

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

ДОПУСТИТИ ДО ЗАХИСТУ
Завідувач випускової кафедри
_____ Ельвіра ЛУЗІК
« ____ » _____ 2022 р.

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

ВИПУСКНИКА ОСВІТНЬОГО СТУПЕНЯ «МАГІСТР»

Галузь знань: 05 Соціальні та поведінкові науки

Спеціальність 053 «Психологія»

Освітньо-професійна програма «Практична психологія»

**Тема: «Психологічні чинники соціальної адаптації військовослужбовців,
звільнених у запас»**

Виконавець: студент групи 206 Мз Спіцин Михайло Маркович

Керівник: кандидат психол. наук, доцент Алпатова Олександра Валентинівна

Нормоконтролер: _____ Тамара МИХЕСВА

КИЇВ 2022

НАЦІОНАЛЬНИЙ АВІАЦІЙНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
Факультет лінгвістики та соціальних комунікацій
Кафедра педагогіки та психології професійної освіти
Галузь знань 05 Соціальні та поведінкові науки
Спеціальність 053 «Психологія»
ОП «Практична психологія»

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри

_____ Ельвіра ЛУЗІК

«__» _____ 2022 р.

ЗАВДАННЯ
на виконання кваліфікаційної роботи

Спіцина Михайла Марковича

1. Тема кваліфікаційної роботи «Психологічні чинники соціальної адаптації військовослужбовців, звільнених у запас» затверджена наказом ректора від 29.09.2022 р. №1745/ст.

2. Термін виконання роботи: з 05 вересня 2022 р. до 30 листопада 2022 р.

3. Вихідні дані до роботи: робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків до першого, другого та третього розділу, загальних висновків, списку використаних джерел та додатків загальним обсягом 109 сторінок, з них обсяг основного тексту 55 сторінок, список використаних джерел нараховує 60 позицій.

4. Зміст пояснювальної записки: Вступ; Розділ 1. Теоретичні аспекти вивчення психологічних чинників соціальної адаптації військовослужбовців, звільнених у запас; Висновки до першого розділу; Розділ 2. Емпіричне дослідження передумов самореалізації військовослужбовців, звільнених у запас; Висновки до другого розділу; Розділ 3. Шляхи розвитку самореалізації військовослужбовців, звільнених у запас; Висновки до третього розділу; Висновки; Список використаних джерел; Додатки.

5. Перелік обов'язкового графічного (ілюстративного матеріалу): 11 таблиць, 11 рисунків.

6. Календарний план-графік

№ пор.	Завдання	Термін виконання	Відмітка про виконання
1.	Опрацювання та реферування літератури з теми дослідження. Визначення об'єкта і предмета дослідження	22.08.2022	
2.	Формулювання мети, завдання досліджень. Складання попереднього плану роботи. Узгодження з керівником	25.08.2022	
3.	Написання основної частини. Перше читання керівника	16.10.2022	
4.	Написання вступу, висновків. Уточнення плану кваліфікаційної роботи	22.10.2022	
5.	Оформлення роботи. Подання керівникові	29.10.2022	
6.	Попередній захист кваліфікаційної роботи	07-10.11.2022	
7.	Опрацювання зауважень і виправлення недоліків	13.11.2022	
8.	Подання остаточного варіанта на кафедру для перевірки на академічну доброчесність	15.11.2022	
9.	Захист роботи	28-29.11.2022	

7. Дата видачі завдання: « » _____ 2022 р.

Керівник кваліфікаційної роботи _____ Олександра АЛПАТОВА

Завдання прийняв до виконання _____ Михайло СПІЦІН

РЕФЕРАТ

Пояснювальна записка до кваліфікаційної роботи «Психологічні чинники соціальної адаптації військовослужбовців, звільнених у запас»: 150 сторінок, 95 використаних джерел та літератури.

Об'єкт дослідження – соціальна адаптація військовослужбовців, звільнених у запас.

Предмет – особливості психологічних чинників соціальної адаптації військовослужбовців, звільнених у запас.

Мета дослідження полягає у визначенні психологічних чинників соціальної адаптації військовослужбовців, звільнених у запас.

У кваліфікаційній роботі розкрито проблему психологічних чинників соціальної адаптації військовослужбовців, звільнених у запас, зокрема: зіставлено поняття «адаптації», «адаптивності» та «адаптаційних можливостей», визначено рівні адаптаційних можливостей та складові їх структури.

Практичне значення роботи полягає в розробці та впровадженні психокорекційної програми самореалізації військовослужбовців, які знаходяться в умовах соціальної адаптації до цивільного життя, а також в можливості застосовувати матеріали для розробки та проведення соціально-психологічних тренінгів в роботі військових та практичних психологів. Окрім того інформація подана в роботі може використовуватися студентами ЗВО для підготовки до семінарських занять, до написання рефератів та курсових робіт з даної тематики.

АДАПТАЦІЯ, АДАПТИВНІСТЬ, АДАПТАЦІЙНІ МОЖЛИВОСТІ, ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІ, САМОРЕАЛІЗАЦІЯ

Добавлено примечание ((П1)):

ЗМІСТ

ВСТУП.....	6
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ВИВЧЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ЧИННИКІВ СОЦІАЛЬНОЇ АДАПТАЦІЇ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ, ЗВІЛЬНЕНИХ У ЗАПАС.....	10
1.1. Соціальна адаптація як соціально-психологічний феномен	10
1.2. Психологічні чинники соціальної адаптації	19
1.3. Адаптація як передумова самореалізації військовослужбовців до умов цивільного життя	27
Висновки до першого розділу	38
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПЕРЕДУМОВ САМОРЕАЛІЗАЦІЇ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ, ЗВІЛЬНЕНИХ У ЗАПАС.....	40
2.1. Організаційні та змістові аспекти дослідження самореалізації військовослужбовців, звільнених у запас	40
2.2. Діагностика рівня самореалізації військовослужбовців, звільнених у запас	45
2.3. Аналіз рівня самореалізації військовослужбовців, звільнених у запас	52
Висновки до другого розділу.....	67
РОЗДІЛ 3. ШЛЯХИ РОЗВИТКУ САМОРЕАЛІЗАЦІЇ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ, ЗВІЛЬНЕНИХ У ЗАПАС.....	70
3.1. Розробка та впровадження психокорекційної програми самореалізації військовослужбовців, звільнених у запас	70
3.2. Оцінка ефективності впливу психокорекційної програми самореалізації військовослужбовців, звільнених у запас	98
Висновки до третього розділу	114
ВИСНОВКИ.....	117
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	122
ДОДАТКИ.....	125

ВСТУП

Актуальність теми. Війна в Україні поставила наше суспільство перед новими, раніше невідомими викликами. Від наслідків конфлікту на сході України постраждали 4,4 мільйона людей, 3,4 мільйона з них «терміново потребують гуманітарної допомоги». Загинуло 2,5 тис. мирних жителів, у тому числі діти та жінки, ще 9 тис. отримали поранення [9]. 1,5 мільйона громадян офіційно є внутрішньо переміщеними особами. Нині 346 340 осіб отримали статус учасника бойових дій та потребують дороговартісного соціального захисту та проживання [16]. Водночас фінансові ресурси обмежені. Через зовнішню агресію Україна втратила від 10 до 20 відсотків ВВП. Економічний збиток країни оцінюється приблизно в 98,4 млрд доларів США [26, с.1]. Були майже повністю знищені цілі галузі економіки, наприклад вугільна. Тисячі будинків були зруйновані. Наслідки вплинули на ринок праці, соціальну сферу та загальний добробут громадян. Проте через особисті економічні проблеми для більшості громадян на перший план виходять проблеми з низькими зарплатами та пенсіями, зростанням цін на основні продукти та комунальні послуги та інфляцією [30, с.18]. Це цілком природно, але й цілком очевидно, що від подолання цих викликів залежить існування держави.

Проблеми останнього зумовлені поширеним в Україні розумінням адаптаційного процесу як передусім пристосування військовослужбовців до умов ринку праці шляхом професійної перепідготовки. Цьому присвячена монографія В. С. Рубцова (2009) «Адаптація військовослужбовців і конверсія військових об'єктів» [68]. Різним аспектам працевлаштування колишніх військовослужбовців в умовах збільшення пропозиції робочої сили на ринку праці та зниження попиту на неї присвячено дослідження А. Л. Красильщикова (2005) [35]. Абрамов С. В. (2016) аналізує адаптацію військовослужбовців як інструмент забезпечення їх конкурентоспроможності на ринку праці [1]. О.О.Буряк та М.І.Гіневський (2014) досліджують відповідність військової та цивільної спеціалізацій та можливості їх ефективного використання для

адаптації військовослужбовців [11]. Т. Вдовиченко (2017) приділила увагу питанням матеріального забезпечення соціальної адаптації військовослужбовців [13].

На нашу думку, одним із найбільших викликів для українського суспільства, спричинених війною, є повноцінна адаптація військовослужбовців, звільнених у запас.

Накопичений вітчизняний досвід, а також практика за кордоном вказує на можливі негативні наслідки не вирішення цієї проблеми як для ветеранів та їхніх сімей, так і для суспільства в цілому. 22 ветерани чинять самогубство в США щодня [5], що становить 18 відсотків усіх самогубств у країні [6]. Майже 1,4 мільйона ветеранів знаходяться під постійним ризиком залишитися бездомним, 300 000 пережили це, а майже 395 000 постійно перебувають на вулиці [7]. Вітчизняні реалії не менш красномовні. 518 учасників АТО покінчили життя самогубством. Крім того, спостерігається тенденція до зростання суїцидальності [8]. Військовослужбовцями вчинено близько 6 тис. випадків прояву насилля в родинях [9]. На нашу думку, зазначені проблеми є наслідком того, що процес соціальної адаптації військовослужбовців відбувається в контексті загального суспільного розвитку і не має чітко визначених соціальних функцій і цілей. Тому вкрай актуальним є вивчення існуючих підходів, які розглядають процес адаптації військовослужбовців не як ізольований процес, а як інтегрований у соціальну тканину інститут, що виконує важливі для суспільства функції.

Об'єкт дослідження: соціальна адаптація військовослужбовців, звільнених у запас.

Предмет дослідження: особливості психологічних чинників соціальної адаптації військовослужбовців, звільнених у запас.

Мета дослідження полягає у визначенні психологічних чинників соціальної адаптації військовослужбовців, звільнених у запас.

Виходячи з поставленої мети, можна сформулювати наступні **завдання дослідження:**

- провести теоретичний аналіз проблеми дослідження психологічних чинників соціальної адаптації військовослужбовців, звільнених у запас;
- дослідити особливості психологічного супроводу військовослужбовців під час їх адаптації до цивільного життя;
- провести емпіричне дослідження передумов самореалізації військовослужбовців, звільнених у запас;
- розробити та впровадити психокорекційну програму самореалізації військовослужбовців, звільнених у запас.

Для досягнення поставлених завдань в роботі були використані наступні **методи дослідження:**

1. *теоретичні:* аналіз, синтез, порівняння, узагальнення теоретичних та експериментальних даних, матеріалів наукової літератури;

2. *емпіричні:* для визначення особливостей адаптаційних можливостей військовослужбовців були використані наступні психодіагностичні методики: опитувальник Кеттела (14PF/HSPQ (High School Personality Questionnaire); методика діагностики самоактуалізації особистості – САМОАО (А.В. Лазукіна, в адаптації Н.Ф. Каліної); Опитувальник соціально-психологічної адаптації Карла Роджерса і Розалінд Даймонд; тест «Смисложиттєвих орієнтацій» (методика СЖО) Д. О. Леонтьєва.

3. *статистичні:* з метою перевірки достовірності даних також була виконана математична обробка результатів

Наукова новизна отриманих результатів полягає в тому, що:

- поглиблено уявлення соціальної адаптації військовослужбовців, звільнених у запас;
- розкрито особливості взаємозв'язку адаптаційних можливостей військовослужбовців, звільнених у запас;
- визначено шляхи розвитку самореалізації військовослужбовців, звільнених у запас.

