонтьєва, О. І. Расказової) (Додаток Г) [27];
- 5) методика «Тест-опитувальник Г. Айзенка – Eysenck Personality Inventory (EPI)» (Додаток Д) [24].

Вважаємо, за необхідне надати опис діагностичного інструментарію дослідження.

1. Опитувальник оцінювання стану адаптації «ОСАДА» (С. І. Яковенко)

Опитувальник «ОСАДА» розроблений С.І.Яковенко і використовується з метою оцінювання стану адаптованості особистості.

Респонденту пропонується оцінити свій стан за допомогою тверджень. Обстежуваним пропонується низка тверджень, які стосуються його характеру та поведінки. Твердження згруповано в 30 блоків. Необхідно вибрати твердження, яке відображає найбільшою мірою думку респондента на цей момент.

Опитувальник складається із 5 шкал, які відповідають за певні пункти:

- задоволення собою, своїм психічним станом;

- задоволення ситуацією, її динамікою;
- задоволення сферою міжособистісних стосунків;
- задоволення своїм функціональним станом;
- задоволення життєдіяльністю.

Сумарна оцінка за кожною шкалою може змінюватися від 0 до 18 балів.

На особливу увагу заслуговують особи, у психологічному профілі яких є піки більше 13 балів, сума балів за всіма шкалами більше 45, є відповіді з кодом «2». Такі показники можуть свідчити про життєву кризу, необхідність допомоги психіатра-суїцидолога [27, с. 324].

2. Шкала резилієнсу Коннора-Девідсона (Connor&Davidson, 2003).

Шкала резилієнсу Коннора-Девідсона була розроблена двома вченими - Кетрін Коннор (Kathryn M. Conner) та Джонатаном Девідсоном (Connor&Davidson, 2003).

Шкала резилієнсу Коннора-Девідсона є тестом, що вимірює психологічну пружність, тобто, наскільки добре людина здатна відновитися після стресових подій, трагедії або травми. Ті, у кого вища стійкість, здатні справлятися із травмами життя.

Шкала психологічної пружності Коннора-Девідсона вимірює кілька компонентів стійкості:

- здатність адаптуватися до змін;
- здатність справлятися з тим, що породжують зміни;
- здатність справлятися зі стресом;
- здатність зберігати концентрацію та чіткість мислення;
- здатність не позбавлятися мужності перед невдачею;
- здатність справлятися з такими неприємними відчуттями, як гнів, біль чи смуток.

Кожен елемент шкали оцінюється за 5-бальною системою, де 0 означає "ніколи", а 4 - "майже завжди". Можливі відповіді вибираються з наступного набору: 0 – ніколи, 1 – зрідка, 2 – іноді, 3 – часто, 4 - майже завжди.

Результативний можливий бал може бути в діапазоні від 0 до 100. Більш результуючі високі бали є індикатором більш високої стійкості. Межі рівнів:

- 0-33 низький;
- 34-67 середній;
- 68-100 високий.

3. Методика «Вольові якості особистості» (М.В. Чумаков)

Методика «Вольові якості особистості» розроблена М.В. Чумаковим. Ця методика спрямована на діагностику вольових якостей, що є проявом вольової регуляції, яка забезпечує свідому, здійснювану на основі власного рішення діяльність. Ця регуляція має складну системну природу, включає в себе різні рівні, фази, стадії. Складність вимірюваної психологічної реальності відбивається в опитувальнику виділенням різних шкал. Шкали методики утворені емпіричним шляхом за допомогою факторного аналізу прикметників, виділених методом семантичної подібності [27, с. 169].

Методика дозволяє визначити загальний рівень розвитку волі, а також окремі вольові якості особистості, такі як відповідальність, ініціативність, рішучість, самостійність, витримку, наполегливість, енергійність, уважність, цілеспрямованість.

Опитувальник містить 78 тверджень, які формують дев'ять шкал.

Бали за шкалами підраховуються на основі ключа до опитувальника.

Високий підсумковий бал отримують відповідальні, енергійні, цілеспрямовані, незалежні, рішучі, ініціативні респонденти. Такі люди добре виконують свої обов'язки, самостійно приймають рішення, мають лідерський потенціал, мають чіткі життєві цілі і бажання їх досягати.

Низький підсумковий бал отримують респонденти невпевнені, безініціативних, несамостійні. Такі люди можуть нехтувати своїми обов'язками в ситуаціях, коли зовнішній контроль за їхніми діями ослаблений. Також вони проявляють низьку активність, енергійність, можуть мати проблеми з концентрацією уваги, їх життєві цілі недостатньо усвідомлені, лідерський потенціал низький.

Аналіз дев'яти шкал дає цілісну картину розвитку вольової регуляції поведінки.

1. Відповідальність. Високий бал мають відповідальні та обов'язкові респонденти. Можуть мати підвищену тривожність. Низький бал - безвідповідальні, ненадійні, дещо безладні. Можуть мати нижчу тривожність.

2. Ініціативність. Високий бал мають сильні, ініціативні, з лідерськими якостями респонденти. Низький бал - безініціативний, бездіяльний, пасивні, без лідерських якостей.

3. Рішучість. Високий бал мають упевнені, рішучі респонденти. Низький бал - нерішучий, невпевнений, мінливий.

4. Самостійність. Високий бал мають самостійні, незалежні, здатні протистояти думці групи респонденти. Низький бал – залежні, несамостійні, залежать від думки групи.

5. Витримка. Високий бал мають респонденти витримані, терплячі, розсудливі, які контролюють свої емоції, можуть терпляче переносити навантаження, добре управляють своїм станом. Низький бал – невитримані, важко переносять навантаження, вільно виявляють свої емоції.

6. Наполегливість. Високий бал мають стійкі, наполегливі респонденти. Низький бал - м'які, нестійкі, ненаполегливі.

7. Енергійність. Високий бал мають активні, життєдіяльні, енергійні, оптимістичні, працездатні респонденти. Низький бал – з невисокою активністю, песимістичні.

8. Уважність. Високий бал мають уважні, зібрані, здатні до концентрації уваги респонденти. Низький бал – неуважні, мають труднощі з концентрацією уваги.

9. Цілеспрямованість. Високий бал мають респонденти цілеспрямовані, завзяті, які добре усвідомлюють свої цілі у житті, прагнуть планувати свій час. Низький бал - нецілеспрямовані.

4. *Тест життєстійкості (S. Maddi, переклад і адаптація Д. О. Леонтєва, О. І. Расказової).*

Тест життєстійкості є адаптацією Леонтьєвим Д.А. опитувальника Hardiness Survey, розробленого американським психологом Сальваторе Мадді.

Життєстійкість - це система переконань про себе, світ і стосунки з ним, які дозволяють особистості протистояти і ефективно долати стресові ситуації. У тій же ситуації людина з високою життєстійкістю відчуває менше стресу і краще з ним справляється. Життєстійкість включає три відносно незалежні компоненти: залучення, контроль, прийняття ризику [27, с. 175-176].

Опитувальник має одну загальну шкалу життєстійкості та три субшкали (залученість, контроль та прийняття ризику).

Високий бал за шкалою «життєстійкість» характеризує особистість, як активну та впевнену у власних силах. Така людина здатна справлятися зі стресом та успішно продовжувати свою життєдіяльність, не втрачаючи внутрішньої рівноваги. Низький бал за цією шкалою характеризує людину, як таку що невпевнена у власних силах та тяжко справляється зі стресом, внаслідок чого втрачається працездатність, може погіршитися здоров'я.

Залученість (зобов'язання) визначається як «переконаність у тому, що залученість до того, що відбувається, дає максимальний шанс знайти щось варте і цікаве для особистості». Людина з розвиненим компонентом залученості отримує задоволення від своєї діяльності. Навпаки, відсутність такої впевненості створює почуття знедоленості, відчуття перебування «поза» життя [27, с. 176].

Високий бал за субшкалою «залученість» характеризує людину як таку, що може отримувати задоволення від всієї своєї діяльності, вміє знаходити щось цікаве навіть від рутинної роботи. Людина з низькою залученістю може відчувати себе самотньою, найбільш це відчувається у стресових ситуаціях, або при виконанні рутинної роботи.

Контроль – це переконаність у тому, що боротьба дозволяє впливати на результат того, що відбувається, навіть якщо цей вплив не є абсолютним та успіх не гарантований. Протилежністю цьому є почуття власної безпорадності.

Особистість з високорозвиненим компонентом контролю відчуває, що сама обирає свою діяльність, свій шлях [27, с. 176].

Високий бал за субшкалою «контроль» характеризує людину як таку, що у несприятливій ситуації продовжує боротьбу, шукає шлях вирішення проблеми, що виникла. Такі особистості впевнені, що власноруч вибирають свій життєвий шлях. Людина з низьким контролем впевнена, що в житті від неї мало що залежить, відчуває безпорадність.

Прийняття ризику – це переконаність людини в тому, що все що відбувається в її житті, може сприяти її розвитку. Цьому розвитку сприяють знання набуті з досвідом, незалежно чи був досвід позитивний, чи негативний. Така людина готова діяти навіть якщо відсутні гарантії успіху, на свій страх та ризик. [27, с. 176].

Високий бал за субшкалою «прийняття ризику» характеризує людину, як таку що розглядає життя як спосіб набуття досвіду, навіть при відсутності гарантій на успіх, вона готова діяти. Людина з низьким прийняття ризику схильна до стабільності у житті, безпеки. Такі люди не готові ризикувати, навіть для досягнення бажаного результату.

5. Методика «Тест-опитувальник Г. Айзенка – *Eysenck Personality Inventory (EPI)*»

Методика призначена для діагностування екстраверсії-інтроверсії та нейротизму як базисних особистісних вимірів, які описують, на думку автора, всю сукупність рис людини [29, с. 10].

Сучасним уявленням про типи темпераменту відповідає підхід Ганса Айзенка, також відомого як творця тесту IQ. Тест Айзенка на тип темпераменту EPI. Відповідно до його теорії, темперамент визначають два основні показники – екстраверсія/інтроверсія та нейротизм. Тест EPI був розроблений у 1963 році. Опитувальник EPI був створений у двох абсолютно рівнозначних варіантах (А-В), які відрізняються лише текстом опитувальника. Інструкція, ключ та обробка даних дублюються. Наявність двох форм дозволяє психологу проводити повторне дослідження.

Шкала показує екстраверсію чи інтроверсію. У свою чергу, нейротизм - шкала, що відображає емоційну стійкість або нестійкість, реакцію на зовнішні подразники та стрес. Для людини з високим рівнем нейротизму характерні яскраві емоційні реакції, емоційна нестабільність, перепади настрою, дратівливість, імпульсивність тощо.

Опитувальник містить 57 тверджень, на які респондент має дати відповідь «так» або «ні»: 24 твердження присвячені інтроверсії-екстраверсії, ще 24 – нейротизму та 9 – шкала брехні. Ця шкала покаже, наскільки респондент був чесний, відповідаючи на запитання тесту.

В методиці Г. Айзенка (EPI) в шкалі екстраверсії-інтроверсії виділяються наступні рівні: інтроверт, потенційний інтроверт, амбіверт, потенційний екстраверт та власне екстраверт. За шкалою нейротизму виділялися наступні рівні: суперконкордант, конкордант, потенційний конкордант, нормостенік, потенційний дискордант, дискордант, супердискордант.

2.2 Етапи організації і вибірка дослідження

Емпірична частина дослідження проводилася у жовтні 2022 року на базі благодійної організації «Благодійний фонд «ВЕТЕРАН ХАБ ++» у м. Вінниця. У ньому взяли участь 30 військовослужбовців Національної Гвардії України віком від 20 до 55 років, всі респонденти чоловічої статі, які були мобілізовані від початку повномасштабної війни з Російською Федерацією 24 лютого 2022 року. Всі респонденти мають досвід попередньої військової служби (строкова служба або службу за контрактом).

Вибірка була розділена на дві групи по 15 чоловік у кожній в залежності від наявності попереднього бойового досвіду. Опитувальники були подані у друкованому вигляді і заповнювалися респондентами самостійно

Задля вирішення загальної задачі дослідження було розділене на декілька етапів.

На першому етапі був проведений аналіз науково-теоретичної літератури з проблеми адаптації та особистісних ресурсів особистості, щоб з'ясувати стан її

розв'язання, а також був проведений аналіз наукових джерел проблеми адаптації, особистісного адаптивного ресурсу, особливості адаптації військовослужбовців до несення службово-бойової діяльності. Були окреслені підходи щодо емпіричного вирішення даної проблеми, сформовані основні методологічні принципи дослідження, сформульовані робочі гіпотези, а також були зроблені висновки на основі узагальнення теоретичного матеріалу.

На другому етапі були підібрані психодіагностичні методики дослідження особистісних ресурсів особистості та рівня адаптації. Було проведено опитування респондентів за вибраними методиками.

На третьому етапі була виконана обробка, аналіз, опис, інтерпретація отриманих даних. Була проведена математико-статистична обробка даних, за результатами якої були зроблені висновки про підтвердження чи спростування гіпотез дослідження.

Для статистичного обрахунку було обрано U критерій Манна Уїтні, коефіцієнт кореляції Пірсона та t-критерій Стюдента.

Критерій Манна-Уїтні - належить до методів непараметричної статистики, яка досліджує якісні, а не кількісні властивості вибірок. Це ранговий критерій для порівняння вибірок даних та перевірки їх на значущість відмінностей. Ця ознака може бути виміряна за інтервальною, порядковою шкалою або шкалою відносин.