Практичне значення. Матеріали даної роботи можна використовувати для розробки та проведення тренінгових занять з подолання проблем адаптації

військовослужбовців, звільнених у запас. Також результати дослідження можуть застосовуватися психологами під час встановлення та налагодження контакту військовослужбовців, звільнених у запас. Окрім того інформація подана в роботі може використовуватися студентами ЗВО для підготовки до семінарських занять, до написання рефератів та курсових робіт з даної тематики

Апробація дослідження. Основні положення та результати дослідження були опубліковані на XI Міжнародній науково-практичній конференції (20 травня 2022 р., м. Київ). Київ: ДЗВО «УМО», 2022, 187 с. URL: <http://umo.edu.ua/materiali-konferencij-nimp>.

Структура роботи. Кваліфікаційна робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків до розділів, загальних висновків, списку використаних джерел, що налічує 95 найменувань (із них 11 іноземною мовою).

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ВИВЧЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ЧИННИКІВ СОЦІАЛЬНОЇ АДАПТАЦІЇ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ, ЗВІЛЬНЕНИХ У ЗАПАС

1.1. Соціальна адаптація як соціально-психологічний феномен

Як показує аналіз психолого-педагогічної літератури, проблема адаптації особистості на різних етапах суспільного розвитку досліджувались вченими в різних галузях, зокрема в медицині, педагогіці, психології. В даний час психологічні дослідження проблем адаптації/дезаптації відносяться до високо затребуваних суспільством, практично релевантної категорії, яка вивчається в різних сферах діяльності: соціально-економічний, медико-біологічний, психолого-педагогічний. Особливе місце у структурі видів адаптації займає її соціальний компонент.

Дослідження проблеми соціально-психологічної адаптації особистості передбачає вивчення сутності процесу адаптації.

Проблема адаптації – одна з найважливіших міждисциплінарних наукових проблем, яка досліджується на медико-біологічному, соціально-економічному, психологічному та соціально-психологічному рівнях. Адаптація розглядається, перш за все, як доповнення і перший етап соціалізації [24].

У зарубіжній психології значного поширення набуло необіхевіористське визначення адаптації. Адаптацію (adjustment) визначають подвійно:

а) як стан, у якому потреби індивіда, з одного боку, та вимоги середовища – з іншого повністю задоволені. Це стан гармонії між індивідом і природною або соціальним середовищем;

б) процес, з якого цей гармонійний стан досягається [22].

Адаптація особистості – це процес, що викликається змінами соціального, стресованого середовища і спрямований як на включення особистості до соціальних умов, що змінилися, так і на перетворення нових соціальних умов.

Адаптація зазвичай супроводжується трансформацією (регулюванням) особистісних структур [51].

Як відомо, в біологічному плані адаптація представляє собою процес і систему механізмів, що забезпечують пристосування живого організму до постійно змінюваних умов середовища [19]. Біологічна адаптація людини відображає її біологічну організацію, загальну з усіма живими організмами, а також особливості, які виходять з соціальної сутності.

Дослідники початку ХХ століття Ж. Ламарк, Г. Спенсер, Ч. Дарвін та інші вчені підтверджували, що основний механізм пристосування формується під безпосереднім впливом умов навколишнього середовища на живі організми, змінюючи їх відповідним чином. Саме завдяки науковому відкриттю цих дослідників почалося вивчення проблеми адаптації, яка виокремилася з галузі біології, стала однією з основних тем в медицині, педагогіці, соціальній психології, дефектології та інших науках [12].

Термін «адаптація» часто використовують також для позначення результату пристосувального процесу. Процес адаптації – це адаптування. Стан організму в результаті успішного здійснення цього процесу – адаптованість. Адаптація являє собою діалектичну єдність зміни та незмінності, динаміки і стабільності. У найбільш широкому плані адаптація – аспект життєдіяльності особи і виду (популяції), в якому реалізується фундаментальне властивість матерії до самозбереження і розвитку в конкретних умовах існування [22].

Сукупність процесів адаптації від початкового стану організму до завершального – адаптативний цикл. Відмінності в стані організму до початку і після завершення процесу адаптації – це адаптативний ефект. Під адаптативною ситуацією слід розуміти конкретний момент взаємодії організму і середовища, що відображає необхідність адаптативних перебудов [1]. При розгляді поняття «адаптація» слід виділяти «резистентність» – міру адаптованості організму до конкретних умов життєдіяльності.

Адаптація людини характеризується двома рівнями. Перший рівень – у сфері відносин «особистість – навколишнє середовище». Він хоча і в деякій мірі

характеризується біологічними закономірностями, все ж знаходиться під впливом умов, які не регулюють відносини між природним середовищем і людським організмом, а як би модифікують істотні закономірності цієї взаємодії. Другий рівень адаптації характеризується відносинами «особистість – соціальне середовище» і принципово відрізняється від рівня біологічної адаптації [29, с.54].

Необхідно підкреслити, що фізіологічне розуміння процесу адаптації було перенесено в природничі науки, хоча процес соціальної адаптації людини істотно відрізняється від адаптації інших живих істот.

В. С. Рубцов розрізняє кілька варіантів адаптаційних механізмів:

- стан «фізіологічної адаптації» – нормальне існування організму в наявних умовах при оптимальному режимі всіх функціональних систем;
- стан «напруженої адаптації», коли виникає необхідність перебудови, зміни існуючих параметрів діяльності, що завжди вимагає певного напруження в роботі зацікавлених функціональних систем;
- стан патологічної адаптації, яке настає при перевищенні резервних можливостей організму [68, с. 24].

У людини, як відомо, вирішальну роль в адаптаційних механізмах відіграють соціальні фактори. У процесі онтогенезу у неї виробляється адаптація, заснована не тільки на структурних змінах морфологічних систем, але і, перш за все, на перебудові соціальних відносин між людьми [68].

Так, об'єктивна мета людської діяльності полягає в перетворенні світу; людина не просто «адаптується» до зовнішнього природного середовища, а й «адаптує» його до своїх біологічних можливостей.

Разом з тим, соціальні фактори (виробничі і міжособистісні відносини, соціальні зв'язки, спілкування і т. д.) є такими ж об'єктивними формами впливу на людину, як і фактори біологічні. Очевидно і біологічна, і соціальна адаптація здійснюються в рамках загальних адаптаційних механізмів, але в реалізації другої основну роль відіграє центральна нервова система.

Як зазначає С.П. Архипова, «соціальна адаптація – це процес та результат зустрічної активності суб'єкта та соціального середовища. Адаптація передбачає

узгодження вимог та очікувань соціального середовища стосовно людини з її установками та соціальним поведінкою; узгодження самооцінок та домагань людини з її можливостями та з реаліями соціального середовища» [51, с. 18]

Здатність до соціальної адаптації – це, в першу чергу, прояв високих адаптативних можливостей вищої нервової та психічної діяльності людини, оскільки саме цим видам діяльності належить вирішальна роль в переробці соціальної інформації та суб'єктивного відображення чинників природного і соціального середовища [68].

Термін «адаптація» зараз інтегрується в різні галузі знання. В.П. Москалець зазначає, що це поняття в соціології асоціюється з процесом і результатом встановлення певних взаємовідносин між особистістю і соціальним середовищем – «соціальною адаптацією» [51, с. 17].

Однак конкретно-експериментальних і теоретично-узагальнюючих досліджень з проблеми соціальної адаптації виконано ще недостатньо. О.Б. Столяренко вказує на відсутність коректного визначення сутності адаптації взагалі [76].

Соціологи вважають, що соціальна адаптація – це процес активного пристосування індивіда до нового середовища за допомогою різних соціальних засобів. Соціальна адаптація є елементом діяльності, функцією якого є освоєння відносно стабільних умов середовища, рішення повторюваних, типових проблем шляхом використання прийнятих способів соціальної поведінки, дії [2, с. 6].

Основним способом адаптації є прийняття норм і цінностей нового соціального середовища, що там склалися форм соціальної взаємодії (формальних і неформальних зв'язків, стилю керівництва і т. д.), а також форм предметної діяльності (наприклад, способів професійного виконання робіт або сімейних обов'язків). Соціальна адаптація має дві форми: активну, коли індивід прагне впливати на середовище з тим, щоб змінити його, і пасивну, коли він не прагне до такого впливу і зміни. Результат соціальної адаптації – високий соціальний статус індивіда в даному середовищі, а також його психологічна

задоволеність цим середовищем в цілому і її найбільш важливими для нього елементами [2, с. 7].

У «Психологічній енциклопедії» зазначено: «Адаптація соціальна в суспільному житті виступає одночасно як процес, результат і як соціальна технологія. Адаптація соціальна – складний і багаторівневий процес, який здійснюється в різних сферах діяльності людини і суспільства. Розрізняють професійний, соціально-організаційний, соціально-рольовий, соціально-психологічний рівні адаптації. Характер взаємодії середовища і особистості (пасивне пристосування або взаємна зустрічна активність індивіда) залежить від багатьох факторів. Найважливіший з них – особистісний початок, здатність суб'єкта до діяльної самооцінки та оцінки об'єктивних умов (соціального середовища). За цим критерієм виділяють типи особистості: високоадаптована, середньоадаптована, низькоадаптована. За своїми результатами адаптація соціальна підрозділяється на нормальну і девіантну (відхиляючу) ... » [63, с. 218].

Тобто, з психологічної точки зору, соціальна адаптація – це процес активного пристосування індивіда до умов нового соціального середовища, а також результат цього процесу. Соціально-психологічним змістом соціальної адаптації є зближення цілей і ціннісних орієнтацій групи і входження в неї індивіда, засвоєння ним норм, традицій, групової культури, входження в рольову структуру групи. Важливим аспектом соціальної адаптації є прийняття ролі.

О.В. Литовченко вказує, що дослідження в галузі психології зводять розуміння психічної адаптації до процесу пристосування до умов навколишнього середовища [42, с.88]. Таке розуміння психічної адаптації помилкове, бо в цьому випадку вищий рівень організації системи – «психічна адаптація» підпорядкований системі низького рівня організації – «біологічної адаптації» [66, с. 10-11].

Психологічну адаптацію трактують як аспект соціально-психологічної адаптації, розуміючи під цим пристосування людини як особистості до існування в суспільстві відповідно до вимог цього суспільства і власними потребами, мотивами і інтересами.

Основні прояви психологічної адаптації:

- взаємодія людини з оточуючими людьми і її активна діяльність (В.П. Зінченко, Б.Г. Мещеряков [12, с.11]);

- субстанціональний прояв психологічної адаптації, тобто взаємний контакт, комунікація соціоіндивіда з оточуючими його людьми, його активна діяльність серед інших людей (В. Юрчук [22, с. 91]).

Адаптаційну поведінку людини формують пізнавальні потреби (під впливом потреби в пізнанні мотивується необхідність пізнання незрозумілих для індивіда явищ), потреби в міжособистісному спілкуванні, прагнення співвідносити особистісні цінності груповим і загальнолюдським цінностям [42, с. 89].

Зміни навколишнього середовища обумовлюють соціальний вплив на психічну адаптацію і, в той же час, психічна адаптація впливає на всю адаптаційну діяльність особистості через формування певної програми дій. Таким чином, психічна адаптація тісно пов'язана з процесом соціальної адаптації та є її початком [42, с. 89].

В даний час на проблему соціальної адаптації склалися різні погляди. В.І. Розов виділяє з них два основних: узагальнюючий і специфічний [66, с. 14].

Соціальна адаптація (в широкому сенсі) включає в себе соціально обумовлену біологічну і психічну адаптацію особистості разом з власне соціальною адаптацією. Таким чином, всі рівні адаптації – біологічний, психічний і власне соціальний мають соціальну детермінованість, тому соціальна адаптація включає в себе відповідні види [66, с. 14]. Обґрунтування соціальної адаптації з боку специфічного підходу обумовлює різні шляхи наукових досліджень. Рівень і ступінь адаптованості особистості в певному середовищі розглядаються з точки зору згоди між ними, відсутність конфліктів. У такому трактуванні особистість виступає як пасивний елемент в процесі адаптації [66, с. 15].

І. Калайков зазначає, що фундамент соціальної адаптації – трудова діяльність, без якої немислима соціальна адаптація. Саме праця сприяла

структурним і соціальним перетворенням в біологічній організації людини, розширила адаптаційні можливості її організму [28, с.39].

О.І. Зотова і І.К. Кряжева відзначають, що соціальна адаптація передбачає включення особистості в соціальне середовище через набуття статусу, місця в соціальній структурі суспільства і є необхідною умовою функціонування суспільства як єдиного соціального організму. Визначенню змісту явища соціально-психологічної адаптації особистості відповідають наступні категорії: соціальний статус; становище в колективі, в системі міжособистісних відносин в найближчому соціальному оточенні, яке задовольняє особистий статус; сформованість соціально значущих здібностей, якостей; можливість прояву індивідуальності [25, с.60].

В. І. Розов розглядає соціальну адаптацію як завершальний етап адаптації людини до умов соціокультурного і природного середовища в цілому, як етап, який об'єднує в собі попередні рівні біологічної та психічної адаптації. Він вказує, що соціальна адаптація – це процес специфічної адаптативної діяльності, обумовлений змінами соціальної діяльності і спрямований на оптимізацію взаємодії людей з оточуючим соціальним середовищем у відповідь на появу в ньому новизни. Структура цієї діяльності включає в себе оцінку характеру і значущості змін, а також здійснення на цій основі необхідної корекції поведінки особистості і перетворення навколишнього середовища [66, с. 18].

Соціальну адаптацію розглядають або як інтегративний показник стану людини, що відображає її можливості встановлювати гармонійні стосунки з середовищем, піклуватися про інших і про себе, активно сприймати соціальне оточення і себе, навчатися, спілкуватися, працювати, змінювати свою поведінку відповідно до вимог ситуацій та власними потребами, або як постійний процес активного пристосування індивіда до умов нового соціального середовища, а також результат цього процесу [42].

Під соціально-психологічною адаптацією розуміють адаптацію до нових для особистості або групи соціальних умов діяльності [12, с.18]).

Дослідження психологів Л. С. Виготського, А. Н. Леонтьєва, С. Л. Рубінштейна [51] показали, що адаптивну поведінку людини обумовлено не тільки суб'єктивними психологічними, а й соціально-психологічними факторами. Вони підкреслюють, що адаптація в соціумі – це освоєння особистістю соціального досвіду суспільства в цілому і досвіду того конкретного середовища, до якого належить людина.

Н. Є. Завацька зазначає, що адаптація – це процес взаємодії особистості і соціального середовища (інтеграція особистості в середовище в процесі будь-якої діяльності) і зміна структури систем, які взаємодіють [19, с. 185].

Особливо важливо вивчити адаптаційні перебудови в процесі навчання в школі. Приступаючи до такого роду дослідження, необхідно враховувати всі труднощі адаптації організму, що росте до комплексу впливів, обумовлених режимом навчання і виховання.

У педагогічній літературі адаптація соціальна – соціальне пристосування, процес або результат процесу, який передбачає гармонійне з точки зору індивідуальних прагнень людини задоволення своїх потреб, створення умов для її здорового, щасливого життя в суспільстві. Для успішного процесу соціальної адаптації важливу роль відіграють вихованість людини, її самостійність, відповідальність, приналежність до певної соціальної групи [24].

Н. Є. Завацька, І. В. Дрогозов дають таке визначення: «Адаптація – це процес пристосування людини до умов життя, до її норм і вимог, до активної пізнавальної діяльності, засвоєння необхідних знань і навичок, повноцінному засвоєнню картини світу» [21, с.109].

Можна вважати правильною точку зору Т. К. Кончаніна, коли він розглядає явище адаптації як етап соціалізації особистості [3, с. 101].

На нашу думку, соціально-психологічна адаптація і соціалізація тісно пов'язані між собою і характеризують єдиний процес взаємодії особистості і навколишнього середовища.

О. І. Зотова і І. К. Кряжева, відзначають, що соціалізація особистості є необхідною умовою адаптації індивіда в суспільстві та в конкретному колективі,

але в той же час, адаптація – це один із шляхів більш повної соціалізації [25, с.72]. Однак, як зазначає Р. В. Жиленко, вищезазвані автори не розкривають існуючих в даному випадку складних понять і взаємопереходів. Вони в якійсь мірі недооцінюють роль активності особистості в процесі соціалізації [18, с.62].

Розглядаючи процеси соціально-психологічної адаптації, слід зупинитися на проблемі дезадаптації особистості та чинниках, які призводять до цього явища.

Явище, протилежне процесу адаптації, отримало назву дезадаптації. Під дезадаптацією С. В. Горбенко має на увазі сукупність ознак, що свідчать про невідповідність взаємодії людини з навколишнім середовищем [14].

Є. В. Абрамов в залежності від природи, характеру і ступеня дезадаптації виділяє патогенну, психосоціальну і соціальну дезадаптацію [1, с. 260]. Патогенна дезадаптація викликана відхиленнями, пов'язаними з патологією психічного розвитку та нервово-психічного захворювання, в основі якого – функціонально-органічні ураження центральної нервової системи. Психосоціальна дезадаптація викликана статевим і індивідуально-психологічним розвитком дитини, які обумовлюють її певну нестандартність, нетиповість поведінки, які потребують індивідуального підходу. Соціальна дезадаптація проявляється в порушенні норм моралі і права, в асоціальних формах поведінки і деформації системи внутрішньої регуляції, ціннісних орієнтацій, соціальних установок.

При соціальній дезадаптації має місце порушення як функціональної, так і змістовної сторони соціалізації [1].

Залежно від ступеня і глибини деформації, О. Сасько зазначає, що дезадаптація є цілком самостійним феноменом, який формується в результаті невідповідності соціопсихологічного чи психофізіологічного статусу особистості вимогам нової соціальної ситуації, тобто ситуації життя [71].

Дезадаптована поведінка характеризується відсутністю твердої життєвої позиції, невмінням будувати відносини, контролювати свої вчинки і відповідно

співвідносити їх з основними життєвими цінностями, не критичністю до себе, наявністю тривожності [16; 20].

Деадаптація – це процес, пов'язаний з відвиканням від одних умов життя і, відповідно, звиканням до інших. Л. С. Виготський підкреслює, що з позиції онтогенетичного підходу для дослідження механізмів деадаптації мають вирішальне значення кризові, переломні моменти в житті людини, коли відбувається різка зміна умов її соціального розвитку, які обумовлюють реконструкцію сформованого модусу адаптативної поведінки [76].

Таким чином, адаптація – це процес вироблення, по можливості, оптимального режиму цілеспрямованого функціонування особистості, тобто. приведення її у конкретних умовах часу та місця в такий стан, коли вся енергія, всі фізичні та духовні сили людини спрямовані та витрачаються на виконання її основних завдань. Такий стан досягається перетворенням зовнішніх умов життєдіяльності, що переживаються як нові, на незвичні «свої умови»; внаслідок адаптації людина діє природно, невимушено.

1.2. Психологічні чинники соціальної адаптації

Проблема адаптації військовослужбовців, звільнених у запас до умов громадянського життя привертає увагу багатьох дослідників у психологічній науці. Підвищений інтерес викликаний дослідженням психотравмуючих факторів, які негативно впливають на адаптацію особистості. Люди, які з юності присвятили себе військовій службі, як правило, з працею адаптуються в умовах громадянського життя. Таке становище посилюється ще й низкою специфічних обставин:

- військовослужбовцям, звільненим з військової служби доводиться кардинально міняти відразу всі аспекти своєї життєдіяльності (житлові, професійні, побутові, соціально-психологічні) вже в зрілому віці, що найчастіше призводить до стресової ситуації;

- значна частина військовослужбовців, звільнених з військової служби, або не має цивільної спеціальності, або час служби втратила знання та навички по ній;

- становище громадян, звільнених із військової служби, на ринку праці посилює їхній вік, тому що сьогодні роботодавець віддає перевагу молодшим;

- рівень освіти, професійної кваліфікації громадян, звільнених з військової служби, що не відповідає більшості наявних сьогодні на ринку праці вільних робочих місць, оскільки 85% вакансій – робітничі спеціальності.

Аналіз психологічної літератури показує, що адаптація як процес представляє собою діалектичну єдність основних протилежних тенденцій: до самозбереження та саморозвитку, де перша, прагнучи стабільності та рівноваги через пристосування, намагається привести стан людини до стійкості та незмінності, а друга спонукає її до активності, шукаючи всі нові завдання та способи розвитку. Взаємозалежність цих тенденцій очевидно, оскільки перша закріплює ефективні, цінні способи вирішення поведінкових завдань, що виникають у ході саморозвитку, створюючи оптимальні умови іншої тенденції – саморозвитку, активно змінюючись «зсередини».

Переходячи з військового до громадянського соціуму, в умовах їх життєдіяльності відбуваються суттєві зміни, що впливають на різні сторони життя: географія служби та місця проживання, побутові умови, зміст діяльності, соціальний статус, рівень претензій до нового життя, перспективи для подальшого розвитку, коло спілкування тощо. Вражає, що в основі всіх цих змін стоять, перш за все, зміни в психології особистості конкретної людини, який залишає звичний йому соціум і входить у такий незвичний.

С. В. Горбенко, Є.В. Абрамов та інші психоаналітики проводять різницю між адаптацією як процесом і адаптованістю як результатом цього [14; 1]. У процесі адаптації активно змінюється як особистість, і середовище, у результаті між ними встановлюються відносини адаптованості.

Адаптація як процес набуває форми зміни середовища та змін в організмі шляхом застосування дій (реакцій, відповідей), що відповідають даній ситуації. Ці зміни є біологічними.

Психологів насамперед цікавить, як реально існуючий зв'язок людини з навколишнім середовищем визначає її адаптацію, які з реакцій, на які здатна людина, використовуватимуться у процесі адаптації; які будуть домінувати та які будуть ефективними; які психологічні механізми адаптації, її особистісно-психологічні та світоглядні детермінанти; як людина справляється зі своїми труднощами та проблемами.

Безперечним показником успішності адаптації є, перш за все, досягнення можливості виконання основних завдань діяльності та її висока продуктивність, загальна задоволеність, здатність насолоджуватися життям та психічна рівновага. При цьому ефективність адаптації оцінюється з урахуванням її психофізіологічної та соціально-психологічної вартості, яка визначається, на думку О. Сасько, енергетичними та інформаційними витратами. Під адаптаційним процесом зазвичай розуміється ступінь напруги регуляторних систем, необхідний для забезпечення адаптаційної діяльності [71].

Дослідження у цьому напрямі орієнтують нас до прояву кількох основних груп чинників, що визначають психологічний стан звільненого з військової служби військовослужбовця. Наслідки їх прояву, можна визначити у вигляді основних з них основних проблем, як таких:

- проблеми з радикальною зміною всього способу життя: переїзд на нове місце проживання; погіршення матеріального становища; втрата житла та невпевненість у можливості його одержання на новому місці; проблеми з пошуком роботи та необхідність підготовки до життєдіяльності у нових умовах;

- проблеми через відсутність гарантованої зайнятості після служби, недосконалість системи професійної підготовки та перепідготовки військовослужбовців запасу, їхнє працевлаштування; недостатня практична реалізація привілеїв та прав громадян, звільнених із лав армії;

- проблеми, пов'язані зі збереженням у багатьох кадрових військовослужбовців попередніх стереотипів дій до та після звільнення, пов'язані з очікуванням допомоги від держави; звичка спиратися на формальний соціальний захист військового структури;

- проблеми, пов'язані з невідповідністю до дій в умовах нової економічної ситуації у країні, втрата кваліфікації членів сімей військовослужбовців; стійкий негативний імідж звільнених з військової служби військовослужбовців громадської думки співробітників громадських організацій;

- проблеми відкритого ігнорування органами військового управління на різних рівнях потреб звільнених з військової служби військовослужбовців; небажання Міністерства оборони брати участь у вирішенні їхніх проблем після звільнення з військової служби та інші.