Коефіцієнт кореляції Пірсона - непараметрична міра статистичної залежності між двома змінними. Використовується для вимірювання ступеня лінійної залежності між двома змінними. Інтерпретація кореляції залежить від контексту та мети.

t-критерій Стюдента - загальна назва для класу методів статистичної перевірки гіпотез (статистичних критеріїв). Для застосування названого критерію потрібно аби початкові дані мали нормальний розподіл. У разі застосування двовибіркового критерію для залежних вибірок також потрібно дотримуватися умови рівності дисперсій.

2.3 Методичні рекомендації щодо формування психологічної готовності військовослужбовців до виконання службово-бойової діяльності та опис тренінгової програми для розвитку особистісних ресурсів особистості

Військовослужбовцям доводиться виконувати службово-бойові завдання в екстремальних умовах. Такі умови характеризуються загрозою для здоров'я та життя, раптовістю виникнення екстремальної ситуації, дефіцитом часу, недостатністю необхідної інформації, обстановкою, яка швидко змінюється, виконанням одноманітних дій [64].

Перебуваючи в умовах екстремальної ситуації комбатанти мають постійно контролювати свій стан, адекватно оцінювати ситуацію, бути готовими швидко приймати рішення. Усі ці дії потребують значних психічних зусиль та психологічної стійкості.

Психологічна підготовка військовослужбовців – це система цілеспрямованих дій, які мають формувати психологічну стійкість переважно за рахунок розвитку особистісних та професійних якостей [57].

Військова система характеризується домінуванням формальних відносин над неформальними, жорсткою ієрархічною структурою (субординацією) та специфікою цілей і завдань. Керівництво у військовій структурі засноване на жорсткій військовій дисципліні і субординації (чітко прописані статутні відносини з метою забезпечення швидкого і чіткого функціонування кожного військового у підрозділі відповідно до рішень командування). Для армії характерні висока ступінь змін (постійна кадрова плинність у підрозділах в результаті реорганізації, втрат на війні) і майже постійний рівень залучення (у військовий та мирний час).

Розвиток емоційно-вольового компонента психологічної готовності спрямований на формування навичок адаптації до службово-бойових умов.

У військовослужбовців формується необхідні особистісні якості: стійкість, рішучість, сміливість, вміння долати труднощі, брати на себе

відповідальність у критичних ситуаціях, необхідні навички та знання для службово-бойової діяльності

Основною метою емоційно-вольової саморегуляції є формування особливих психічних станів, що сприяють найбільш оптимальному використанню військовослужбовцями своїх внутрішніх можливостей, розкриттю його творчого потенціалу, більш широкого та ефективного прояву його професійних якостей і здібностей [47].

Процес емоційно-вольової саморегуляції будується на трьох основних принципах (релаксація, візуалізація, самонавіювання):

- релаксація або розслаблення готує психіку та тіло до сумісної роботи.

Під час релаксації можливо відчутти зв'язок розумової діяльності та тіла;

- візуалізація (створення образів) - це інтуїтивне мислення, яке використовує різні шляхи проникнення у свідомість, створення візуальних образів у мозку людини. Мозок людини однаково реагує як на уявні образи, так і на образи об'єктивного світу. Візуалізація дозволяє активізувати перебіг психічних процесів, краще використовувати свої внутрішні ресурси.

- самонавіювання - це активна установка, уявні образи перетворюються на слова, які неодноразово повторюються та відображаються у нашій свідомості.

Для розвитку саморегуляції, відновлення внутрішніх ресурсів, для покращення психо-емоційного стану, підвищення стресостійкості військовослужбовців рекомендується виконувати вправи на управління диханням; вправи на релаксацію, вправи на усвідомлення власних якостей, самооцінку; вправи для саморегуляції, які ґрунтуються на уявних образах; вправи для саморегуляції, які ґрунтуються на уявних образах; вправи на вміння контролювати свої дії та розвиток вольових зусиль (Додаток Е).

Під час несення військової служби особистість знаходиться у стані очікування стресу. Для виходу із цього стану пропонуються наступні дії: зменшити надмірне хвилювання за допомогою дихальних або фізичних вправ;

пошук внутрішніх ресурсів; формування впевненості у собі; пошук позитивних моментів у ситуації; моделювання бажаного майбутнього.

Для запобігання виснаженню військовослужбовців рекомендується: забезпечити повноцінне харчування; організувати повноцінний відпочинок для відновлення психічних та фізичних сил; запобігати конфліктам у військовому колективі та вибуху негативних емоцій.

Психологічний тренінг на сьогодні є найбільш розповсюдженим методом активного соціально-психологічного навчання.

Термін «тренінг» трактується як «навчання», «тренування», «підготовка», «виховання». Тренінг як вид роботи сприяє інтенсивності потужності самого навчання за допомогою активній власній роботі самих учасників [15; 65].

Тренінг – одна з групових форм розвитку особистості.

Для розвитку особистісних психологічних ресурсів військовослужбовців, було розроблено тренігове заняття (Додаток Ж) Заняття спрямоване на пошук та розвиток власних психологічних ресурсів з метою їх мобілізації при виконанні службово-бойових завдань. Тривалість тренінгу 6 години, що обумовлено розпорядком дня у підрозділі, група до 20 чоловік.

Завдання тренінгу:

- ознайомлення з поняттям особистісні психологічні ресурси та набуття знань з цієї тематики;
- усвідомлення сторін власної особистості;
- подолання внутрішніх перешкод;
- формування адекватної самооцінки особистості;
- усвідомлення особистісних ресурсів;
- прийняття себе;
- розуміння і прийняття оточуючих;
- формування позитивного самовідношення та адекватної самооцінки;
- формування інтересу до самопізнання.

Тренінг включає у себе наступні етапи:

Вступ

Мета: представлення себе як тренера, актуалізування тематики тренінгу.

Знайомство

Мета: знайомство учасників тренінгу

Правила

Мета: оголошуються правила роботи групи з необхідними роз'ясненням.

Пояснення необхідності норм взаємодії задля безпеки та комфорту в групі.

Вправа «Дерево очікувань»

Мета: виявити очікування учасників від участі в тренінгу.

Вправа «Руки в невербальному спілкуванні»

Мета: емоційно-психологічне зближення учасників, зняття напруження, розвиток навичок невербальної взаємодії. Відбувається емоційно-психологічне зближення учасників за рахунок тілесного контакту. Між ними покращується взаєморозуміння, розвивається навичка невербального спілкування.

Міні-лекція «Поняття особистісних психологічних ресурсів та його складових»

Мета: ознайомлення з поняттям особистісні психологічні ресурси та набуття знань з цієї тематики.

Вправа «Супермаркет»

Мета: формування навичок самоаналізу, самопізнання, знань один про одного через розкриття якостей кожного учасника.

Вправа «Подарунок»

Мета: налаштування групи на активну роботу, розвиток емпатії, невербальних засобів спілкування.

Вправа «Хто я? Який я?»

Мета: усвідомлення власних якостей, знайомство з власним «Я».

Руханка «Кенгуру»

Мета: ця весела розминка дуже добре знімає напругу, дозволяє учасникам відчувати себе вільніше і відкрито.

Вправа «Сонце»

Мета: усвідомлення власних здібностей, якостей та вмінь.

Вправа «Водоспад»

Мета: зняти напругу, підготувати членів групи до подальшої роботи.

Вправа «Рюкзак»

Мета: усвідомлення власних ресурсів.

Вправа «Мій герб»

Мета: структурування особистісних ресурсів, усвідомлення особистісних та професійних цінностей, розвиток саморефлексії, позитивного мислення, цілеспрямованості.

Вправа «Збір валізи»

Мета: допомогти учасникам усвідомити власні ресурси, життєві пріоритети, попрацювати над узагальненням власного досвіду.

Вправа на завершення «Побажання»

Для розвитку особистісних психологічних ресурсів військовослужбовців було розроблено тренінг, його описано в додатку. Заняття спрямоване на пошук власних ресурсів з метою їх мобілізації при виконанні службово-бойових завдань. Тривалість тренінгу 6 години, що обумовлено розпорядком дня у підрозділі, група до 20 чоловік.

Висновки до розділу 2

Дослідно-експериментальна робота проводилася у жовтні 2022 року на базі благодійної організації «Благодійний фонд «ВЕТЕРАН ХАБ ++» у м. Вінниця. У ньому взяли участь 30 військовослужбовців Національної Гвардії України віком від 20 до 55 років.

Вибірка була розділена на дві групи по 15 чоловік у кожній, в залежності від наявності попереднього бойового досвіду. Емпіричне дослідження впливу особистісного ресурсу на адаптацію до екстремальної ситуації.

Задля вирішення загальної задачі дослідження було розділене на декілька етапів.

На першому етапі був проведений аналіз науково-теоретичної літератури з проблеми адаптації та особистісних ресурсів особистості, щоб з'ясувати стан її

розв'язання, а також був проведений аналіз наукових джерел проблеми адаптації, особистісного адаптивного ресурсу, особливості адаптації військовослужбовців до несення службово-бойової діяльності. Були окреслені підходи щодо емпіричного вирішення даної проблеми, сформовані основні методологічні принципи дослідження, сформульовані робочі гіпотези, а також були зроблені висновки на основі узагальнення теоретичного матеріалу.

На другому етапі були підібрані психодіагностичні методики дослідження особистісних ресурсів особистості та рівня адаптації. Було проведено опитування респондентів за вибраними методиками.

На третьому етапі була виконана обробка, аналіз, опис, інтерпретація отриманих даних. Була проведена математико-статистична обробка даних, за результатами якої зроблені висновки про підтвердження чи спростування гіпотез дослідження.

Вибір психодіагностичних методик визначався необхідністю дослідження особистісних адаптаційних ресурсів особистості, таких як життестійкість, емоційно-вольові якості, екстраверсія-інтроверсія та нейротизм, резиліентність які на нашу думку впливають на успішну адаптацію до екстремальних ситуацій.

Відповідно, були підібрані психодіагностичні методики, які призначені для вивчення вказаних особистісних адаптаційних ресурсів, а також обрана методика для оцінювання стану адаптації. Обрані методики приведені нижче:

- 1) тест життестійкості (S. Maddi, переклад і адаптація Д. О. Леонтєва, О. І. Расказової);
- 2) шкала резилієнсу Коннора-Девідсона (Connor&Davidson, 2003);
- 3) методика «Вольові якості особистості» (М.В. Чумаков);
- 4) методика «Тест-опитувальник Г. Айзенка – Eysenck Personality Inventory (EPI)»;
- 5) опитувальник оцінювання стану адаптації «ОСАДА» (С. І. Яковенко).

Для статистичного обрахунку було обрано U критерій Манна Уїтні, коефіцієнт кореляції Пірсона та t-критерій Стюдента.

Критерій Манна-Уїтні - належить до методів непараметричної статистики, яка досліджує якісні, а не кількісні властивості вибірок. Це ранговий критерій для порівняння вибірок даних та перевірки їх на значущість відмінностей. Ця ознака може бути виміряна за інтервальною, порядковою шкалою або шкалою відносин.

Коефіцієнт кореляції Пірсона - непараметрична міра статистичної залежності між двома змінними. Використовується для вимірювання ступеня лінійної залежності між двома змінними. Інтерпретація кореляції залежить від контексту та мети.

t-критерій Стюдента - загальна назва для класу методів статистичної перевірки гіпотез (статистичних критеріїв). Для застосування названого критерію потрібно аби початкові дані мали нормальний розподіл. У разі застосування двовибіркового критерію для залежних вибірок також потрібно дотримуватися умови рівності дисперсій.

РОЗДІЛ 3

РЕЗУЛЬТАТИ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБИСТІСНИХ
РЕСУРСІВ АДАПТАЦІЇ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ДО ЗАГАЛЬНОЇ
МОБІЛІЗАЦІЇ3.1 Аналіз результатів дослідження особистісного адаптивного
ресурсу військовослужбовців

Емпіричне дослідження проводилось у двох групах респондентів, а саме серед військовослужбовців з бойовим досвідом (далі – Група 1) та без нього (далі – Група 2). Вікові показники опитаних в межах 21-55 років. Вікове розподілення в групах є рівномірним та приблизно однаковим.

Результати отримані за методикою «Опитувальник оцінювання стану адаптації «ОСАДА» (С.І. Яковенко)»

Проведення діагностичної процедури за методикою «Опитувальник оцінювання стану адаптації «ОСАДА» (С.І. Яковенко)» дозволило виявити рівень адаптації військовослужбовців до кризових ситуацій, а саме до умов загальної мобілізації.

Дані отримані у результаті дослідження подані нами у вигляді відсоткового співвідношення рис. 3.1.



Рис. 3.1 Відсоткове співвідношення результатів за методикою «Опитувальник оцінювання стану адаптації «ОСАДА» (С.І. Яковенко)»

По Групі 1.

За шкалою задоволення собою, своїм психічним станом - 47% опитаних задоволені собою та психологічним станом, 53% - відчують нормальну напруженість.

За шкалою задоволення ситуацією та її динамікою 60% респондентів задоволені та 40% відчують нормальну напруженість

За шкалою задоволення сферою міжособистісних відносин 47% - задоволені та 53% відчують нормальне напруження.

За шкалою задоволення своїм функціональним станом 40% - задоволенні та 60% - відчують невелике невдоволення.

За шкалою задоволення життєдіяльністю 53% - задоволенні, 40% - відчують невелике невдоволення та 7% - відчують субекстремальне напруження.

Загалом по Групі 1 – 33% успішно адаптувалися, 67% відчують нормальну напруженість, що є нормальним для даної ситуації.

По Групі 2.

За шкалою задоволення собою, своїм психічним станом - 53% опитаних задоволені собою та психологічним станом, 40% - відчують нормальну напруженість, 7% - відчують субекстремальне напруження.

За шкалою задоволення ситуацією та її динамікою 60% респондентів задоволені та 26% відчують нормальну напруженість та 14% - відчують субекстремальне напруження.

За шкалою задоволення сферою міжособистісних відносин 47% - задоволені та 47% відчують нормальне напруження та 6% - відчують субекстремальне напруження.

За шкалою задоволення своїм функціональним станом 73% - задоволенні та 27% - відчують невелике невдоволення.

За шкалою задоволення життєдіяльністю 53% - задоволенні, 47% - відчують невелике невдоволення.

Загалом по Групі 2 – 40% успішно адаптувалися, 53% відчують нормальну напруженість, що є нормальним для даної ситуації та 7% - перебувають в субекстремальному напруженні.

Результати дослідження за методикою діагностики адаптивних можливостей опитаних подані у Додатку К (таблиця К.1 та К.2).

Після спілкування з респондентами, що перебувають в субекстримальному напруженні було з'ясовано причину їхнього стану. По Групі 1 – респондент відчуває напруження через бажання перебувати в гущі подій на лінії зіткнення, а не виконувати завдання в тилу. По Групі 2 – респондент відчуває психологічне напруження через переживання за рідних, що знаходяться на передовій. Переживання через ситуацію також пов'язано з перебування рідних на передовій. А респондент, що відчуває напруження в сфері міжособистісних відносин виявився інтровертом.

Виходячи з вищевикладених результатів, адаптація обох груп пройшла успішно. У Групі 1 успішно адаптувалися 33 % респондентів, у Групі 2 успішно адаптувалися 40% респондентів, що на 7% більше ніж у Групі 1.

У Групі 1 нормальну напруженість відчують 67% респондентів, у Групі 2 - 53%, що на 14% менше, ніж у Групі 1.

У кожній групі 7% респондентів перебувають в субекстремальному напруженні.

Результати отримані за методикою «Шкала резилієнс Коннора-Девідсона (K. Connor, J. Davidson, 2003)»

Проведення діагностичної процедури за методикою «Шкала резилієнс Коннора-Девідсона (K. Connor, J. Davidson, 2003)» дозволило виявити рівень психологічної пружності, здатності відносно добре справлятися з важкими ситуаціями.

Дані отримані у результаті дослідження подані нами у вигляді відсоткового співвідношення рис. 3.2.

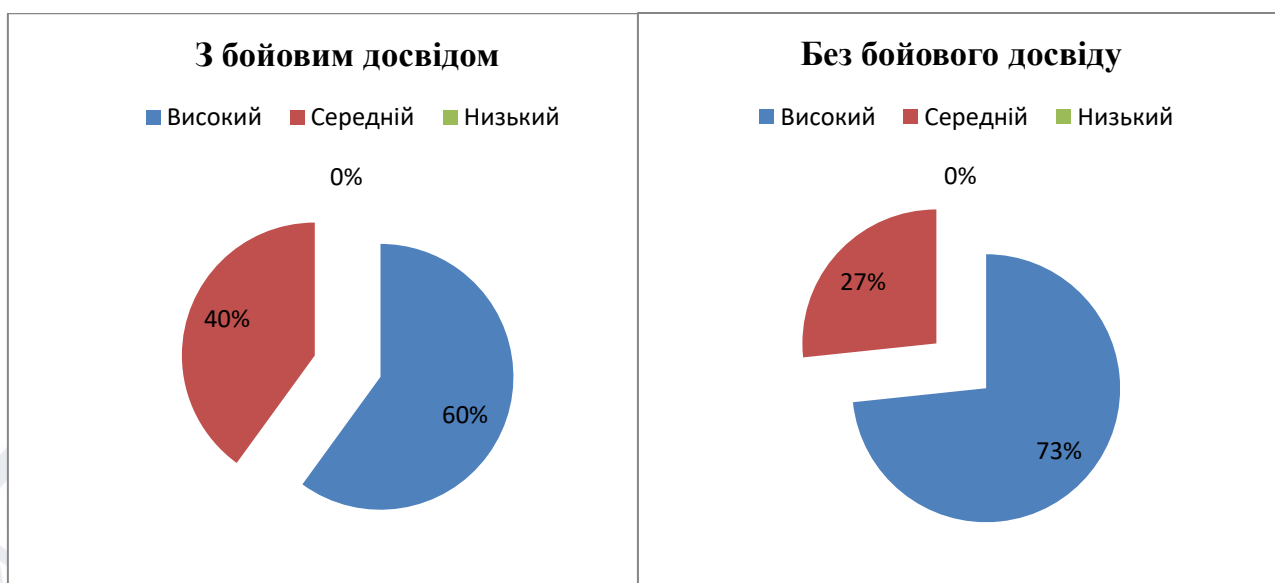


Рис. 3.2 Відсоткове співвідношення результатів за методикою «Шкала резилієнс Коннора-Девідсона (K. Connor, J. Davidson, 2003)»

По Групі 1 – 60% респондентів показали високий рівень та 40% середній.

По Групі 2 – 73% опитаних – високий рівень та 27% середній.

Результати дослідження за методикою «Резилієнс» подані у Додатку К (таблиці К.3 та К.4.)

Виходячи з вищевикладеного, в обох групах маємо високий рівень резилієнтості. Високий рівень резилієнтості у Групі 1 виявлено у 60% респондентів, у Групі 2 - 73%, що на 13% більше, ніж у Групі 1. Високий рівень психологічної пружності свідчить про наявність у респондентів високої здатності відновлюватися, змінюватися, пристосовуватися після стресових подій та важких ситуацій.

Середній рівень резилієнтості у Групі 1 мають 40% респондентів, у Групі 2 - 27%, що на 13% менше ніж у Групі 1.

Результати отримані за методикою «Вольові якості особистості»

(М.В. Чумаков)

Проведення діагностичної процедури за методикою «Вольові якості» (М.В. Чумаков) дозволило визначити загальний рівень розвитку волі, а також окремі вольові якості особистості, такі як відповідальність, ініціативність,

рішучість, самостійність, витримку, наполегливість, енергійність, уважність, цілеспрямованість.

Результати дослідження за методикою «Вольові якості» по Групі 1 подані у Додатку К (таблиці К.5). У вигляді співвідношення отримані дані подані рис. 3.3.

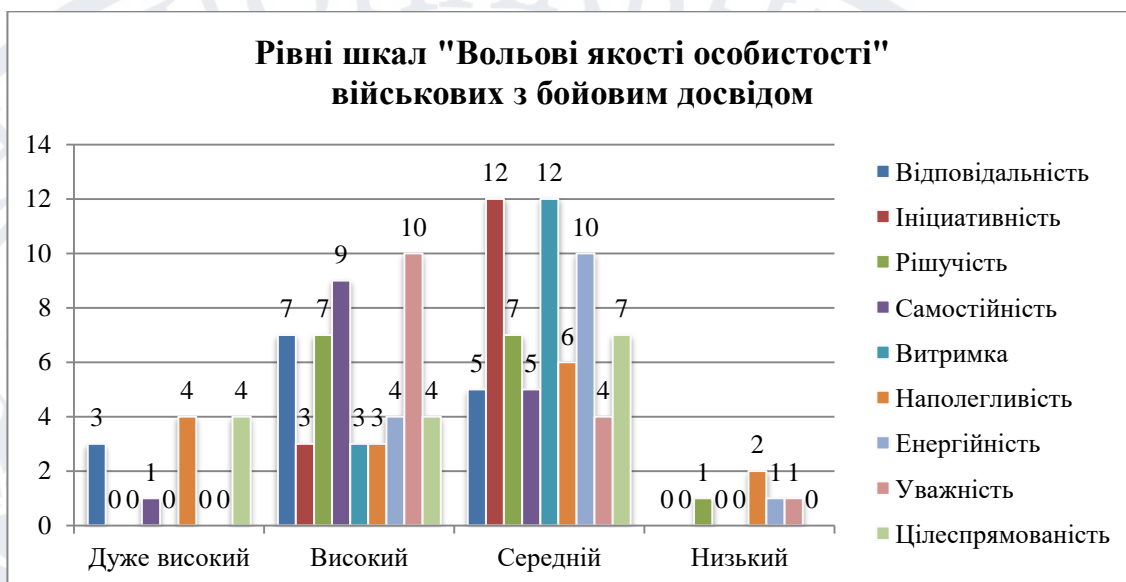


Рис. 3.3 Рівні шкал «Вольові якості особистості» (М.В. Чумаков) в групі з бойовим досвідом.

Були отримані наступні результати дослідження.

По Групі 1.

За шкалою Відповідальність: 20% - дуже високі показники, 46% - високі показники та 44% - середні показники.

За шкалою Ініціативність: 20% - високі показники, 80% - середні показники.

За шкалою Рішучість: 47% - високі показники, 47% - середні показники, 6% - низькі показники.

За шкалою Самостійність: 7% - дуже високі показники, 60% - високі показники, 33% - середні показники.

За шкалою Витримка: 20% - високі показники, 80% - середні показники.

За шкалою Наполегливість: 27% - дуже високі показники, 20% - високі показники, 40% - середні показники, 13% - низькі.

За шкалою Енергійність: 27% - високі показники, 66% - середні показники, 7% - низькі показники.

За шкалою Уважність: 66% - високі показники, 27% - середні показники, 7% - низькі показники.

За шкалою Цілеспрямованість: 27% - дуже високі показники, 27% - високі показники, 46% - середні показники.

Отримані загальні дані по Групі 1 подані у вигляді відсоткового співвідношення рис 3.4.



Рис. 3.4 Відсоткове відношення загальних результатів по методиці «Вольові якості особистості» (М.В. Чумаков) в Групі 1.

Загальні результати: 33% - дуже високі показники, 27% - високі показники, 40% - середні показники.

Результати дослідження за методикою «Вольові якості особистості» (М.В. Чумаков) по Групі 2 подані у Додатку Ж (таблиці Ж.6). Отримані дані подані у вигляді співвідношення рис. 3.5.

По Групі 2.

За шкалою Відповідальність: 66% - дуже високі показники, 20% - високі показники та 14% - середні показники.

За шкалою Ініціативність: 27% - дуже високі показники, 46% - високі показники, 27% - середні показники.

За шкалою Рішучість: 33% - високі показники, 47% - середні показники, 20% - низькі показники.

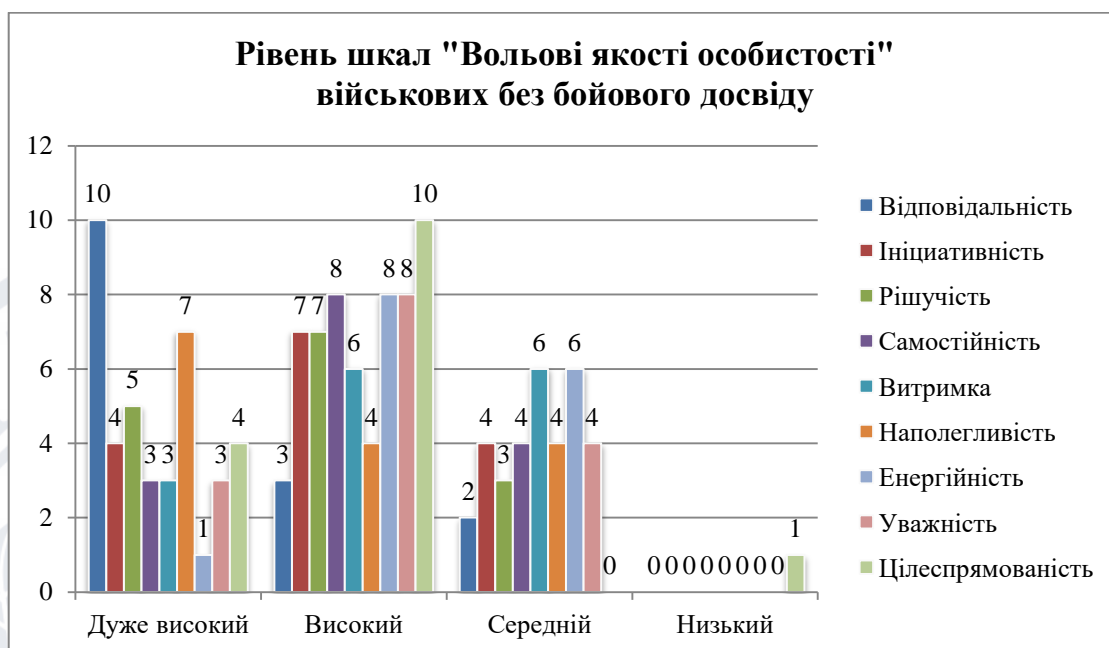


Рис. 3.5 Рівні шкал «Вольові якості особистості» (М.В. Чумаков) в групі без бойового досвіду.

За шкалою Самостійність: 20% - дуже високі показники, 53% - високі показники, 27% - середні показники.

За шкалою Витримка: 20% - дуже високі показники, 40% - високі показники, 40% - середні показники.

За шкалою Наполегливість: 46% - дуже високі показники, 27% - високі показники, 27% - середні показники, 13% - низькі.

За шкалою Енергійність: 7% - дуже високі показники, 53% - високі показники, 7% - середні показники.

За шкалою Уважність: 20% - дуже високі показники, 53% - високі показники, 27% - середні показники.

За шкалою Цілеспрямованість: 27% - дуже високі показники, 66% - високі показники, 7% - низькі показники.

Отримані загальні дані подані у вигляді відсоткового співвідношення у рис. 3.6.



Рис. 3.6 Відсоткове відношення загальних результатів по методиці «Вольові якості особистості» (М.В. Чумаков) в Групі 2.