Аналіз показує, що для значної частини військовослужбовців (та членів їхніх сімей), звільнення з армії призвело до краху багатьох надій, втрати перспективи життя і розвитку. Люди, які з молодих років присвячують себе складній військовій службі, як правило, важко адаптуються до нових умов. Соціально-психологічна адаптація стає їм складним процесом. З'являється необхідність освоювати нові соціальні ролі, формувати нову ідентичність, яка дозволить адекватне самосприйняття, оточення, набуття нової професії. Тим більше, що проблеми супроводжують звільнених з військової служби військовослужбовців протягом усього процесу соціальної адаптації. Їм важко орієнтуватися у світі цивільних професій та джерел інформації, зіставити свої можливості з вимогами різних видів праці, шукати вільні робочі місця та укладати трудові договори (створювати відповідні трудові відносини).

В результаті всього цього люди, здатні зробити гідний внесок у реструктуризацію суспільства, виявляються соціально незахищеною категорією та становлять групу ризику.

Дослідження свідчать, що серйозні труднощі з підбором цивільної професії мають до 70% військовослужбовців, звільнених у запас. Багато з них до року та

більше залишаються без роботи. Крім того, пошук роботи для повноцінного вступу звільнених зі служби військовослужбовців у світ громадянського життя є необхідною великою та складною роботою для них самих: їм потрібно багато в чому змінити уявлення про себе, про свій внутрішній світ і світ навколо них, знайти нові стратегії та тактики поведінки (нові поведінкові моделі) [59].

Чинники, що впливають на успішність перебігу адаптаційних процесів військовослужбовців, звільнених у запас, умовно можна розділити на дві групи:

- об'єктивні (середовищні);
- суб'єктивні (індивідуально-особистісні).

Як об'єктивні, тобто, які не залежать від конкретної особистості, виступають такі чинники: підготовка до виконання службових та спеціальних обов'язків, житлові, побутові умови, умови відпочинку та дозвілля, забезпечення грошовим та матеріальним забезпеченням.

Як суб'єктивні чинники, тобто такі чинники, що залежать від кожного конкретного військовослужбовця, звільненого у запас, можна назвати біографічні особливості, середовище, методи та технології виховання, рівень підготовки; склад сім'ї, рівень освіти, останній навчальний заклад (служба у війську, робота), вік, мотивацію навчання, ступінь розбіжності реальних та ідеальних уявлень про життя, психологічні особливості; рівень домагання та самооцінку, рівень спеціальних та загальних особливостей, комунікативні та загальні адаптивні здібності, ціннісні орієнтації, спрямованість особистості, наявність певних особистісних рис. Якою ж мірою зазначені групи чинників впливають на розвиток адаптаційних процесів військовослужбовців, звільнених у запас?

Дані чинники багато в чому зумовлюють хід адаптаційного процесу та його успішність. До них можна віднести індивідуальні типологічні особливості особистості, рівень інтелектуального розвитку, особливості мотиваційної сфери, індивідуальний стиль діяльності, соціальну роль особистості та здатність до розвитку соціально значущих якостей, ціннісні орієнтири, професійно важливі якості та професійну ментальність.

Індивідуальні типологічні особливості особистості пов'язані з наявністю деяких психофізіологічних властивостей нервової системи. До цих властивостей особистості відносяться особливості темпераменту, генетичні передумови адаптаційних можливостей, стать, нервово-психічну напругу, психічне здоров'я, здібності.

Особливості темпераменту виражаються за допомогою індивідуального, формально-динамічного способу поведінки. Вивчивши спрямованість, динаміку емоційного стану військовослужбовців, звільнених у запас, науковці визначили, що:

- особи зі слабкою нервовою системою більше тривожні, виявляють невпевненість у собі, характеризуються зниженою самооцінкою, але більшою спрямованістю виконання завдання і взаємні дії;

- особи з сильною нервовою системою характеризуються підвищеною самооцінкою, більшою спрямованістю на себе, впевненістю в собі, менш тривожні. У них переважає прагнення до особистого престижу, першості, задоволення своїх домагань; відзначається велика стресостійкість. Очевидно, що адаптація військовослужбовців, звільнених у запас з різним типом темпераменту відбувається по-різному, але в армійських умовах успіху насамперед домагаються особи з сильною нервовою системою [14; 1].

Безумовно, індивідуально-особистісним чинником, що високою мірою впливає на хід адаптації військовослужбовців, звільнених у запас, є інтелектуальний розвиток особистості.

Успішність адаптаційного процесу військовослужбовців, звільнених у запас залежить від вибору життєвих стратегій, що визначається вмінням передбачати ситуацію, прогнозувати результат подій.

Дослідження в галузі військової психології показують, що соціальна та психологічна адаптація тісно пов'язані між собою і тому стосовно військовослужбовців, звільнених у запас, найчастіше говорять про соціально-психологічну адаптацію. Цей феномен розглядається як складний механізм, що включає, зокрема, освоєння ними нових соціальних ролей, формування

мотиваційної сфери, сприйняття індивідом себе, свого оточення та багато інших психологічних явищ, стану та освіти [18].

Характерно те, що перебіг соціально-психологічної адаптації істотно залежить від віку, в якому військовослужбовці були звільнено з армії. Соціально-психологічна адаптація включає комплекс соціально-правових, психологічних та соціально-педагогічних заходів, спрямованих на вторинне самовизначення військовослужбовців, звільнених у запас та повернення їх до активного участі у житті суспільства.

У зв'язку з цим проблема соціально-психологічної адаптації у новому життєвому середовищі має кілька рівнів:

- соціально-психологічна компенсація кризового характеру звільнення;
- корекція ціннісно-нормативної основи поведінки, освоєння нових відносин, формування внутрішньо несуперечливої ціннісної системи на основі свого соціального досвіду та нових реалій;
- професійна допідготовка чи перепідготовка;
- формування ефективних поведінкових стратегій, що відображають високу динамічність та невизначеність соціального середовища.

Соціально-психологічна адаптація стає для більшості звільнених військовослужбовців, звільнених у запас складним процесом: необхідно освоїти нові соціальні ролі, сформувати адекватну самооцінку, здобути нову професію. Їм важко орієнтуватися в світі цивільних професій та джерел інформації, співвіднести свої можливості з вимогами різних видів праці, здійснити пошук вакантних посад та укласти трудові договори. Все це веде до того, що люди, здатні зробити свій внесок у перетворення суспільства, виявляються незахищеною частиною населення. Серйозні проблеми з підбором цивільної професії відчувають до 70% військовослужбовців, звільнених у запас, багато з них більше року після звільнення з лав Збройних Сил залишаються безробітними [13].

Вирішити цю проблему – значить надати кваліфіковану соціально-психологічну допомогу військовослужбовцям, звільнених у запас. Це під силу

лише фахівцям, які цілеспрямовано працюють з колишніми військовослужбовцями у державних структурах. В даний час служби зайнятості із цією проблемою впоратися не можуть.

Однак, крім працевлаштування, для повноцінного входження військовослужбовців, звільнених у запас у світ громадянського життя необхідна ще більш складна робота: багато що потрібно змінити в уявленнях про себе, свій внутрішній світ і світ навколо, знайти нові стратегії та тактики поведінки, оскільки такими, якими вони вийшли на простори громадянського життя, вони навряд чи досягнуть успіху. Успіх реформ в армії багато в чому визначається тим, як і наскільки швидко і безболісно вдається адаптуватися військовослужбовцям, звільнених у запас до нових умов життя.

Аналіз літератури показує, що різкий перехід від військової служби до громадянського життя вимагає не лише подолання зовнішніх обставин, але головне, подолання самого себе, сформованих внутрішніх установок і звичок, низку психологічних бар'єрів. Неминучі спади настрою, стан незадоволеності, психічні зриви, невіра в свої сили та можливості, сумніви у правильності зробленого вибору. Щоб розкритися в новій діяльності, військовослужбовцю, звільненому у запас необхідні час, довіра, терпляча і доброзичлива допомога.

Таким чином, перед військовослужбовцями, звільненими в запас, постає низка проблем у процесі адаптації до громадянського життя: невідповідність отриманого у військовому навчальному закладі професії потребам сучасного ринку праці; проблема професійної перепідготовки на нові спеціальності відповідно до попиту; забезпечення житлом; дуже часто звільнення з військової служби є психологічним ударом; після звільнення з армії у багатьох колишніх військовослужбовців на тлі загального стресового стану відбувається погіршення здоров'я та фізичного стану. Успішна адаптація військовослужбовців, звільнених у запас, безпосередньо пов'язана з діяльністю державних та громадських організацій, тією чи іншою мірою що беруть участь у забезпеченні соціальних прав та гарантій, допомоги та сприянні даної категорії громадян на місцях.

Військовослужбовцям, звільненим у запас необхідна грамотна професійна консультаційна допомога з усіх питань, пов'язаних із пошуком роботи (трудове посередництво), перепідготовки (професійна перепідготовка), адаптації до ринку праці та нового робочого місця. На жаль, такий вид підготовки не проводиться сьогодні ні у військових формуваннях, ні у військоматах за місцем проживання, а державні соціальні служби не пропонують адекватні програми та заходи у цьому напрямку.

1.3. Адаптація як передумова самореалізації військовослужбовців до умов цивільного життя

Проблема самореалізації хвилює людей ще з античних часів. Аристотель розробляв цю проблему, і навіть давав практичні поради, створені задля самоздійснення людини. Пізніше про самореалізацію говорили такі відомі філософи, як Г. Гегель та Л. Фейєрбах. Г. Гегель вважав самореалізацію провідною потребою, тому що всі інші впливають із прагнення людини усвідомити внутрішній та зовнішній світ, представивши його як предмет, в якому він дізнається своє власне. Я. Л. Фейєрбах ставив питання про життєві цілі людини та шляхи їх реалізації [53].

У зарубіжній психології з поняттям «самореалізація» асоціюється видатний американський психолог, засновник гуманістичної психології А. Маслоу, який запровадив поняття «самоактуалізація особистості», що часто розуміється як синонім самореалізації особистості. А. Маслоу інтерпретував самоактуалізацію особистості як прагнення людини до більш повного усвідомлення, розкриття, а також розвитку своїх особистісних можливостей, прагнення повного прийняття реальності та комфортного ставлення до неї [53].

У вивченні проблеми самореалізації виділяють есенціалістський та екзистенціалістський підходи. Есенціалістський підхід проявляється у вченнях Аристотеля, у ньому самореалізація сприймається як виконання природної сутності людини, вродженого властивості, що дозволяє розкрити природні

здатки людини, його потенціал, визначити її розвиток і становлення як особистості у вигляді реалізації потреб різного рівня (К. Гольдштейн, К. Роджерс, А. Маслоу) [83]. Екзистенціалістський підхід до проблеми самореалізації ґрунтується на суб'єктивізмі і продовжує розроблятися сучасною філософією, а на початку звернений ще до Сократа і стоїків, які стверджували, що людську природу слід вивчати не так, як природу фізичних речей, тобто інакше, ніж з точки зору її об'єктивних властивостей Екзистенціалістський підхід розглядає самореалізацію як повністю усвідомлюваний та контрольований людиною процес реалізації особистості. Людина, з погляду цього підходу, є проектом самого себе, результатом цілеспрямованої роботи над собою. Один із провідних представників такого підходу Ж.-П. Сартр вважав, що людина спочатку позбавлена будь-якої природи, що визначає її особистісне буття. Людина є такою, якою вона зробить себе сама [53].

Враховуючи певну єдність у гуманітарній парадигмі та екзистенційному підході, зауважимо їхню деяку відмінність. В особистісно-орієнтованому напрямі значним феноменом виступає самоактуалізація, в якості якої А. Маслоу бачив прагнення людини якнайбільше виявити, розвинути і реалізувати свої можливості, прагнення особистості бути такою, якою вона може бути [53]. Екзистенційний напрямок все-таки передбачає зосередження не так на сутності людини, але в існуванні, її прояві у бутті, враховуючи, що становлення передуює сутності.