Загальні результати: 46% - дуже високі показники, 27% - високі показники, 27% - середні показники.

Виходячи з вищевикладених результатів, можна зробити такі висновки: у Групі 1 дуже високий підсумковий бал мають 33% респондентів, у Групі 2 – 46%, що на 13% більше ніж у Групі 1. Високий бал у Групі 1 мають 27%, у Групі 2 також 27% респондентів. Високий підсумковий бал отримують відповідальні, енергійні, цілеспрямовані, незалежні, рішучі, ініціативні респонденти. Таки люди добре виконують свої обов'язки, самостійно приймають рішення, мають лідерський потенціал, мають чіткі життєві цілі і бажання їх досягати. Імовірно, випробовувані з дуже високим загальним балом за тестом можуть бути більш фрустрованими і напруженими.

Середній підсумковий бал у Групі 1 мають 40% респондентів, у Групі 2 – 27%, що на 13% менше, ніж у Групі 1.

Результати, отримані за методикою «Тест життєстійкості» (С. Мадді, переклад і адаптація Д.О. Леонтьєва, Є.І. Рассказової)

Проведення діагностичної процедури за методикою «Тест життєстійкості» (С. Мадді, переклад і адаптація Д. О. Леонтьєва, Є. І. Рассказової).

Отримані дані дослідження по Групі 1 подані у вигляді співвідношення у рис. 3.7.

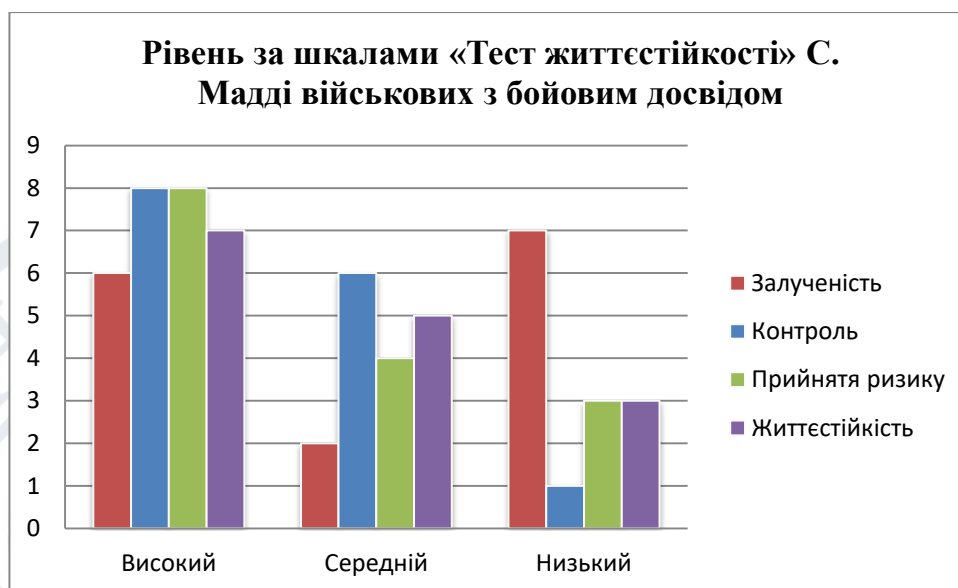


Рис. 3.7 Рівні шкал по методиці «Тест життєстійкості» (С. Мадді, переклад і адаптація Д. О. Леонтьєва, Є. І. Рассказової) в Групі 1.

Отримані загальні дані подані у вигляді відсоткового співвідношення рис. 3.8.



Рис. 3.8 Відсоткове відношення загальних результатів по методиці «Тест життєстійкості» в Групі 1.

По Групі 1.

- Шкала «Залученість» - 40% опитаних високий рівень, 13% - середній рівень та 47% - низький рівень;

- Шкала «Контроль» - 53% респондентів високий рівень, 40% - середній рівень та 7% низький рівень;

- Шкала «Прийняття ризику» - 53% опитаних високий рівень, 27% - середній рівень та 20% - низький рівень;

- Загальний показник «Життєстійкість» - 47% - високий рівень, 33% - середній рівень та 20% - низький рівень.

Переважає більшість респондентів Групи 1 (Проектний спосіб життя) мають високий показник по всім трьом шкалам: залученість, прийняття ризику, контролю. Такі особистості прагнуть до розвитку за рахунок отримання знань через досвід, як позитивний, так і негативний. Вони усвідомлюють власні ресурси. Переконані, що самі вибирають свій шлях і кожен раз створюють новий метод подолання виникаючих труднощів.

Конформний спосіб життя має низький показник прийняття ризику та контролю, шкала залученості має середній показник. Таким особистостям притаманно уникати будь-яких труднощів.

Адаптаційний спосіб життя має середній показник залученості та контролю, шкала прийняття ризику має низький показник. Такі особистості намагаються пристосовуватися до усіх змін у житті, навіть якщо відчувають дискомфорт.

Прогнозуючий спосіб життя має високі показники контролю та прийняття ризику, середній показник залученості. Такі особистості усвідомлюють власні ресурси і сприймають життєві труднощі, як можливість їх використати.

Результати дослідження за методикою «Тест життєстійкості» (С. Мадді, переклад і адаптація Д. О. Леонтьєва, Є. І. Рассказової) по Групі 1 подані у Додатку К (таблиця К.7).

Результати дослідження за методикою «Тест життєстійкості» (С. Мадді, переклад і адаптація Д. О. Леонтьєва, Є. І. Рассказової) по Групі 2 подані у Додатку К (таблиця К.8).

Отримані дані подані у вигляді співвідношення рис. 3.9.

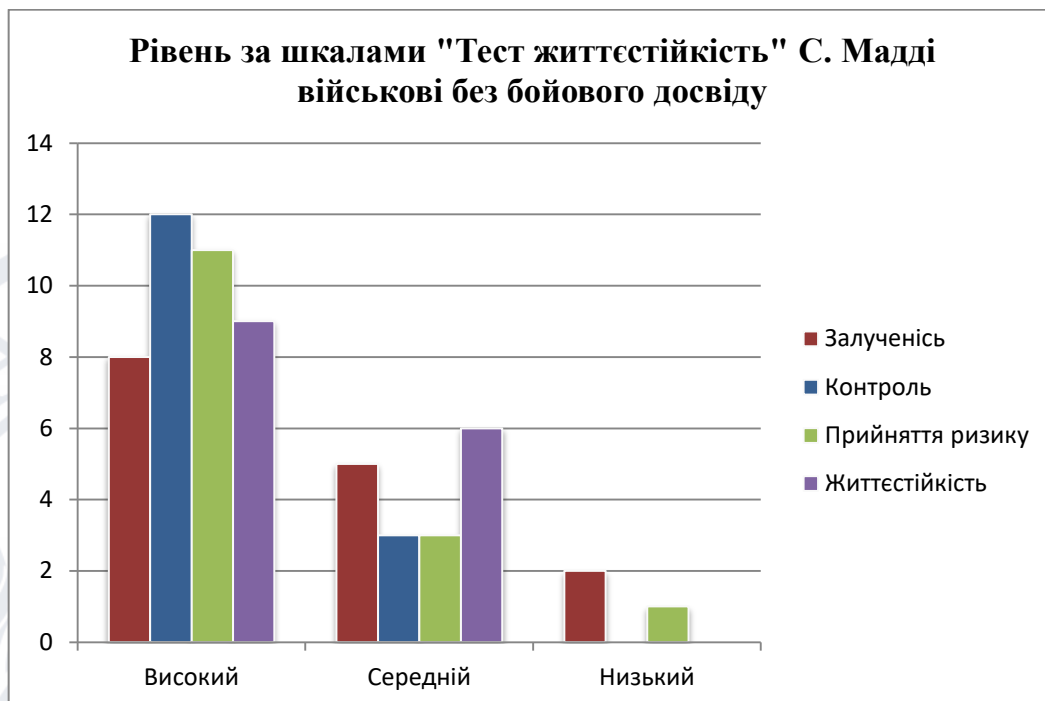


Рис. 3.9 Рівні шкал по методиці «Тест життєстійкості» (С. Мадді), переклад і адаптація Д. О. Леонтьєва, Є. І. Рассказової) в Групі 2.

По Групі 2.

- Шкала «Залученість» - 53% опитаних високий рівень, 33% - середній рівень та 14% - низький рівень;
- Шкала «Контроль» - 80% респондентів високий рівень, 20% - середній рівень;
- Шкала «Прийняття ризику» - 73% опитаних високий рівень, 20% - середній рівень та 7% - низький рівень.

Отримані загальні дані подані у вигляді відсоткового співвідношення у рис. 3.10.

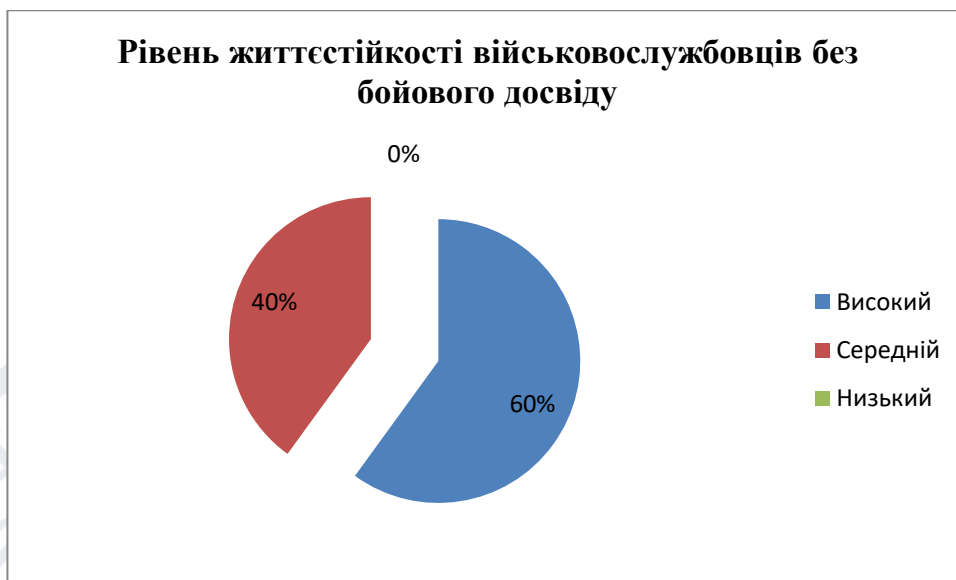


Рис 3.10 Відсоткове відношення загальних результатів по методиці «Тест життєстійкості» (С. Мадді) в Групі 2.

- Загальний показник «Життєстійкість» - 60% - високий рівень, 40% - середній рівень.

Переважає більшість респондентів Групи 2 (Проектний спосіб життя) мають високий показник по всім трьом шкалам: залученість, прийняття ризику, контролю. Такі особистості прагнуть до розвитку за рахунок отримання знань через досвід, як позитивний, так і негативний. Вони усвідомлюють власні ресурси. Переконані, що самі вибирають свій шлях і кожен раз створюють новий метод подолання виникаючих труднощів.

Розглянувши вищевикладені дані, можна зробити наступні висновки: переважна більшість респондентів в обох групах мають високий загальний показник життєстійкості - у Групі 1 47%, у Групі 2 60%, що на 13% більше, ніж у Групі 1. Високу життєстійкість характеризує особистість як впевнену у своїх силах та здатну справлятися зі стресом, не втрачаючи працездатність.

Середній показник життєстійкості у Групі 1 мають 33% респондентів, у Групі 2 20%, що на 13% менше, ніж у Групі 1. Такі особистості не схильні до стресу у звичайних життєвих ситуаціях. У незнайомих стресових ситуаціях впевнені у собі і досить активні, але швидко втомлюється. Через високу напруженість можуть втратити працездатність, погіршитися здоров'я.

Низький показник життєстійкості досить високий у Групі 1 20%, у Групі 2 цей показник складає всього 7%, що на 13% менше, ніж у Групі 1. Особистість з низьким показником життєстійкості невпевнена у власних силах, тяжко справляється зі стресом, навіть незначне напруження може визвати погіршення працездатності та здоров'я.

Результати отримані за методикою «Тест-опитувальник Г. Айзенка – Eysenck Personality Inventory (EPI)»

Проведення діагностичної процедури за методикою «Тест-опитувальник Г. Айзенка – Eysenck Personality Inventory (EPI)» дозволило діагностувати екстраверсію-інтроверсію та нейротизм як базисних особистісних вимірів, які описують всю сукупність рис людини. Шкала показує екстраверсію чи інтроверсію. У свою чергу, нейротизм - шкала, що відображає емоційну стійкість або нестійкість, реакцію на зовнішні подразники та стрес.

Результати дослідження за методикою «Тест-опитувальник Г. Айзенка (EPI)» по групах подано у Додатку К (таблиці К.9 та К.10).

Отримані дані подані у вигляді числових співвідношень рис. 3.11 та рис. 3.12.



Рис. 3.11 Відображення результатів за методикою «Тест-опитувальник Г. Айзенка (EPI)» Групи 1.



Рис. 3.12. Відображення результатів за методикою «Тест-опитувальник Г. Айзенка (EPI)» Групи 2.

Були отримані наступні результати дослідження по Групі 1.

Відсоткове відношення результатів рис. 3.13.





Рис. 3.13 Відсоткове відношення результатів тесту «Тест-опитувальник Г. Айзенка (EPI)» Група 1

У Групі 1 за шкалою «Екстраверсія - Інтроверсія» виявлено 33% - потенційних інтровертів, 40% - амбівертів, 27% - потенційних екстравертів.

Були отримані наступні результати дослідження по Групі 2.

Відсоткове відношення результатів рис. 3.14.





Рис. 3.14 Відсоткове відношення результатів тесту «Тест-опитувальник Г. Айзенка (ЕРІ)» Група 2

У Групі 2 виявлено 20% потенційних інтровертів, 67% - амбівертів та 13% потенційних екстравертів.

В обох групах переважна більшість респондентів складають амбіверти: у Групі 1 - 40%, у Групі 2 – 67%. Амбіверт залежно від обставин проявляє риси як інтроверта, так і екстраверта, знаходиться посередині цих двох типів особистості. Амбіверти гнучкі у спілкуванні, можуть легко спілкуватися з незнайомцями, гармонійно входять у нові компанії та колективи. Такі люди однаково потребують як спілкування, так і усамітнення. Впевненість у собі. Через позитивний настрій та вміння володіти будь-якою ситуацією амбіверт сприймає невдачу як досвід, привід прокачати стійкість до стресів. Мають гарно розвинуту інтуїцію, креативне мислення. Амбіверти легко сприймають зміни і з оптимізмом ставляться до своєї здатності справлятися з невдачами. Вони можуть добре працювати як в групі, так і незалежно.

Досить високий відсоток в обох групах складають потенційні інтроверти: у Групі 1 таких респондентів 33%, у Групі 2 - 20%. Інтровертам притаманна деяка замкнутість, ускладнення до соціальної адаптації. Проте вони володіють значною наполегливістю, добре справляються з монотонною роботою, вони

акуратні та педантичні. Інтроверти досить стримані. Вони оцінюють свої здібності та досягнення об'єктивніше, ніж екстраверти. Інтроверти здатні визнавати свої помилки, недоліки, незнання чогось.

Потенційних екстравертів виявлено у Групі 1 13%, у Групі 2 - 27%. Екстраверти звернені назовні, прямолінійні в судженнях, орієнтуються на зовнішню оцінку. Потенційні екстраверти відмінно справляються з роботою, для якої необхідно приймати швидкі рішення.

За шкалою «Нейротизм - Стабільність» в Групі 1 виявлено 13% над-конкордантів, 20% - конкорданти, 27% - потенційні конкорданти, 33% - нормастеніки та 7% - потенційних дискордантів. В Групі 2 наступне розподілення: 7% - над-конкордантів, 20% - конкордантів, 53% - потенційних конкордантів та 20% - нормастеніків.

В обох групах переважна більшість респондентів характеризуються значною емоційною стійкістю: у Групі 1 – 60%, у Групі 2 – 80%. Такі люди стійкі до зовнішніх впливів, схильні до лідерства, емоційно стійкі. Але є невеликий відсоток з дуже низьким показником нейротизму: у Групі 1 – 13%, у Групі 2 - 7%, що може вказувати на психотизм, що характеризується схильністю до асоціативної поведінки, неконтактність, низький рівень рефлексії, неадекватності емоційної реакції, високу конфліктність, егоцентричність. егоїстичність. Нормастеніків у Групі 1 33%, у Групі 2 - 20%, які характеризуються врівноваженістю нервових процесів, високою стабільністю, збалансованістю. І тільки у Групі 1 було виявлено 7% потенційних дискордантів, які характеризуються дещо емоційною нестабільністю.

3.2 Аналіз результатів дослідження впливу попереднього бойового досвіду військовослужбовців на рівень адаптації до загальної мобілізації

Для перевірки достовірності відмінності отриманих результатів між військовослужбовцями з бойовим досвідом та без нього було використано

статистичний критерій U-критерій Манна Уїтні. Порівняння проводилось за показником загального рівня адаптації(згідно результатів методики «ОСАДА»).

Гіпотеза H_0 про незначність відмінностей між вибірками військовослужбовців з бойовим досвідом та без нього за рівнем адаптації приймається, якщо $U_{кр} < U_{ем}$. В іншому випадку H_0 відкидається і відмінність визначається як суттєва.

Для проведення розрахунків статистичного критерію U-критерій Мана Уїтні скористаємось другим способом розрахунку, а саме через рангування значень. Використаємо формулу (3.1):

$$U_{ем} = n_1 * n_2 + n_x * \frac{n_x + 1}{2} - R_{max}; \quad (3.1)$$

Де n_1 – кількісне значення першої вибірки;

n_2 – кількісне значення другої вибірки;

n_x – кількість опитаних з більшою сумою рангів;

R_{max} – найбільша по величині сума рангів.

Для цього було об'єднано значення загального рівня адаптації обох груп в одну таблицю 3.1 та проведено рангування (сортування значень в порядку зростання) значень.

Деякі значення рангів набувають дробових значень через однакові показники. Значення n_1 та n_2 є однаковими, а саме 15. Суми рангів відповідно $R_1=238$ та $R_2=227$. Підставимо значення в формулу та отримаємо $U_{ем}=118$. За таблицями знаходимо критичні значення критерію.

$$U_{кр} = \begin{cases} 64, & \text{при } P \leq 0,05 \\ 51, & \text{при } P \leq 0,01 \end{cases}$$

Таблиця 3.1- Значення рівня адаптації та ранги значень

Рівні адаптації	Ранг
21*	1
23	2
24	3,5
24*	3,5
25	5
26	6
27	7
28*	8,5
28*	8,5
30*	10,5
30*	10,5
31*	12,5
31*	12,5
32	15
32*	15
32*	15
33	17,5
33	17,5
34	19,5
34*	19,5
36	21,5
36	21,5
37*	23
38	24
39	25
40	26,5
40	26,5
41*	28,5
41*	28,5
46*	30

* -без бойового досвіду

Наносимо отримані значення на «вісь залежності», результати подані рис.

3.15.

Отримане значення $U_{\text{см}}$ потрапило в зону незначимості, відповідно приймаємо нульову гіпотезу з ймовірністю 95%. Відмінності у рівнях вибірок вважатимуться несуттєвими.

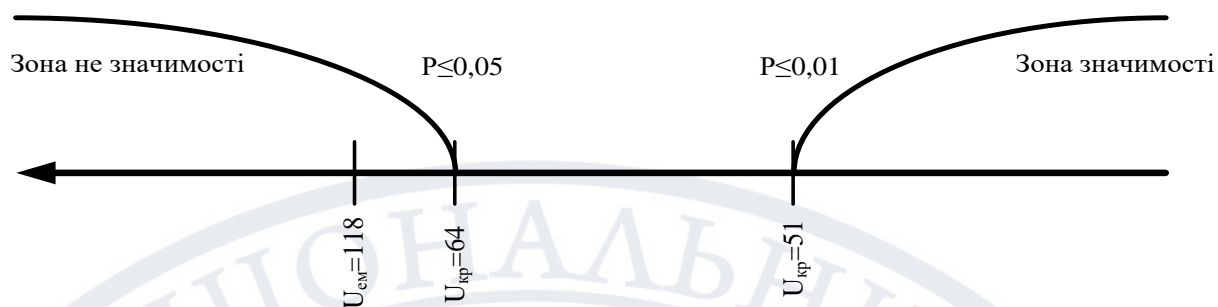


Рис. 3.15 «Вісь значимості» U-критерія Мана Уїтні

Таким чином, відмінності за показником загального рівня адаптації між групами з бойовим досвідом та без нього не виявились суттєвими, що спростовує першу гіпотезу дослідження, а саме, що наявність бойового досвіду впливає на адаптацію військовослужбовців до загальної мобілізації.

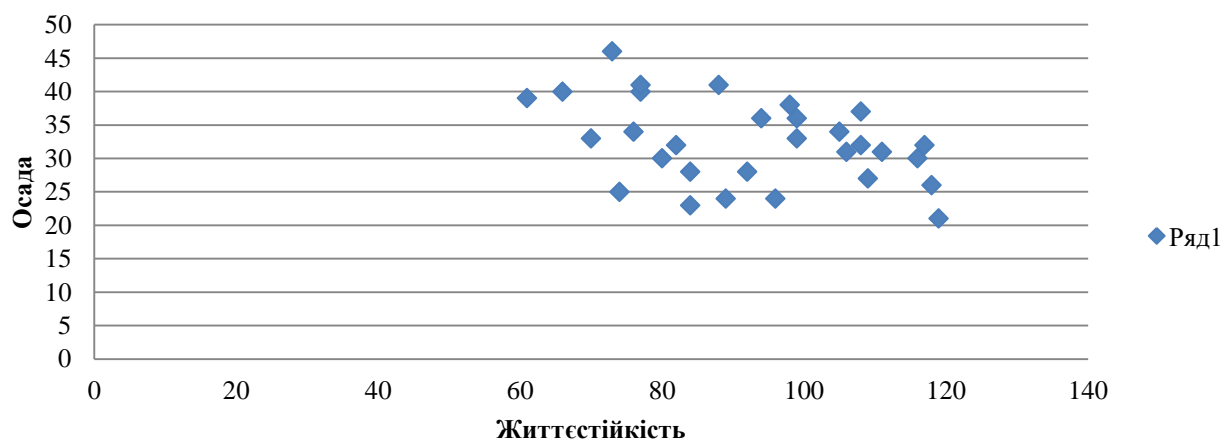
3.3. Аналіз результатів дослідження впливу особистісних ресурсів військовослужбовців на рівень адаптації до загальної мобілізації

Після спростування гіпотези про вплив наявності бойового досвіду на адаптацію, проводимо дослідження для виявлення впливу вибраних нами особистісних ресурсів на адаптацію до зазначених умов. Для даної задачі сформуємо гіпотезу H_0 – на адаптацію прямо впливає адаптивний ресурс.

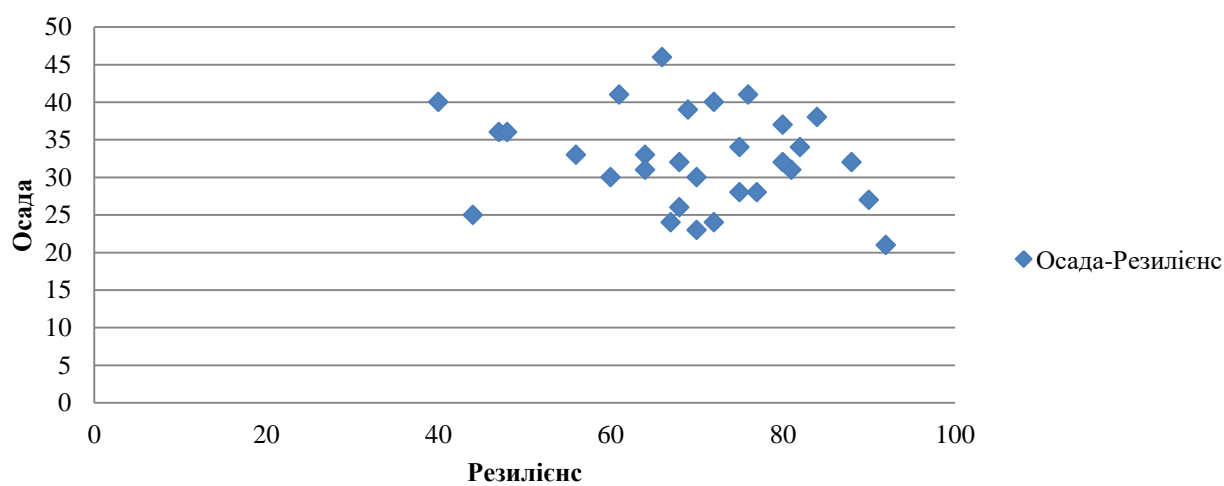
Для знаходження залежності знайдемо кореляційний коефіцієнт Пірсона по зальних показниках всіх досліджень до загального рівня адаптації, без урахування розбиття на групи. Для візуалізації даних побудуємо графіки залежності, результати подані у рис 3.16.

Далі означимо показника кореляції Пірсона через $R_{ем.О.-Ж.}$ – відношення «ОСАДА»- «Життєстійкість», $R_{ем.О.-Р.}$ – відношення «ОСАДА» - «Резилієнс», $R_{ем.О.-ВЯ.}$ – «ОСАДА» - «Вольові якості», $R_{ем.О.-Е.}$ – «ОСАДА» - «Екстраверсія», $R_{ем.О.-Н.}$ – «ОСАДА» - «Нейротизм». Отримані показники записано в таблиці 3.2, після з таблиць отримуємо значення критичних показників кореляції - 0,36 при $P \leq 0,05$ та 0,46 при $P \leq 0,01$.