І в гуманістичному, і в екзистенційному підходах роздуми про категорію самореалізації займають гідне місце. Саме в гуманістичному напрямі категорії «самореалізація» та у ширшому розумінні «самоактуалізація» визначають розвиток особистості.

У радянській психології проблемою самореалізації займалися такі відомі вчені, як Л.С. Виготський, С.Л. Рубінштейн, Б.Г. Ананьєв, В.І. М'ясищев та багато інших [22; 51]. Основна відмінна риса їхнього розуміння поняття «самореалізація» полягає в тому, що вони не відводили самореалізації роль

самостійного психологічного процесу, а розуміли під нею складову частину поняття «самовизначення».

У вітчизняній психології спостерігається тенденція до розуміння самореалізації як самостійного процесу. Ціла низка вчених (Г. О. Нестеренко, П.П. Горностай, Л.А. Коростильова, С.І. Кудінов) пропонують розглядати самореалізацію особистості як системне (цілісне) утворення особистості [54].

Г. О. Нестеренко під самореалізацією розуміє форму самоорганізації людини, виділяючи у ній ряд аспектів: продуктивний (навіщо особистості це треба і що виходить у результаті самореалізації); особистісний (закладений потенціал самореалізації та рівень творчості особистості, спрямований світ і він); процесуальний (виявлення проблем процесу самореалізації у суб'єктивному часі та просторі життєвого світу особистості); діяльнісний (що містить проблеми спрямованості, мотивації, вибірковості, детермінації, регуляції діяльності, з яких особистість реалізує себе) [54].

В.І. Муляр розробила структурно-функціональну модель самореалізації особистості, яка представлена шістьма блоками, що відбивають поетапний процес самореалізації особистості. На першому етапі відбувається вибір мети та засобів для досягнення самореалізації, коли людина співвідносить свої інтереси та бажання (блок «хочу») зі своїми можливостями (блок «можу»), а також із необхідністю здійснення свого наміру досягти того чи іншого результату (блок «треба»). Ці три блоки відображають ціннісні орієнтації, сенсожиттєві установки та мотиваційно-потребову сферу особистості. Блок «прийняття рішення» включає інтегрально-особистісні характеристики, які відображені в існуючому у людини образі світу, тобто уявленні про нього [53].

Образ світу, своєю чергою, представляє систему особистісних смислів, на які він спрямований, на інших людей, чи об'єкти навколишнього світу. На прийняття рішення впливає попередження подій (антиципація), яка зумовлена попереднім досвідом особистості та особливостями психічної діяльності (аперцепція). Усі вищеписані блоки мають прямий вплив на блок «реалізація»,

всередині якого в залежності від отриманих результатів здійснюється зворотний зв'язок як корекційного впливу [53].

П.П. Горностай у рамках системного підходу до самореалізації особистості виділяє три рівні розвитку людини: дозрівання (розгортання у внутрішній програмі), формування (інтеріоризація, асиміляція, адаптація), самореалізація (екстріоризація) [15].

Відповідно до полісистемної концепції С.І. Кудінова, самореалізація, аналізована у системному розгляді, може розкриватися у різних системах. У психологічній системі можна виділити два рівні: особистісний та індивідуальний. Фізіологічна основа суб'єкта (тип та властивості нервової системи) відповідає індивідуальному рівню самореалізації, цим визначаючи його активність, саморегуляцію [37].

На особистісному рівні самореалізація проявляється через систему цінностей, мотиваційно-потребові утворення, когнітивний потенціал та рефлексійно-оцінну складову. Дане уявлення не тільки визначає самореалізацію особистості як системну психологічну освіту, але і дає можливість дослідження та аналізу різних міжрівневих зв'язків. Крім того, психологічна своєрідність кожного рівня може розглядатися як система індивідуально-психологічних особливостей самореалізації особистості, які визначають її унікальність та специфіку.

С.І. Кудінов виділяє дві форми самореалізації особистості: зовнішню та внутрішню. Зовнішня спрямовано самовираження індивіда у різних сферах життєдіяльності. Внутрішня, у свою чергу, забезпечує самовдосконалення людини у фізичному, інтелектуальному, естетичному, моральному та духовному аспектах. С.І. Кудінов виділяє такі види самореалізації: соціальну, особистісну та професійну [37].

Розглядаючи проблему самореалізації особистості на прикладі військовослужбовців, звільнених у запас, Є.В. Абрамов запроваджує поняття особистісного потенціалу. Вчений дає таке визначення: «Самореалізація –

надзвичайно складний динамічний процес реалізації особистісного потенціалу протягом усього життєвого шляху» [1, с. 260].

Проблема самореалізації особистості військовослужбовців, звільнених у запас недостатньо розроблена теоретично, практично відсутня цілеспрямована програма щодо її реалізації у реальних умовах життєдіяльності. В даний час відсутня цілісна концепція самореалізації як психологічного процесу, слабо розкрита змістовна сторона самого феномена самореалізації, вимагають вирішення питання, що мають прикладний характер, у тому числі, пов'язані з соціальним захистом осіб, звільнених у запас з військової служби.

Вивчення психічної структури «Я – майбутній» у структурі особистості здатне визначати наявність чи відсутність деформації «Я»-концепції, пов'язаної з когнітивно-емоційними компонентами особистості. Це дає можливість попередити когнітивні порушення, які стосуються прогнозів майбутнього.

Таким чином, проблема самореалізації адаптація військовослужбовців, звільнених у запас у вітчизняній психології мало здійснювалася. У свідомості та самосвідомості особистості представлений образ майбутнього – системою внутрішніх засобів відображення: уявлень, образів, понять, серед яких важливу роль займає уявлення людини про себе на тимчасовому континуумі – це «Я – майбутній».

«Я – майбутній» входить до структури «Я» концепції та представлений координатами: особистісними рисами, здібностями, мотивами (стати сильнішим, розумнішим, комунікативнішим у майбутньому). Координати, представлені у свідомості як внутрішні утворюючі процесів, задають способи діяльності, що здійснюються у зовнішньому плані. У свідомості також представлені цілі, завдання та способи їх досягнення. Перетворення завдань на ціль – ідеальний образ мети, образ можливого як образ дійсного. «Я – майбутній» – це нова структура у самосвідомості, яка диктує проживання життя та вивчення його є елементом структурного підходу.

Принцип особистісного підходу передбачає вивчення психічної структури «Я – майбутній» у структурі особистості загалом з позиції того, яку роль відіграє

зміст уявлень себе в минулому, теперішньому та майбутньому в поведінці особистості та знання які дозволяють прогнозувати поведінку особистості різних життєвих обставинах.

Військовослужбовці, звільнені у запас, переживають кризу самореалізації в зрілому віці, який визначається такими факторами, як віддалений період посттравматичного стресового розладу (ПТСР), втрата життєвих перспектив у зв'язку з звільненням у запас.

«Я»-концепція військовослужбовців, звільнених у запас характеризується смисловими утвореннями, які мають якісну своєрідність. У структурі «Я»-концепції представлений образ майбутнього як ціннісно-смислове та емоційне переживання, що визначає вектор змін та розвитку особистості. Дані переживання пов'язані з психологічними особливостями особистості [4].

Проблема після стресових станів, включаючи ПТСР, широко досліджується вітчизняними та зарубіжними вченими. Основний акцент робиться на клінічних розладах, супроводжуваних віддалений період стресу та ускладнюючий процес адаптації людини.

До психічних розладів, що виникають у віддалений період стресу, різні автори відносять такі психологічні зміни особистості, як пригнічений настрій, втрату інтересу до навколишнього світу, відсутність бажання спілкуватися і малорухливість, а також безсоння, кошмарні сновидіння, ретроградну амнезію, зниження розумової працездатності, іпохондричні переживання [82].

Вітчизняні вчені звертають увагу на той факт, що специфічними для нашої країни є такі прояви посттравматичного розладу, як алкоголізація, наркотизація та непереборне бажання повернутися знову до колишньої психотравмуючої ситуації. В результаті біологічно та психологічно ослаблений стресовими ситуаціями війни організм людини, виявляється нездатним безболісно перейти до існування в умовах мирного життя. Типовими проявами стають індивідуалізм, некоммунікбельність, порушення міжособистісних зв'язків із наростаючою тривогою та пригніченістю. Аналіз літератури показує, що дослідження смислової сфери особистості, її когнітивної схеми, як структури, що передбачає

сприйняття навколишнього світу і змінюється під його впливом, володіє евристичною цінністю для розуміння психологічних факторів, що зумовлюють індивідуальні особливості переживання після стресового стану.

Втрата життєвих перспектив військовослужбовців у зв'язку із звільненням у запас як чинник, що визначає кризу самореалізації в зрілому віці показала, що життєвий шлях з психологічної точки зору є соціально-історичною, специфічною для людини якістю індивідуального буття, життя людини як особистості.

На думку Б.Г. Ананьєва, життєвий шлях – его історія формування та розвитку особистості у суспільстві, сучасника певної епохи і однолітка певного покоління. Для нього основним у характеристиці життя вік, тобто вікові стадії онтогенезу [12]. Визнана періодизація вікових криз належить Е. Еріксону, який виділяє загалом життєвому циклі вісім психосоціальних стадій. Кожна із зазначених Е. Еріксоном стадій життя супроводжується кризою, яка є поворотним моментом у житті, що виникає внаслідок досягнення певного рівня психологічної зрілості та соціальних вимог, що пред'являються індивіду. Це означає, що на кожному віковому етапі виникає своя унікальна проблема, що вимагає вирішення. Ми звертаємо свою увагу на стадії зрілості, які є.

Еріксон розділив на три: ранньої зрілості – приблизно від 20 до 25 років; середньої зрілості – приблизно від 26 до 64 років; пізньої зрілості, що починається з 65 років і завершує життя людини [51].

На стадії ранньої зрілості основною проблемою людини є пошук свого місця в міжособистісних відносинах між полюсами інтимності – ізоляції.

На стадії середньої зрілості зміст кризи пов'язані з формуванням продуктивного, творчого ставлення до життя стані інертності, застою. Це час самореалізації особистості, її самоактуалізації, зльоту її соціальних та творчих можливостей. Для здорової особистості характерний вихід за межі власних потреб, відчуття своєї відповідальності за цей світ, своєї здібності та обов'язки піклується про інших. Почуття турботи психологічно протилежне апатії, байдужості [51].

На стадії пізньої зрілості людина звертається до прожитого життя, аналізує, оцінює його. Позитивним результатом цього аналізу виявляється почуття мудрості, що включає як відчуття повноцінно та розумно прожитого життя, так і спокійне ставлення до смерті; у протилежному випадку прожите життя сприймається як низка помилок або нереалізованих можливостей.

Кризу середини життя іноді називають кризою сенсу життя саме тому, що вона суб'єктивно переживається, перш за все, як втрата сенсу, відчуття безглуздості свого життя, звичних занять, цілей та і т.д. Цей вік (40–45 років) є кризовим тому, що відбувається зростання протиріч між цілісністю світогляду та однолінійністю розвитку. Як результат – кардинальне переосмислення свого життя та побудова нових планів життя.

Успішність вирішення проблеми самореалізації у період зрілості за умов життєдіяльності залежить від цього, як формується нова система рівнів домагання, якою мірою самооцінка орієнтує особистість самостійно спрямовувати та контролювати свої дії та вчинки, виховувати в собі моральні якості та долати недоліки.

Ми розглядаємо проблему «Я»–концепції у трьох напрямках: психології особистості, психології свідомості та самосвідомості. Більшість вітчизняних психологів досліджували окремі компоненти самосвідомості: самооцінку інтелекту, емоційні стану та особистісні властивості. Проблема образу «Я» та його структурних компонентів є найбільш розробленою в комплексі проблем структури самосвідомості. Важливе значення для розробки проблеми образу «Я» має затвердження у психології принципу єдності свідомості та діяльності, згідно якому образ «Я» виникає і розвивається в спільної діяльності людей та їх спілкування один з одним. За проблемою самосвідомості деякі автори не роблять різниці між чином «Я» і «Я»–концепцією, по суті, ототожнюючи їх одне з одним.