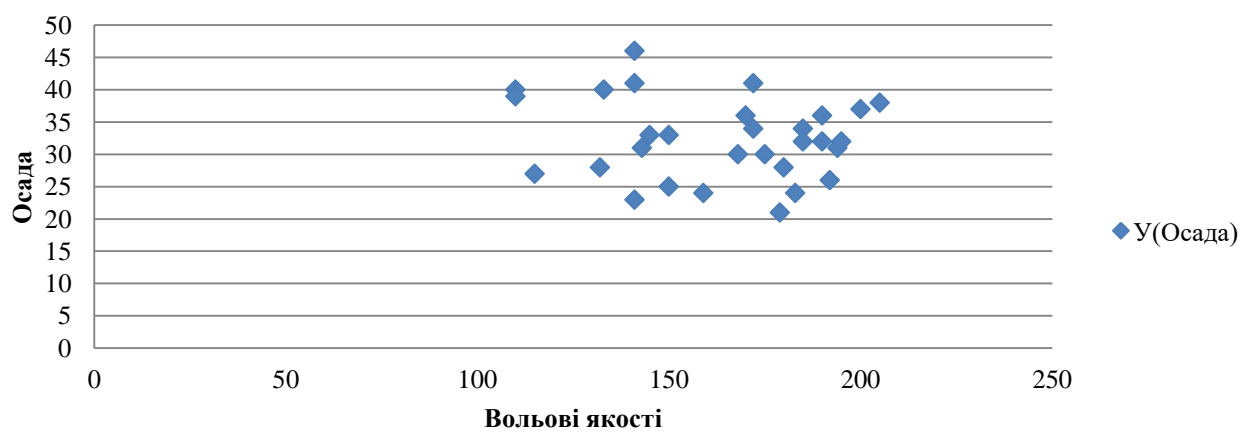
Осада-Життєстійкість



Осада-Резилієнс



Осада-Вольові якості



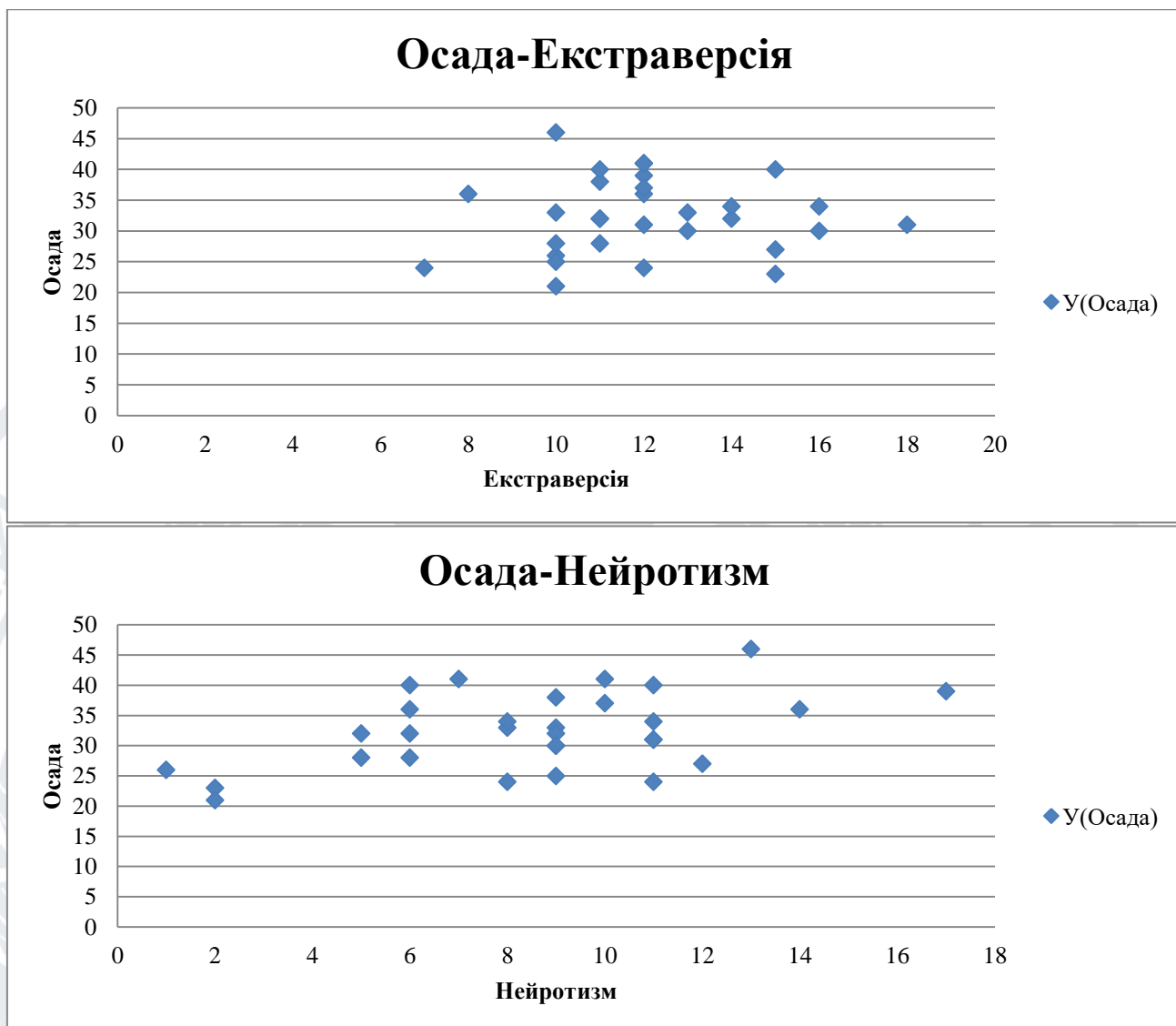


Рис. 3.16 Візуалізація залежностей рівня загальної адаптації від загальних показників проведених методик дослідження.

Таблиця 3.2 - Значення кореляцій Пірсона для відношень загально рівня адаптації до загальних показників адаптивного ресурсу

Відношення	Значення
$R_{\text{ем.О.-Ж.}}$	0,476
$R_{\text{ем.О.-Р.}}$	0,215
$R_{\text{ем.О.-ВЯ.}}$	0,161
$R_{\text{ем.О.-Е}}$	0,040
$R_{\text{ем.О.-Н.}}$	0,407

Наносимо отримані результати на «вісь залежності»(рис. 3.17)

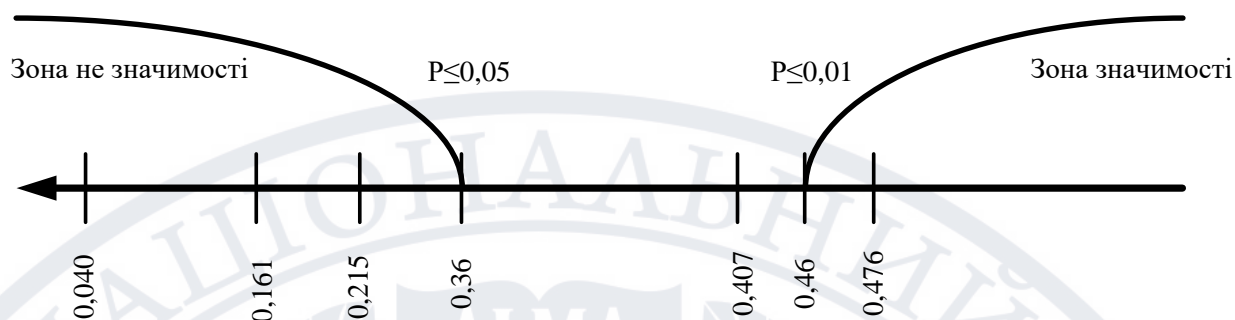


Рис. 3.17 «Вісь значимості» з отриманими результатами.

Інтерпретуючи результати можна побачити, що відношення «ОСАДА» - «Життестійкість» потрапило в зону значимості, відношення «ОСАДА» - «Нейротизм» - в зоні невизначеності, всі інші результати знаходяться в зоні не значимості. Можна зробити проміжний висновок про прийняття нульової гіпотези про наявність прямої залежності адаптації від адаптивного ресурсу «Життестійкість». Також потрібно перевірити додатково відношення «ОСАДА» - «Нейротизм», адже на 5% рівня можна припустити про наявність слабкої залежності. Для визначення найбільшої значимості знаходимо значення кореляції Пірсона для шкал методу «Життестійкість», а саме відношення «ОСАДА» - «Залученість», «ОСАДА» - «Контроль», «ОСАДА» - «Прийняття ризику» та додаткове дослідження відношення «ОСАДА» - «Нейротизм».

До отриманих показників кореляції Пірсона по вищезгаданих відношеннях знаходимо t-критерій відмінності Стьюдента для зв'язаних вибірок та знаходимо рівні значимості t-критерію. Всі дані представлені в таблиці 3.3.

Критичні значення отримуємо з таблиць, вони рівні:

$$P_{\text{крит}} = \begin{cases} 2,05 \text{ при } P \leq 0,05; \\ 2,76 \text{ при } P \leq 0,01; \\ 3,67 \text{ при } P \leq 0,001. \end{cases}$$

Таблиця 3.3 - Значення t-критерію та рівні їх значимості

Відношення	Кореляція Пірсона	t-критерій Стьюдента	Рівень значимості
ОСАДА – Залученість	0,39	2,25	0,032
ОСАДА – Контроль	0,27	1,48	0,15
ОСАДА – Прийняття ризику	0,56	3,59	0,001
ОСАДА – Нейротизм	0,41	2,89	0,007

Переносимо всі дані на «вісь значимості» для візуалізації результатів рис. 3.18.

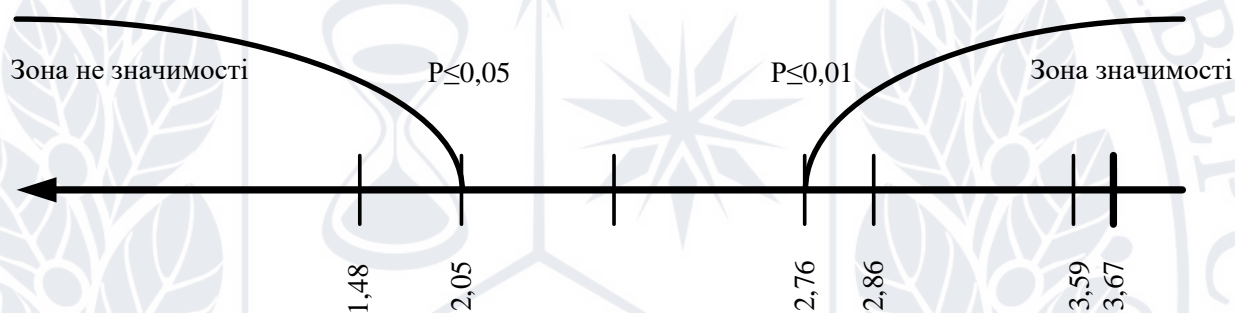


Рис. 3.18 Вісь значимості t-критерію Стьюдента

Інтерпретуючи «вісь значимості» можна зробити висновки, що:

- адаптація прямо залежить від адаптивного ресурсу «Прийняття ризику» повністю, тобто чим вищий рівень прийняття ризику тим вищий рівень адаптації;
- другим по значимості фактором є нейротизм;
- не значний вплив має також залученість, а саме на 5% рівні.

Виходячи з вище викладеного, гіпотеза H_0 приймається на рівні менше 1%, а саме прийняття ризику, нейротизм та на 5% рівні можна приймати можливість впливу залученості.

Висновки до розділу 3

Проведене дослідження виявило, що більшість респондентів в обох групах успішно адаптувалися до загальної мобілізації, а також мають високі показники особистісних ресурсів за усіма проведеними методиками: шкала резилієнсу Коннора-Девідсона (Connor&Davidson, 2003), методика «Вольові якості особистості» (М.В. Чумаков), тест життєстійкості (S. Maddi, переклад і адаптація Д. О. Леонтьєва, О. І. Расказової), методика «Тест-опитувальник Г. Айзенка – Eysenck Personality Inventory (EPI)». Різниця у показниках групи з бойовим досвідом (Група 1) та без бойового досвіду (Група 2) виявилася незначною.

Так, високий рівень за шкалою резилієнсу Коннора-Девідсона (Connor&Davidson, 2003) мають 60% у Групі 1 та 73% у Групі 2, що свідчить про високий рівень психологічної пружності, високої здатності відновлюватися, змінюватися, пристосовуватися після стресових подій та важких ситуацій. Середній рівень у Групі 1 показали 40 % респондентів, у Групі 2 - 27%.

Підсумковий бал за методикою «Вольові якості особистості» (М.В. Чумаков) дуже високий мають у Групі 1 33% респондентів, у Групі 2 - 46%. Високий бал в обох групах отримали 27% респондентів. Це характеризує респондентів як відповідальних, енергійних, які добре виконують свої обов'язки, самостійно приймають рішення, мають лідерський потенціал, мають чіткі життєві цілі і бажання їх досягати. Імовірно, випробовувані з дуже високим загальним балом за тестом можуть бути більш фрустрованими і напруженими. Середній бал мають 40% респондентів у Групі 1 та 27% у Групі 2.

За «Тестом життєстійкості» (S. Maddi, переклад і адаптація Д. О. Леонтьєва, О. І. Расказової) високий загальний показник життєстійкості у Групі 1 показали 47% респондентів, у Групі 2 - 60%. Висока життєстійкість характеризує особистість як впевнену у своїх силах та здатну справлятися зі стресом, не втрачаючи працездатність. Середній показник життєстійкості у Групі 1 мають 33% респондентів, у Групі 2 - 20%, що на 13% менше, ніж у Групі 1. Такі особистості не схильні до стресу у звичайних життєвих ситуаціях.

У незнайомих стресових ситуаціях впевнені у собі і досить активні, але швидко втомлюються. Через високу напруженість можуть втратити працездатність, погіршитися здоров'я. Низький показник життєстійкості досить високий у Групі 1 20%, у Групі 2 цей показник складає всього 7%. Особистість з низьким показником життєстійкості невпевнена у власних силах, тяжко справляється зі стресом, навіть незначне напруження може визвати погіршення працездатності та здоров'я.

Після проведеної методики «Тест-опитувальник Г. Айзенка – Eysenck Personality Inventory (EPI)» виявлено, що в обох групах респондентів переважну більшість складають амбіверти у Групі 1 - 40%, у Групі 2 – 67%.

За шкалою «Нейротизм - Стабільність» в обох групах переважна більшість респондентів характеризуються значною емоційною стійкістю у Групі 1 – 60%, у Групі 2 – 80%. Такі люди стійкі до зовнішніх впливів, схильні до лідерства, емоційно стійкі.

Після оцінювання стану адаптації військовослужбовців за допомогою опитувальника оцінювання стану адаптації «ОСАДА» (С. І. Яковенко) виявлено, що успішно адаптувалися 33% респондентів у Групі 1 та 40% у Групі 2. Відчувають нормальну напруженість 67% респондентів у Групі 1 та 53% у Групі 2, що є нормальним для даної ситуації. 7% респондентів у кожній групі перебувають в субекстремальному напруженні.

Для статистичного обрахунку було обрано U критерій Манна Уїтні, коефіцієнт кореляції Пірсона та t-критерій Стюдента.

Критерій Манна-Уїтні - належить до методів непараметричної статистики, яка досліджує якісні, а не кількісні властивості вибірок. Це ранговий критерій для порівняння вибірок даних та перевірки їх на значущість відмінностей. Ця ознака може бути виміряна за інтервальною, порядковою шкалою або шкалою відносин.

Коефіцієнт кореляції Пірсона - непараметрична міра статистичної залежності між двома змінними. Використовується для вимірювання ступеня

лінійної залежності між двома змінними. Інтерпретація кореляції залежить від контексту та мети.

t-критерій Стюдента - загальна назва для класу методів статистичної перевірки гіпотез (статистичних критеріїв). Для застосування названого критерію потрібно аби початкові дані мали нормальний розподіл. У разі застосування двовибіркового критерію для залежних вибірок також потрібно дотримуватися умови рівності дисперсій

Таким чином, відмінності за показником загального рівня адаптації між групами з бойовим досвідом та без нього не виявились суттєвими. Що спростовує першу гіпотезу дослідження, а саме, що наявність бойового досвіду впливає на адаптацію військовослужбовців до загальної мобілізації

Перевірка другої гіпотези виявила, що на адаптацію військовослужбовців до загальної мобілізації найбільший вплив має особистісний ресурс «життєстійкість». А саме:

- адаптація прямо залежить від адаптивного ресурсу «Прийняття ризику» повністю, тобто чим вищий рівень прийняття ризику, тим вищий рівень адаптації;
- другим по значимості фактором є нейротизм;
- незначний вплив має також залученість, а саме на 5% рівні.

Виходячи з вищевикладеного, гіпотеза H_0 приймається на рівні менше 1%, а саме прийняття ризику, нейротизм та на 5% рівні можна приймати можливість впливу залученості.

ВИСНОВКИ

Дослідно-експериментальна робота проводилася на базі благодійної організації «Благодійний фонд «ВЕТЕРАН ХАБ ++» у м. Вінниця. У ньому взяли участь 30 військовослужбовців Національної Гвардії України віком від 20 до 55 років, всі респонденти чоловічої статі, які були мобілізовані від початку повномасштабної війни з Російською Федерацією 24 лютого 2022 року. Усі респонденти мають досвід попередньої військової служби (строкова служба або службу за контрактом). Вибірка була розділена на дві групи по 15 чоловік у кожній в залежності від наявності попереднього бойового досвіду. Опитувальники були подані у друкованому вигляді і заповнювалися респондентами самостійно.

З метою організації, проведення та інтерпретації результатів дослідження було розроблено план дослідження, сформовано вибірку, підібрано психодіагностичний інструментарій.

Задля вирішення загальної задачі експериментальний цикл був розподілений на три послідовні етапи, кожен з яких вирішував конкретну частину загальної задачі і ставав базою для подальшого дослідження.

На першому етапі був проведений аналіз науково-теоретичної літератури з проблеми адаптації та особистісних ресурсів особистості, щоб з'ясувати стан її розв'язання, а також був проведений аналіз наукових джерел проблеми адаптації, особистісного адаптивного ресурсу, особливості адаптації військовослужбовців до несення службово-бойової діяльності.

Були окреслені підходи щодо емпіричного вирішення даної проблеми, сформовані основні методологічні принципи дослідження, сформульовані робочі гіпотези, а також були зроблені висновки на основі узагальнення теоретичного матеріалу.

На другому етапі були підібрані психодіагностичні методики дослідження особистісних ресурсів особистості та рівня адаптації. Було проведено опитування респондентів за вибраними методиками.

На третьому етапі була виконана обробка, аналіз, опис, інтерпретація отриманих даних. Була проведена математико-статистична обробка даних, за результатами якої були зроблені висновки про підтвердження чи спростування гіпотез дослідження.

Аналіз науково-теоретичної літератури засвідчив, що адаптаційні можливості індивіда багато в чому залежать від психологічних особливостей особистості. Адаптація військовослужбовців є одним з найважливіших процесів, що відбувається з людиною, яка прийшла на військову службу. Ефективне виконання службово-бойової діяльності підрозділу залежить від спроможності особисто кожного комбатанта ефективно адаптуватися до загальних загроз та до умов міжособистісної професійної взаємодії в середині соціальної групи військової частини чи підрозділу.

Для досягнення мети дослідження були підібрані психодіагностичні методики, які призначені для вивчення особистісних адаптаційних ресурсів, а також обрана методика для оцінювання стану адаптації: опитувальник оцінювання стану адаптації «ОСАДА» (С. І. Яковенко); шкала резилієнсу Коннора-Девідсона (Connor&Davidson, 2003); методика «Вольові якості особистості» (М.В. Чумаков); тест життєстійкості (S. Maddi, переклад і адаптація Д.О. Леонтєва, О.І. Расказової); методика «Тест-опитувальник Г. Айзенка – Eysenck Personality Inventory (EPI)».

За результатами дослідження було виявлено, що більшість респондентів в обох групах успішно адаптувалися до зазначених умов, а також мають високі показники особистісних ресурсів за зазначеними вище методиками. Різниця у показниках групи з бойовим досвідом (Група 1) та без бойового досвіду (Група 2) виявилася незначною.

Для статистичного обрахунку було обрано U критерій Манна Уїтні, коефіцієнт кореляції Пірсона та t-критерій Стюдента.

Для перевірки достовірності відмінності отриманих результатів між військовослужбовцями з бойовим досвідом та без нього було використано статистичний критерій U-критерій Манна Уїтні. Порівняння проводилось за

показником загального рівня адаптації (згідно результатів методики «ОСАДА»).

Відмінності за показником загального рівня адаптації між групами з бойовим досвідом та без нього не виявились суттєвими, а саме, що наявність бойового досвіду впливає на адаптацію військовослужбовців до загальної мобілізації.

Після спростування гіпотези про впливу наявності бойового досвіду на адаптацію, було проведено дослідження для виявлення впливу вибраних нами особистісних ресурсів на адаптацію військовослужбовців до зазначених умов. Для цього були застосовані коефіцієнт кореляції Пірсона та t-критерій Стюдента.

Було виявлено, що особистісний ресурс «життєстійкість» має найбільший вплив на адаптацію військовослужбовців до зазначених умов, а саме її складова «Прийняття ризику». Другим по значимості фактором є нейротизм. Незначний вплив має також залученість, а саме на 5% рівні.

Для формування психологічної готовності військовослужбовців до виконання службово-бойової діяльності були надані методичні рекомендації, а також розроблено тренінгове заняття для розвитку особистісних ресурсів особистості.

Перспективою подальшого дослідження може стати дослідження впливу інших факторів на адаптацію військовослужбовців до виконання службово-бойової діяльності.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Александров Д.О., Андросюк В.Г., Казміренко Л.І., Юридична психологія. Київ: КНТ, 2007. 360 с.
2. Александров Д.О., Охріменко І.М., Дрозд О.Ю. Особливості професійно-психологічної адаптації працівників Національної поліції України до правоохоронної діяльності. *Science and Education*. 2017. 11 Issue. С. 35-45.
3. Андросович К.А. Психологічні чинники соціальної адаптації першокурсників в умовах освітнього середовища професійно-технічного навчального закладу: дис. канд. психол. наук: 19.00.05/ СНУ ім. В. Даля. Сєверодонецьк, 2015. 274 с.
4. Андрусишин Ю.І. Вплив емоційно-вольової стійкості особистості на її поведінку в екстремальних умовах. *Проблеми екстремальної та кризової психології*. №14. Ч. I. 2013. С. 11-18.
5. Балан М.І., Колесніченко О.С., Юр'єва Н.В. Особливості адаптації військовослужбовців Національної Гвардії України до екстремальних ситуацій. *Гуманітарні та правові аспекти безпеки. Честь і закон*. 2017. № 4 (63). С.92-98.
6. Бараннік В.А. Сутність та завдання психологічного супроводу на стадії психологічної адаптації військовослужбовців служби за контрактом. *Проблеми екстремальної та кризової психології*. №3. Ч. 1.
7. Беспалько М. Теоретичний аналіз стану дослідженості проблеми копінг-ресурсів особистості у психології. *Knowledge, Education, Law, Management*. 2020. № 7 (35). С.90-96.
8. Бех І. Д. Від волі до особистості. Київ: Либідь, 1995. 202 с.
9. Буняк Н.А. Загальна психологія. Лекції. Тернопіль: ТНТУ ім. І. Пулюя, 2017. 300 с.
10. Бурлачук Л.Ф., Морозов С. М. Словарь-справочник по психологической диагностке. Киев: Наукова думка, 2014. 200 с.

11. Військове виховання: історія, теорія та методика : навч. посіб. / за ред. В. В. Ягупова. Київ: Graphic&Design, 2002. 560 с.
12. Галус О.М. Історіографічна основа досліджень процесу адаптації особистості у працях вітчизняних учених-психологів (80-90 рр. ХХ ст.). *Педагогічний випуск*. 2013. №15. С. 140-146.
13. Галян А.Г. Особистісні ресурси адаптації майбутніх медичних працівників до професійної діяльності: дис. канд. психол. наук: 19.00.01. Луцьк, 2016. 234 с.
14. Герасименко Л.О. Психосоціальна дезадаптація (сучасні концептуальні моделі). *Український вісник психоневрології*. 2018. Том 26. № 1 (94). С. 62-65.
15. Главник О., Бевз В. Технологія тренінгу. Київ : Главник, 2005. 112 с.
16. Грішин Е.О. Резилієнтність особистості: сутність феномену, психодіагностика та засоби розвитку. *Вісник ХНПУ імені Г.С. Сковороди*. Психологія. 2021. №64. С. 62-81.
17. Гусак Н., Чернобровкіна В., Чернобровкін В. Психосоціальна підтримка в умовах надзвичайних ситуацій: підхід резилієнс: навч.-метод. посіб. Київ: НаУКМА, 2017. 96с.
18. Дишель К.А. Теоретична модель дослідження мультиплікаційних засобів як чинника емоційного розвитку молодших школярів. *Актуальні проблеми психології: зб. наук. праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України*. Київ, 2014. № 13. Т.11. С. 190–197.
19. Дубовик Ю.М. Характеристика основних морально-вольових якостей особистості. *Гуманізація навчально-виховного процесу: зб. наук. пр. Харк. нац. пед. ун-ту імені Г. С. Сковороди*. Харків, 2017. № 2(82). С. 114– 124.
20. Дудник І.О. Формування вольових якостей в студентів у процесі занять фізичною культурою. Навчально-методичний посібник. Черкаси: ЧНУ ім. Б. Хмельницького, 2016. 72 с.
21. Ильченко Ю.В. Исследование особенностей развития процесса дизадаптации человека-оператора. Экспресс-диагностика: автореф. дис. канд.

мед. наук: 05.13.09 / Ин-т кибернетики им. В.М. Глушкова АН УССР. Київ, 1991. 16 с.

22. Каськов І.В. Особливості соціально-психологічної адаптації людини у складних умовах життєдіяльності. *Вісник Національної академії Державної прикордонної служби України*. 2010. №4. С. 1-11.

23. Кокун О.М. Оптимізація адаптаційних можливостей людини: психофізіологічний аспект забезпечення діяльності: монографія. Київ: Міленіум, 2004. – 265 с.

24. Кокун О.М., Пішко І.О., Лозінська Н.С., Копаниця О.В., Малхазов О.Р. Збірник методик для діагностики психологічної готовності військовослужбовців військової служби за контрактом до діяльності у складі миротворчих підрозділів: метод. посібник. Київ: НДЦ ГП ЗСУ, 2011. 281 с.

25. Кокун О.М., Лозінська Н.С., Пішко І.О. Практикум з формування стресостійкості військовослужбовців до раптових змін бойової обстановки: метод. посібник. Київ: Науково-дослідний центр гуманітарних проблем ЗСУ. 2020. 70 с.

26. Кокун О.М. Особливості негативних психічних станів військовослужбовців. *Вісник Національного університету оборони України*. 2014. №5 (42). С. 185-190.

27. Колесніченко О.С., Приходько І.І., Мацегора Я.В. Прикладна психодіагностика в Національній Гвардії України: метод. посібник. Харків: НА НГУ, 2020. 389 с.

28. Колісник О.В. Адаптаційний потенціал як складова ідентифікаційних стратегій особистості. *Sociology*. 2015. № 8 (124). С. 59–63.

29. Конспект лекцій з курсу «Пізнавальні та емоційно-вольові процеси»/ рецен. Підбуцька Н.В. НТУ «ХП». Харків, 2019 р. 40 с.

30 Конституція України: чинне законодавство зі змінами та допов. Станом на 1 січня 2020. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/> (дата звернення: 03.09.2022р.).

31. Корольчук М.С., Крайнюк В.М. Соціально-психологічне забезпечення діяльності в звичайних та екстремальних умовах: навч. посіб. Київ: Ельга, Ніка-Центр, 2017. 505 с.

32. Кузьменко Ю.Г. Емоційно-вольові процеси і психічні стани в діяльності людини, роль саморегуляції. *Вісник психології і педагогіки*. URL: <https://www.psyh.kiev.ua> (дата звернення: 29.08.2022р.)