«Я»–образ вписується у структуру особистості, виступаючи як установка, по відношенню до самого себе. У структурі образу «Я» у «Я»–концепції виділяються три основні компоненти: когнітивний (рефлексивне «Я»), емоційний та поведінковий.

Згідно з К. Роджерсом, самосвідомість індивіда виникає на основі взаємодії людини з навколишнім світом і виступає як найважливіша детермінанта реакцій у відповідь на інших людей. В результаті оцінної взаємодії з іншими людьми виникає уявлення про себе та самооцінка як зміна сприйняття «Я» [8].

К. Роджерс дає кілька визначень «Я»-концепції. Він стверджує, що «Я»-концепція складається з уявлень про власні характеристики та здібності індивіда, уявлень про можливості його взаємодії з іншими людьми та навколишнім світом, ціннісними уявленнями, пов'язаними з об'єктами та діями та уявленнями про цілях та ідеях, які можуть мати позитивну чи негативну спрямованість [8].

Ми досліджуємо майбутнє тимчасової перспективи особистості, вивчаємо особистість у розвитку, припускаємо аналіз різних форм існування людини в часі, вивчаємо психологічний стан як феномен, що володіє якісною індивідуально-психологічною своєрідністю. Майбутнє особистості розглядається як одна з основних детермінант розвитку: характер майбутнього розкриває суть особистості. Цілісність структури особистості може бути зрозуміла як єдність різних тимчасових станів: «Я»–минулого, «Я»–теперішнього, і «Я»-майбутнього [6].

Образ майбутнього як складова «Я»–концепції та пізнавальної картини світу людини показав, що у рамках діяльнісного підходу О.М. Леонтьєвим розробляється поняття «образ світу». Інтерпретація людиною реальності, що дозволяє їй орієнтуватися у світі, що виступає як основа його життєдіяльності. Особистісний сенс висловлює «значення мені» життєвих об'єктів, явищ, відбиває опосередковане власними мотивами, цілями, потребами ставлення людини до світу. Майбутнє у свідомості та самосвідомості особистості характеризується системою внутрішніх засобів: уявлень, образів, понять, воно представлене на тимчасовому континуумі безліччю точок, що входять у структуру «Я»–концепції [22].

Зрілість – це час самореалізації особистості, її самоактуалізації, зльоту її соціальних та творчих можливостей. За словами Д.А. Леонтьєва, індивідуальна ієрархія ціннісних орієнтацій, як правило, являє собою послідовність досить

добре розмежовуються «блоків». Він наводить можливі угруповання цінностей, об'єднані в блоки за різними підставами і є свого роду полярними ціннісними системами [22].

Термінальні цінності: конкретні життєві цінності (здоров'я, робота, друзі, сімейне життя), абстрактні цінності (пізнання, розвиток, свобода, творчість), цінності професійної самореалізації (цікава робота, продуктивне життя, творчість, активне діяльне життя), цінності особистого життя (здоров'я, кохання, наявність друзів, розваги, сімейне життя), індивідуальні цінності (здоров'я, творчість, свобода, активне діяльне життя, розваги, впевненість у собі, матеріально забезпечене життя), цінності міжособистісних відносин (наявність друзів, щасливе сімейне життя, щастя інших), активні цінності (свобода, активне діяльне життя, продуктивне життя, цікава робота), пасивні цінності (краса природи та мистецтва, впевненість у собі, пізнання, життєва мудрість).

За словами Д.А. Леонтєва, завдання дослідника полягає в тому, щоб у кожному у разі вловити індивідуальну закономірність суб'єктивного структурування випробувані своєї системи ціннісних орієнтацій. Якщо жодної закономірності виділити не вдається, то, на його думку, це свідчить про несформованість у досліджуваного системи ціннісних орієнтацій, або фальсифікації відповідей [22].

За показником ранжирування інструментальних цінностей існує відмінність військових та цивільних осіб щодо таких цінностям, як відповідальність, чесність, чуйність, життєрадісність, терпимість та старанність. Громадянські особи вище оцінюють вихованість, самоконтроль, освіченість, незалежність, жорстку волю, ефективність, акуратність, сміливість. Збігається оцінка таких цінностей, як старанність, раціоналізм, широта поглядів та непримірність, а також високі запити.

На перші місця виходить етичні цінності: вихованість, життєрадісність, чуйність; цінності професійної самореалізації: відповідальність, акуратність; цінності безпосередньо-емоційного світовідчуття: життєрадісність, чесність; інтелектуальні цінності: освіченість, самоконтроль; цінності міжособистісного

спілкування: вихованість; цінності професійної самореалізації: акуратність; цінності самоствердження: тверда воля.

Заперечені цінності – індивідуалістичні цінності: високі запити; цінності самоствердження: непримиренність, сміливість, непримиренність, цінності прийняття інших: широта поглядів; інтелектуальні цінності: раціоналізм; цінності міжособистісного спілкування: чуйність [3].

Військовослужбовці, звільнені у запас переживають кризу самореалізації в зрілому віці, який визначається такими факторами, як віддалений період ПТСР та втрата життєвих перспектив у зв'язку з виходом на пенсію. «Я»-концепція військовослужбовців, звільнених у запас характеризується смисловими утвореннями, які мають якісну своєрідність.

Образ майбутнього у структурі «Я»-концепції є ціннісно-смисловим та емоційним утворенням, визначальним вектором змін та розвитку особистості. У структурі "Я"-концепції представлений образ майбутнього як ціннісно-смислове та емоційне утворення, що визначає вектор змін та розвитку особистості. Ставлення до майбутнього у «Я»-концепції військовослужбовців, звільнених у запас визначається низкою психологічних особливостей особистості [3].

На підставі досліджень психологів державні органи соціального захисту зможуть розробити та впровадити низку практичних рекомендацій для військовослужбовців, звільнених у запас, реалізація яких сприяла б вирішенню проблеми їх соціально-психологічного супроводу, соціальної захищеності після армійської діяльності. Висновки можуть бути застосовані у практичній діяльності військових комісаріатів, а також частин та підрозділів при роботі з військовослужбовцями, звільненими у запас.

Таким чином, ми визначили загальний концептуальний підхід до проблемам самореалізації особистості військовослужбовців, звільнених у запас у нових умовах життєдіяльності як до складного, суперечливого, соціально-психологічного процесу, успішність якого детермінується низкою чинників; виявили основні детермінанти, що зумовлюють особливості самореалізації особистості військовослужбовця, звільненого у запас за умов життєдіяльності.

Найважливішими з них є наступні: різка зміна життєдіяльності, підвищене емоційне реагування, незатребуваність значної частини особистісного потенціалу військовослужбовців, звільнених у запас у нових умовах. Визначальне значення серед цих факторів мають: зміст особистісного потенціалу, зумовленого специфікою військової діяльності та особливостями соціальної взаємодії, ступінь відповідності соціально-психологічного змісту потенціалу особистості новим вимогам та соціальним очікуванням. Обґрунтовано соціально-психологічні умови підвищення рівнів успішності самореалізації особистості військовослужбовців, звільнених у запас за умов життєдіяльності.

Висновки до першого розділу

Таким чином, нами розглянуті такі ключові поняття як «адаптація», «соціально-психологічна адаптація», представлені результати аналізу літератури. Соціально-психологічна адаптація особистості – це пристосування до малої групи, її вимог у процесі встановлення міжособистісних відносин на основі спілкування. Суть соціально-психологічної адаптації розкривається через такі феномени, як соціальний статус; становище в колективі, в системі міжособистісних відносин, найближчому соціальному оточенні, яке задовольняє особистий статус; сформованість соціально значущих якостей; можливість прояву індивідуальності. Процес адаптації можна розглядати як активне формування (усвідомлене чи неусвідомлене) суб'єктом стратегій та способів оволодіння ситуацією різних рівнях регуляції поведінки й діяльності.

Адаптація військовослужбовців, звільнених у запас розглядається як об'єктивний процес їх соціалізації до нових умов життя. Результатом цього процесу є сформована особистість колишнього військовослужбовця, що володіє необхідними соціально-значущими професійно-статусними характеристиками.

Проаналізований у дослідженні процес соціально-психологічної адаптації військовослужбовців, звільнених у запас дозволяє зробити висновок, що на нього

впливають обидві групи чинників: соціальні (об'єктивні) та індивідуально-особистісні (суб'єктивні).

Адаптація військовослужбовців, звільнених у запас, є передумовою самореалізації військовослужбовців до умов цивільного життя, що у свою чергу детермінує їхню професійну діяльність у майбутньому.

Самореалізація людини багато в чому визначає її життєвий шлях і передбачає цілу послідовність процесів, серед яких, перш за все, – усвідомлення особистістю свого потенціалу, можливостей у тій чи іншій сфері життя, своїх цілей та намірів, а також подальше втілення їх у життя за допомогою активної діяльності. При цьому способи та стратегії самореалізації людина визначає, виходячи з поставлених перед собою завдань і цілей, які суб'єктом формулюються як відповідні його дійсним прагненням, бажанням, інтересам.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПЕРЕДУМОВ САМОРЕАЛІЗАЦІЇ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ, ЗВІЛЬНЕНИХ У ЗАПАС

2.1. Організаційні та змістові аспекти дослідження самореалізації військовослужбовців, звільнених у запас

Вибір конкретних психологічних індикаторів самореалізації у рамках даного дослідження визначаються загальнометодологічним підходом діагностики індивідуальних станів, а також співвіднесенням цих показників до характеристик психічних станів.

Вибір засобів діагностики самореалізації залежить від знання її структурної моделі і характеристик основних процесів. Найбільш близькою нам видається позиція, згідно з якою самореалізація тільки частково залежить від типу нервової системи, властивостей темпераменту, інших нейрофізіологічних показників. Детермінантами самореалізації є сукупність структурних компонентів особистості: нейродинамічних, психодинамічних, особистісних та соціально-психологічних. Як інтегральна характеристика психічного розвитку, самореалізації формується у процесі онтогенезу людини на основі генетично зумовлених індивідуальних характеристик в умовах конкретного соціального оточення на основі нейродинаміки, темпераменту, психічних процесів, спрямованості, набутого досвіду, характеру, самооцінки, здібностей тощо.

Встановлено залежності між його проявами та певними психологічними чинниками. Так, самореалізації сприяють:

а) досвід розв'язання подібних проблем у минулому і позитивний прогноз на майбутнє;

б) схвалення діяльності з боку соціального оточення;

в) індивідуально-психологічні особливості (високий рівень емоційної стабільності, вольової саморегуляції, активність, впевненість у собі);

г) задоволення професійною діяльністю;

д) позитивний емоційний фон (як успішність досягнення мети);

е) наявність функціональних можливостей.

Чинники, що негативно впливають на самореалізацію:

а) емоційно-когнітивні фактори (недостатній рівень необхідної інформації, негативний прогноз ситуації, почуття безпорадності перед проблемою (ситуацією);

б) надмірний вплив стресогенних, психогенних чи фізичних факторів, що перевищують адаптаційні можливості людини;

в) велика тривалість стресогенного впливу, що призводить до виснаження адаптивних можливостей організму;

г) індивідуально-психологічні особливості: низький рівень емоційної стабільності, урівноваженості, високий рівень невротизації, подразливості, особистісної та ситуативної тривожності.

До числа показників самореалізації також відносять: правильне сприйняття ситуації, її аналіз, оцінку, прийняття рішень; послідовність і безпомилковість дій по досягненню мети, виконання функціональних обов'язків; поведінкові реакції: точність і своєчасність дій.

Як вже було зазначено у першому розділі, професія військовослужбовців на сьогоднішній день вважається однією з стресогенних. Протидія стресів здійснюється за допомогою такої характеристики як стресостійкість, прояв якої визначається рядом різних чинників, серед яких, на наш погляд, можна виділити і особистісну спрямованість, що виконує орієнтуючу функцію будь якої діяльності.