33. Кулик С.М. Психологічні особливості управління професійною адаптацією вчителів: дис. канд. психол. наук: 19.00.05 /Інститут психології ім. Г. С. Костюка АПН України. Київ, 2004. 140 с.

34. Ларіна О.Л. Життєстійкість як передумова постановки життєвих завдань: монографія. Кіровоград: НАПН України, 2012. 321 с.

35. Литвиненко О.Д. Соціально-психологічні основи розвитку адаптаційного потенціалу сучасної молоді: монографія. Сєверодонецьк: СНУ ім. В.Даля, 2018. 302 с.

36. Литвиненко О.Д. Внутрішня структура адаптаційного потенціалу як системи адаптивностей. *Збірник наукових праць. Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Серія «Психологія»*. Острог: Вид-во НаУОА, листопад 2018. № 7. С. 59–63.

37. Макаренко О.М., Ходос О.С. Психологічний конфлікт очікувань та реалій у процесі адаптаційного періоду військовослужбовців контрактної служби Збройних Сил України. *Конфліктологічна експертиза: теорія та методика*: матеріали XIII міжнародної наук.-практ. конференції, Київ, 28 лют. 2014. Київ, 2014. С. 9-13.

38. Максименко С., Максименко К., Плавник О. Адаптація дитини до школи. Упоряд. Київ: Мікрос-СВС, 2003. С. 111.

39. Максименко К. С. Переживання негативних психічних станів особистістю. Київ : КММ, 2011. 184 с.

40. Мандрагеля В. Деякі проблеми адаптації досвіду капеланства західних армій до українських Збройних Сил . *Армія і духовність: свобода совісті та*

віровизнання: матеріали міжнар наук.-практ. конф., м. Київ, 12 квіт. 2015р. Київ, 2015. С. 76 – 81.

41. Мась Н.М. Психологічна підготовка військовослужбовців до дій у особливих умовах. *Вісник Національного університету оборони України*. 2014. №3 (40). С. 280-285.

42. Методичні рекомендації з психологічної підготовки військовослужбовців Збройних Сил України щодо формування стресостійкості до дій в умовах різкої зміни бойової обстановки. 2021. 64 с.

43. Методичні рекомендації щодо проведення психологічної підготовки особового складу Збройних Сил України. Генеральний штаб Збройних Сил України. Київ, 2012. С. 2014.

44. Наугольник Л.Б. Психологія стресу. Курс лекцій. Львів: Ліга-Прес, 2013. 129 с.

45. Никифорова О.А. Проблеми психологічної стійкості поліцейських та військових за умов участі у бойових діях. *Modalități conceptuale de dezvoltare a științei moderne*. 25 лист. 2020. С. 115-118.

46. Осьодло В.І., Зубовський Д.С. Посттравматичне зростання особистості учасників бойових дій: сучасний стан та перспективи. *Актуальні проблеми психологічної та соціальної адаптації в умовах кризового суспільства*: зб. наук. праць. за матеріалами всеукраїнс. наук.-практ. круглого столу, м. Ірпінь 24 берез. 2017 р. Ірпінь, 2017. С. 143-147.

47. Основи психологічної підготовки військовослужбовців Національної Гвардії України до службово-бойової діяльності в екстремальних умовах: посіб./ за ред. І.І. Приходька Харків: НА НГУ, 2017. 127 с.

48. Павлик Н.В. Психологічна адаптація особистості в екстремальних умовах військової діяльності. *Наук.-дослід. центр гуманітарних проблем Зб. Сил України*. 2005. №4. Т.8. С. 37-41.

49. Пилипака Ю.І., Романюк В.Л. Стрес як загальний адаптаційний синдром та психічне здоров'я особистості. *Психологія: реальність і перспективи*. 2016. №6. С. 177—182.

50. Полтавська А.І. Роль та функція емоцій в екстремальних ситуаціях, що пов'язані із професійною діяльністю в особливих умовах. *Проблеми екстремальної та кризової психології*. № 14. Ч. 1. 2013. С. 252-260.

51. Приходько І.І. Особливості мотиваційно-вольового компонента психологічної безпеки особистості у військовослужбовців з різними соціально-професійним статусом. *Питання психології. Вісник Національного університету оборони України*. 2014. №6(43). С. 345-350.

52. Приходько І.І., Колесніченко О.С., Тімченко О.В. Психологія екстремальної діяльності: навч. посіб. Харків: НА НГУ, 2016. 571 с.

53. Розов В. И. Психология экстремальных ситуаций: адаптивность к стрессу и психологическое обеспечение :научно-практ. пособие. Киев : КНТ: Саммит-Книга, 2012. 480 с.

54. Смирнов Б.А., Долгополова Е.В. Психология деятельности в экстремальных ситуациях. Харьков: Гуманитарный Центр, 2007. 292 с.

55. Санникова О.П., Кузнецова О.В. Адаптивность личности: монография. Одесса: Издатель Н.П. Черкасов, 2009. 258 с.

56. Сафін О., Кузьменко Ю. Особливі умови життєдіяльності та адаптаційний потенціал особистості: психологічний аспект. *Збірник наукових праць Національної академії державної прикордонної служби України. Серія: Психологічні науки*. 2016. № 1 (3). С. 195–209.

57. Стасюк В.В. Психологічне забезпечення діяльності військ (сил): підручник Київ: НУОУ імені Івана Черняховського, 2014. 504 с.

58. Стасюк В.В. Особливості соціально-психологічні адаптації особистості в умовах військової діяльності. *Актуальні проблеми психологічної та соціальної адаптації в умовах кризового суспільства*. Ірпінь. 2017. С. 182-188.

59. Стасюк В.В. Психологія локальних війн та збройних конфліктів: підручник для слухачів та студентів вищих навчальних закладів. Київ: НУОУ ім. І. Черняховського, 2016. 412 с.

60. Столяренко О.Б. Психологія особистості: навч. посібник. Київ: Центр учбової літератури, 2012. 280 с.
61. Сыропятов О.Г. Медико-психологическое сопровождение специальных операций. Киев: Издатель О.Т. Ростунов, 2013. 292 с.
62. Сучасні концептуальні підходи щодо управління персоналом у секторі безпеки і оборони України: тези міжвідомчої наук.-практ. конф. м. Хмельницький, 19 жовт. 2018 р. Хмельницький: НАДПСУ, 2018. С. 520.
63. Ся Цзюань. Формування емоційно-вольової надійності підлітків у виконанні вокально-хорових творів: дис. канд. пед. наук: 13.00.02. Київ / НПУ ім. М.П. Драгоманова., 2017 р. с. 266.
64. Тактична психологія. Марта Пивоваренко про допомогу військовим та цивільним. *Українська правда*. 2016. URL: <https://life.pravda.com.ua/society/2016/09/28/218405/> (дата звернення: 13.08.2022).
65. Федорчук В.М. Тренінг особистісного зростання. Навчальний посібник. «Видавництво «Центр учбової літератури» Київ, 2014. С. 249
66. Флейвелл Дж. Генетическая психология Жана Пиаже: пер. с англ. Москва. 1967. С. 624.
67. Формування психологічної готовності військовослужбовців до виконання завдань антитерористичної операції (порадник для офіцерів та сержантів). Штаб АТО, 2014. С. 22.
68. Фурс О. Професійна психічна саморегуляція майбутніх фахівців екстремальних видів діяльності МО України в процесі їх спеціальної психологічної підготовки. *Вісник Національного університету оборони України*. 2019. №2. С. 135-145.
69. Ходос О.С. Складові процесу адаптації військовослужбовців до військової служби. *Актуальні проблеми психології*. №15 Том V. С. 232-241.
70. Чиханцова О. Психологічні основи життестійкості особистості: монографія. Київ: Талком, 2021 р. 319 с.
71. Шклярська О. Психологічна пружність – запорука виживання під час війни. URL: <https://racurs.ua/> (дата звернення: 29.08.2022р.).

72. Юрьєва Л.Н. Клиническая суицидология. Днепропетровск: Пороги. 2006. с. 472.

73. Юр'єва Н.В., Пасічник В.І. Мотиваційні ресурси стресостійкості військовослужбовців підрозділів Національної Гвардії України з конвоювання, екстрадиції та охорони підсудних: монографія. Харків: Національна академія НГУ, 2017. 226 с.

74. Юр'єва Л.М. Кризові стани в сучасних умовах: діагностика, корекція та профілактика: навчальний посібник: Київ: ТОВ «Галерея Принт», 2017. 174с.

75. Ягупов В. Військова психологія: підручник. Київ: ТанDEM, 2004. 656 с.

76. Ягупов В. В. Морально-психологічне забезпечення : курс лекцій. Київ: Видавничо-поліграфічний центр «Київський університет», 2002. 43 с.

77. Antonovsky A. The Sense of Coherence as a Determinant of Health. Behavioral Health. *Handbook of Health Enhancement and Disease Prevention*. New York. 1984. P. 194-202.

78. Aubert H. Physiologie der Netzhaut. Breslau. 1865. 113 s.

79. Bandura A. Self-efficacy : Toward a unifying theory of behavior change. Psychological Review. 1977. Vol. 84. P. 191-215.

80. Block J. H., Block J. The role of ego-control and ego-resiliency in the organization of behavior. *Minnesota Symposium on Child Psychology*. NJ : Erlbaum, 1980. Vol. 13. P. 39-101.

81. Bonanno G. A. Clarifying and extending the construct of adult resilience. *American Psychologist*. 2005. Vol. 60, No 3. P. 265–267.

82. Bonanno G.A. What Predicts Psychological Resilience After Disaster? The role of demographics, resources, and life stress. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*. 2007. Vol. 75, Issue 5. P. 671-682.

83. Bonanno G.A. Loss, Trauma, and Human Resilience: Have We Underestimated the Human Capacity to Thrive After Extremely Aversive Events? *American Psychologist*. 2004. Vol. 59, Issue 1. P. 20-28.

84. Carver C. S. Optimism. Positive Psychology. Oxford: Oxford University Press, 2002. P. 221-244.

85. Facilitator guide MHPSS in Complex Emergencies Training Course. Setting Up Community-Based Supports : Training materials, 2016. 17 p.
86. Gardner H. Multiple intelligences : the theory in practice. New York:Basic Books, 1993. 304 p.
87. Garmezy N. Stress, competence, and resilience: Common frontiers for therapist and psychopathologist. *Behavior Therapy*. 1986. Vol. 17, Issue 5. P. 500–521.
88. Goleman D. Emotional intelligence. London: Bloomsbury Publishing, 1996. 369 p.
89. Janoff-Bulman R. Assumptive worlds and the stress of traumatic events: Application of the schema construct . *Social Cognition*. 1989. No 7. P. 113-136.
90. Lazarus R., Folkman S. Stress, Appraisal and Coping. New York: Springer, 1984
91. Maddi S. The Story of Hardiness : 20 Years of Theorizing, Research and Practice. *Consulting Psychology Journal*. 2001. Vol. 54. P. 173-185.
92. Masten A. S. Resilience in individual development: Successful adaptation despite risk and adversity. *Educational resilience in inner-city America: Challenges and prospects*. Hillsdale, NJ. 1994. P. 3-25.
93. Masten A.S. Resilience and development: Contributions from the study of children who overcome adversity. *Development and Psychopathology*. 1990. Vol. 2. P. 425-444.
94. McLain D. L. The MSTAT-I: A new measure of an individual's tolerance for ambiguity. *Educational and Psychological Measurement*. 1993. Vol. 53. P. 183-189.
95. Miller G. F. Mate choice: From sexual cues to cognitive adaptations. *Ciba Foundation Symposium*. 1997. №208. P. 71-87.
96. Mayer J. D., Salovey P. The Intelligence of emotional intelligence. *Intelligence*. 1993. Vol. 17, № 4. P. 433-442.
97. Neenan M. Developing resilience: A cognitive-behavioural approach. London: Taylor & Francis, 2017. 200 p.

98. Norris F. H., Stevens S. P., Pfefferbaum B. et al. Community Resilience as a Metaphor, Theory, Set of Capacities, and Strategy for Disaster Readiness. *Am J Community Psychol. Springer Science + Business Media*. 2008. Vol. 41, Issue 1-2. P.13.
99. Pearlin L. I. The Structure of Coping. *Journal of Health and Social Behavior*. 1978. Vol. 19. P. 2-21.
100. Rotter J. B. Some problems and misconceptions related to the construct of internal versus external control of reinforcement. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*. 1975. Vol. 43. P. 56-67.
101. Rutter M. Psychosocial resilience and protective mechanisms. *American Journal of Orthopsychiatry*. 1987. Vol. 57, No 3. P. 316-331.
102. Ryan R. M. On energy, personality and health: Subjective vitality as adynamic reflection of well-being. *Journal of Personality*. 1997. Vol. 65, No 3. P. 529-565.
103. Rutter M. Resilience in the face of adversity. *British Journ. of Psychiatry*. 1985. V.147. P. 598-611.
104. Seligman M. E. P. Learned optimism. New York : Pocket books, 1998. 336 p.
105. Scoloveno R.A Concept Analysis Of The Phenomenon of Resilience. *Simulation Laboratory, Rutgers University Camden*. USA. 2016. Vol. 5. P. 353.
106. Snyder C. R. Hope and health. *Handbook of social and clinical*. Oxford: Oxford University Press, 1991. P. 295–305.
107. Werner E.E. What can we learn about resilience from large scale longitudinal studies? In "Handbook of Resilience in Children," New York, Kluwer Academic/Plenum Publishers, 2004.