Самореалізація впливає на рівень професійної майстерності, а, відповідно, й на загальний результат діяльності військовослужбовців. Саме тому важливим

напрямок діяльності психологів повинна стати робота з профілактики стресу і підвищення рівня самореалізації військовослужбовців.

Таким чином, *мета* нашого дослідження полягала у емпіричному дослідженні передумов самореалізації військовослужбовців, звільнених у запас.

Дослідження проводилося у вересні 2022 року. Вибірку склали 50 військовослужбовців, звільнених у запас, віком від 21 до 35 років.

Військовослужбовців запасу було поділено на 2 групи – контрольну та експериментальну, кожна з яких кількісно була представлена 25 військовослужбовцями.

Експериментальне дослідження здійснювалось за кількома етапами.

На першому етапі шляхом теоретичного аналізу наукової літератури розроблялася програма роботи за темою та підбиралися методи дослідження. Результати дозволили вибрати та методологічно обґрунтувати понятійний апарат, а також розробити початкову структуру дослідження. Були застосовані стандартизовані методики психологічного дослідження самореалізації військовослужбовців, визначення первинної оцінки психологічних особливостей та змістові аспекти дослідження самореалізації військовослужбовців, звільнених у запас.

На другому етапі проведено діагностико-емпіричне дослідження вивчення специфіки самореалізації військовослужбовців, звільнених у запас. Проведено аналіз та інтерпретацію результатів констатувальної частини дослідження.

На третьому етапі проведено роботу, яка становить формувальну частину експерименту. Розроблено та впроваджено психокорекційної програми самореалізації військовослужбовців, звільнених у запас. Проведено контрольний зріз та проаналізовано порівняльні емпіричні результати. Підведено підсумки експериментальної роботи та проведено інтерпретацію результатів дипломної роботи.

Специфіка нашого дослідження проблеми самореалізації військовослужбовців, звільнених у запас полягає, насамперед, у прикладному його спрямуванні – пошуку і розробці конкретних інструментів модифікації

особистості для підвищення рівня її адаптації, а також у тому, що досліджується вузька професійна група – військовослужбовці, звільнені у запас, що невідворотно й істотно змінює функціонування особистості через відмінний від інших професій зміст і форми їх діяльності. Саме прагматична орієнтованість нашого дослідження зумовила підбір наступних методик для збору інформації у констатувальному дослідженні.

Для вирішення поставлених завдань на різних етапах роботи використовувався комплекс різноманітних методологічних підходів, методів і методик збору та обробки інформації: теоретичний аналіз літератури, спостереження, анкетування, опитувальники, методи статистичної обробки емпіричних даних.

У організаційно-методичній процедурі дослідження самореалізації військовослужбовців, звільнених у запас відповідно з провідними завданнями та метою передбачалось використання наступних специфічних принципів:

- *принцип рівності позицій*. Сутність його у побудові між особистісних стосунків між експериментатором та учасниками дослідження. Експериментатору відводилася роль не авторитарного керівника, а роль оптимізатора розвитку психологічної готовності та організатора процесу впровадження нових знань у практичній діяльності.

- *принцип активності* полягав у обов'язковому включенні в дослідження усіх без винятку учасників групи. Це обумовлювалось першим принципом, за яким кожному надавалася можливість продемонструвати себе, а свої дії та думки зробити предметом аналізу в групі. На цій основі здійснювалася перевірка адекватності дій та за необхідності їх корекція.

Зміщення «центру тяжіння» з особи експериментатора групи на учасників експерименту активізувало мотиваційно-потребову сферу військовослужбовців, звільнених у запас і сприяло успішній реалізації установки: «Будь активним і ти пізнаєш себе!».

- *принцип зворотнього зв'язку* передбачав відкрите, аргументоване та конструктивне висловлювання усіх членів експерименту стосовно різних ситуацій, які виникали у процесі виконання завдань;

Реалізація даного принципу дозволяла кожному учаснику дослідження сформулювати свій адекватний образ та образ іншого.

Для реалізації принципу зворотнього зв'язку у дослідженні дотримувались таких умов:

- описовий характер зворотнього зв'язку;
- конкретність висловлювань;
- висловлювання стосовно тих властивостей особистості, які реально можуть бути змінені.

У процесі дослідження встановлювалися правила, за якими відстежувався зворотній зв'язок: говорити лаконічно, говорити конкретно. Вироблялися правила прийому зворотнього зв'язку: слухати уважно, робити запит для додаткової інформації.

- *принцип довірливого спілкування в учасників дослідження* дозволяв створити елемент довіри, почуття спільності та причетності. Від дотримання цього принципу залежала ефективність дослідження в цілому;

- *принцип закритості учасників дослідження* полягав у збереженні учасниками експерименту інформації про один одного, яка не повинна вноситись за межі групи.

Реалізація перерахованих принципів організаційно-методичної процедури дослідження дозволяла досягати мети дослідження.

Критеріями комплектування методів і методики психодіагностичного інструментарію виступали цілі дослідження, розкриті і описані нами у теоретичному розділі роботи. Психологічний та діагностичний інструментарій формувався з урахуванням адекватності поставленим у дослідженні завданням.

У дослідженні ми використовували методи:

- спостереження, самоспостереження, експертне оцінювання;
- аналіз та узагальнення результатів методик.

Відповідно до цільового призначення певного аспекту дослідження використовувалось:

- моделювання діагностичних ситуацій;
- конструювання методичного комплексу;
- експертна оцінка і самооцінка;
- здійснювалося індивідуальне та відкрите групове консультування;
- впроваджувалися методи немедичної психотерапії.

В якості методологічної бази при проведенні дослідження був використаний системний підхід, оскільки він орієнтований на комплексне вивчення об'єкта як цілісної системи, аналіз його компонентів.

2.2. Діагностика рівня самореалізації військовослужбовців, звільнених у запас

Методики, що були попередньо обрані та використовувалися на констатувальному етапі дослідження:

1. Тест – методика багатофакторного дослідження особистості Кеттела (14PF/HSPQ (High School Personality Questionnaire));
2. Методика діагностики самоактуалізації особистості – САМОАО (А.В. Лазукіна, в адаптації Н.Ф. Каліної);
3. Опитувальник соціально-психологічної адаптації Карла Роджерса і Розалінд Даймонд;
4. Тест «Смисложиттєвих орієнтацій» (методика СЖО) Д. О. Леонтьєва.

Подамо короткий опис використаного в дослідженні психодіагностичного інструментарію.

1. Багатофакторний особистісний опитувальник 16PF (Sixteen Personality Factor Questionnaire, 16PF) є одним із найпоширеніших методів оцінки індивідуально-психологічних особливостей особистості. Методика була розроблена Реймондом Кеттеллом, автором однієї з найвпливовіших теорій особистості, згідно з якою люди відрізняються один від одного за набором та

ступенем виразності у них окремих незалежних рис. У процесі експериментального дослідження особистості Кеттелл виявив 16 біполярних рис (чинників), ступінь розвиненості яких можна виміряти за допомогою опитувальника.

Вперше опитувальник Кеттелла (форма А, В) був опублікований в 1949 Інститутом з перевірки здібностей особистості (JPAT). 1956-57 р. вийшло друге видання, доповнене новими розробками (форма С, D). У 1961-62 р. - третє, яке можна було використовувати як самостійне керівництво до опитувальника. У 1970 році було опубліковано посібник, з яким, за словами Кеттелла, «можна працювати повною мірою».

Методика Кеттелла широко використовується в психодіагностичній практиці як за кордоном, так і в нашій країні. Його опитувальник універсальний, практичний, дає багатогранну інформацію про індивідуальність людини. Необхідно відзначити, що опитувальник діагностує риси особистості, але не мотиваційно-потребову сферу (мотиви, потреби, інтереси та цінності), що потребує застосування інших методик.

Перед початком опитування випробовуваному дають спеціальний бланк, у якому він повинен робити певні позначки, з прочитання. Попередньо надається відповідна інструкція, що містить інформацію про те, що повинен робити випробуваний. Контрольний час випробування 25-30 хвилин. У процесі відповіді питання експериментатор контролює час роботи випробуваного і, якщо випробуваний відповідає повільно, попереджає його про це. Випробування проводиться індивідуально у спокійній, діловій обстановці.

Обробка даних здійснюється за допомогою ключа.

Збіг відповідей обстежуваного з "ключом" оцінюється у два бали для відповідей "а" і "с", збіг відповіді "б" - в один бал. Сума балів з кожної виділеної групи питань дає внаслідок значення фактора. Винятком є фактор "В" - тут будь-який збіг відповіді з "ключом" дає 1 бал.

При інтерпретації отриманих результатів доцільно використовувати як вираженість окремих чинників, а й їх поєднань, утворюють симптомокомплекси

комунікативних, інтелектуальні, емоційних і регуляторних особистісних властивостей. У цьому слід враховувати як полюсні значення чинників, а й середні, які часто зустрічаються у практиці роботи психолога.

2. Саме поняття «самоактуалізація» А.В. Лазукиним інтерпретується як прагнення людини до найповнішого розкриття та реалізації свого особистісного потенціалу. Найбільш повна самореалізація полягає у реалізації смисложиттєвих і ціннісних орієнтації, тобто має місце сутнісна, автентична самореалізація - здійснення потреби в самоактуалізації як прагнення реалізувати свої здібності та таланти. Таку самореалізацію називають самовіддачею, самоздійсненням. Непоодинокі випадки, коли самореалізується особистість може бути названа самоактуалізованою. Таке синонімічне використання більшою мірою може стосуватися найвищого рівня.

У методиці 100 тверджень Інструкції. із двох варіантів тверджень виберіть той, який вам більше подобається чи краще узгоджується з вашими уявленнями, точніше відображає ваші думки. Тут немає хороших чи поганих, правильних чи неправильних відповідей, найкращою буде та, яка дається за першим спонуканням.

Шкали:

1. Шкала орієнтації у часі показує, наскільки людина живе сьогоднішнім, не відкладаючи своє життя "на потім" і не намагаючись знайти притулок у минулому. Високий результат характерний для осіб, які добре розуміють екзистенційну цінність життя "тут і тепер", здатних насолоджуватися актуальним моментом, не порівнюючи його з минулими радощами і не знецінюючи передчуттям майбутніх успіхів. Низький результат - це люди, невротичні занурені в минулі переживання, із завищеним прагненням до досягнень, недовірливі та невпевнені в собі.

2. Шкала цінностей. Високий бал за цією шкалою свідчить, що людина поділяє цінності особистості, що самоактуалізується, до яких А. Маслоу відносив такі, як істина, добро, краса, цілісність, відсутність роздвоєності, життєвість, унікальність, досконалість, звершення, справедливість, порядок,

простота, легкість без зусилля, гра, самодостатність. Перевага цих цінностей вказує на прагнення до гармонійного буття та здорових відносин з людьми, далеке від бажання маніпулювати ними у своїх інтересах.

3. Погляд на природу людини може бути позитивним (висока оцінка) чи негативним (низька). Ця шкала описує віру в людей, у могутність людських можливостей. Високий показник може інтерпретуватися як стійка основа для щирих та гармонійних міжособистісних відносин, природна симпатія та довіра до людей, чесність, неупередженість, доброзичливість.

4. Висока потреба у пізнанні характерна для особистості, що самоактуалізується, завжди відкритою новим враженням. Ця шкала описує здатність до буттєвого пізнання - безкорисливу спрагу нового, інтерес до об'єктів, не пов'язаний прямо із задоволенням будь-яких потреб.

Таке пізнання, вважає Маслоу, точніше й ефективніше, оскільки його процес не спотворюється бажаннями та потягами, людина при цьому не схильна судити, оцінювати та порівнювати. Він просто бачить те, що є та цінує це.

5. Прагнення творчості чи креативність - неодмінний атрибут самоактуалізації, яку можна назвати творчим ставленням до життя.

6. Автономність, на думку більшості гуманістичних психологів, є головним критерієм психічного здоров'я особистості, її цілісності та повноти. Це поняття тяжіє до таких рис, як життєвість (aliveness) і самопідтримка (self-support) у Ф. Перлза, що направляється зсередини (inner-directed) у Д. Рісмена, зрілість (ripeness) у К. Роджерса. Самоактуалізується особистість автономна, незалежна і вільна, проте це не означає відчуження та самотності. У термінах Еге. Фромма автономність - це позитивна " свобода для " на відміну негативної " свободи від " .

7. Спонтанність - це якість, що впливає з впевненості в собі і довіри до навколишнього світу, властивих людям, що самоактуалізувалися.

Високий показник за шкалою спонтанності свідчить у тому, що саме актуалізація стала способом життя, а чи не є мрією чи прагненням.

Здатність до спонтанної поведінки фруструється культурними нормами, у природному вигляді її можна спостерігати хіба що у маленьких дітей. Спонтанність співвідноситься з такими цінностями як свобода, природність, гра, легкість без зусилля.

8. Саморозуміння. Високий показник за цією шкалою свідчить про чутливість, сензитивність людини до своїх бажань та потреб.

Такі люди вільні від психологічного захисту, що відокремлює особистість від власної сутності, вони не схильні замінювати власні смаки та оцінки зовнішні соціальні стандарти. Показники за шкалами саморозуміння, спонтанності та аутосимпатії, як правило пов'язані між собою. Низький бал за шкалою саморозуміння властивий людям невпевненим, що орієнтується на думку оточуючих. Д. Рісмен називав таких людей "орієнтованими ззовні" на відміну від "орієнтованих зсередини".

9. Аутосимпатія - природна основа психічного здоров'я та цілісності особистості. Низькі показники мають люди невротичні, тривожні, невпевнені у собі. Аутосимпатія зовсім не означає тупого самовдоволення або некритичного самосприйняття, це просто добре усвідомлювана позитивна "Я-концепція", що є джерелом стійкої адекватної самооцінки.

10. Шкала контактності вимірює товариськість особистості, її здатність до встановлення міцних та доброзичливих відносин з оточуючими. У запитальнику САМОАЛ контактність розуміється не як рівень комунікативних здібностей особистості чи навички ефективного спілкування, але як загальна схильність до взаємно корисних та приємних контактів з іншими людьми, необхідна основа синергічної установки особистості.

11. Шкала гнучкості у спілкуванні співвідноситься з наявністю чи відсутністю соціальних стереотипів, здатністю до адекватного самовираження у спілкуванні. Високі показники свідчать про автентичну взаємодію з оточуючими, здатність до саморозкриття. Люди з високою оцінкою за цією шкалою орієнтовані на особисте спілкування, не схильні вдаватися до фальші або маніпуляціям, які не змішують саморозкриття особистості з

самопред'явленням - стратегією і тактикою управління враженням. Низькі показники характерні для людей ригідних, не впевнених у своїй привабливості, у тому, що вони цікаві співрозмовнику та спілкування з ними може приносити задоволення.

3. Опитувальник соціально-психологічної адаптації, СПА (Test of Personal Adjustment) – дуже стара методика, розроблена одним із творців гуманістичної психології Карлом Роджерсом. Виявляє ступінь адаптованості-дезадапованості особистості у соціальній сфері, і як підстави для дезадаптації передбачає ряд різноманітних обставин: низький рівень самоприйняття; низький рівень прийняття інших, тобто конфронтація з ними; емоційний дискомфорт, який може бути дуже різним за природою; сильну залежність з інших, тобто екстернальність; прагнення домінування.

Існують дві російськомовні адаптації методики, що відрізняються формулюванням питань. Найбільшого поширення набула модифікація О. Осницького, у ній питання сформульовані в третій особі однини, як і в оригінальній методиці. Також існує рання адаптація Т. Снегірьової, в якій питання переформульовані в першій особі та орієнтовані на підлітків.

Автори: Карл Роджерс, Розалін Даймонд (Carl R. Rogers, Rosalind F. Dymond, 1931, 1954). Адаптація: 1) О. К. Осницький (2004); 2) Т. В. Снегірьова (1987).

Стимульний матеріал представлений 101 твердженням, які сформульовані в третій особі однини, без використання будь-яких займенників. Цілком імовірно, така форма була використана авторами для того, щоб уникнути впливу «прямого ототожнення». Тобто ситуації, коли випробувані свідомо, безпосередньо співвідносять твердження зі своїми особливостями. Даний методичний прийом є однією з форм «нейтралізації» установки тестованих на соціально-бажані відповіді.

У методиці передбачено досить диференційовану, 7-бальну шкалу відповідей. Залишається відкритим питання, наскільки виправдане застосування подібної шкали, тому що в повсякденній свідомості досліджуваному досить

важко вибрати між такими варіантами відповідей, як наприклад, 2" - сумніваюся, що це можна віднести до мене; і "3" - не наважуюся віднести це до себе .

Авторами виділяються такі 6 інтегральних показників:

"Адаптація";

«Прийняття інших»;

"Інтернальність";

«Самосприйняття»;

"Емоційна комфортність";

"Прагнення до домінування".

Кожен з них розраховується за індивідуальною формулою, знайденою, ймовірно, емпіричним шляхом. Інтерпретація здійснюється відповідно до нормативних даних, розрахованих окремо для підлітків та дорослої вибірки.

У опитувальнику містяться висловлювання про людину, про її спосіб життя, переживання, думки, звички, стиль поведінки. Їх завжди можна співвіднести з нашим власним способом життя.

Прочитавши чергове висловлювання опитувальника, приміряйте його до своїх звичок, свого способу життя та оцініть, якою мірою цей вислів може бути віднесений до вас. Для того щоб позначити вашу відповідь у бланку, виберіть один із семи варіантів оцінок, пронумерованих цифрами від 0 до 6, відповідний, на вашу думку:

0 - це до мене зовсім не відноситься;

1 - мені це не властиво в більшості випадків;

2 - сумніваюся, що це можна віднести до мене;

3 - не наважуюся віднести це до себе;

4 - це схоже на мене, але немає впевненості;

5 - це на мене схоже;

6 - це точно про мене.

Вибраний варіант відповіді позначте в бланку для відповідей у комірці, що відповідає порядковому номеру висловлювання.

Зона невизначеності в інтерпретації результатів за кожною шкалою для підлітків наводиться у дужках, для дорослих – без дужок. Результати до зони невизначеності інтерпретуються як надзвичайно низькі, а після найвищого показника у зоні невизначеності – як високі.

4. Ставлення досліджуваних до свого життя та оцінка наявності в ньому смислу вимірювалося нами за допомогою тесту смисложиттєвих орієнтацій Д.О. Леонтєва. Це адаптована версія тесту Д.Крамбо та Л.Махолика “Ціль в житті” (Purpose-in-Life Test), розробленого в 1964 році. Теоретичною основою тесту стала концепція В.Франкла стосовно пошуку смислу життя та виникнення ноогенних неврозів в результаті його відсутності. В 1986 році Д.О. Леонтєв переробив методика, спростив та переформулював деякі запитання, в результаті чого з’явилась адаптована версія тесту, яка отримала назву Тест смисложиттєвих орієнтацій (далі – СЖО). Він включає загальний показник осмисленості життя та п’ять субшкал, які відображують три смисложиттєві орієнтації та два аспекти локусу контролю. Автори розглядають осмисленість життя як складну структуру, до якої входять цілі в житті, насичення життя та задоволення самореалізацією, з одного боку, та локус контроль власного життя, з іншого. Перші три смисложиттєві орієнтації співвідносяться з метою (або майбутнім життя), процесом (теперішнє) та результатом (майбутнє).

Тест СЖО складається з 20 питань, кожне з яких оцінюється за 7-бальною шкалою. В результаті тестування можна отримати загальний показник осмисленості життя та ряд інших, які вказують на задоволеність досліджуваних своїм життя, минулим та теперішнім, а також їх віру в можливість контролювати своє життя.

2.3. Аналіз рівня самореалізації військовослужбовців, звільнених у запас

Розглянемо риси особистості досліджуваних за допомогою тесту Кеттела (14PF/HSPQ (High School Personality Questionnaire)).

Таблиця 2.1

Кількісні показники вираженості особистісних рис досліджуваних за фактором А (шизотимія – афектомія) (методика Кеттела)

Групи	Кількість				%			
	Нижче норми (1-3)	Середній рівень (4-5)	Вище норми (6-7)	Високий рівень (8-10)	Нижче норми (1-3)	Середній рівень (4-5)	Вище норми (6-7)	Високий рівень (8-10)
Експериментальна	6	8	7	4	24	32	28	16

З отриманих результатів бачимо, що за фактором А: 24% ЕГ схильні до ригідності, холодності, скептицизму і відчуженості. Речі їх приваблюють більше, ніж люди. Вважають за краще працювати наодинці, уникаючи компромісів.

32% досліджуваних ЕГ стримані, відокремлені, критичні.

28% ЕГ навпаки – з комунікативними рисами, легкі, йдуть на контакт при спілкуванні з іншими.

16% ЕГ схильні до добродушності, легкості в спілкуванні, емоційного вираження; готові до співпраці, уважні до людей, добрі.

Таблиця 2.2

Кількісні показники вираженості особистісних рис досліджуваних за фактором С (ступінь емоційної стійкості) (методика Кеттела)

Групи	Кількість				%			
	Нижче норми (1-3)	Середній рівень (4-5)	Вище норми (6-7)	Високий рівень (8-10)	Нижче норми (1-3)	Середній рівень (4-5)	Вище норми (6-7)	Високий рівень (8-10)
Експериментальна	3	10	6	6	12	40	24	24

Проаналізуємо отримані дані.

За фактором С: 48% представників експериментальної групи демонструють емоційну стійкість, вирізняються зрілістю поведінки, реалістичним ставленням до життя, розвинутою здатністю до слідування груповим моральним нормам. У них може виявлятися внутрішня згода із

невирішеними проблемами, при цьому відсутні негативні емоції відносно їх незадоволеності. Не є ригідними.

По 40% представників експериментальної групи продемонстрували середні значення за окресленим фактором, характеризуються залежністю власної емоційної стійкості від зовнішніх впливів та внутрішніх чинників.

12% представників експериментальної групи, показники яких за фактором С відповідають низькому та нижчому за норму значенням, демонструють чуттєвість та знижену емоційну стійкість. Їх легко засмутити, вони дуже мінливі як у поведінці, так і у власних емоціях.

Таблиця 2.3

Кількісні показники вираженості особистісних рис досліджуваних за фактором D (флегматичність – збудливість) за методикою Кеттела

Групи	Кількість				%			
	Нижче норми (1-3)	Середній рівень (4-5)	Вище норми (6-7)	Високий рівень (8-10)	Нижче норми (1-3)	Середній рівень (4-5)	Вище норми (6-7)	Високий рівень (8-10)
Експериментальна	7	8	5	5	28	32	20	20

За фактором D: 28% досліджуваних ЕГ демонструють тяжіння до стриманості, інертності, обережності, вони є благодушними, стоїчними, неквапливими.

32% ЕГ характеризуються залежністю власної збудливості чи флегматичності від зовнішніх впливів та внутрішніх чинників.

40% ЕГ– виявляють тяжіння до збудливості, нетерплячості. Вони є вимогливими, надактивними, нестриманими.

Таблиця 2.4

Кількісні показники вираженості особистісних рис досліджуваних за фактором E (пасивність – доміантність) за методикою Кеттела

Групи	Кількість	%
-------	-----------	---

Показники	Нижче норми (1-3)	Середній рівень (4-5)	Вище норми (6-7)	Високий рівень (8-10)	Нижче норми (1-3)	Середній рівень (4-5)	Вище норми (6-7)	Високий рівень (8-10)
Експериментальна	7	8	5	5	28	32	20	20

За фактором Е: 28% досліджуваних поступаються іншим, покірні. Часто залежні, визнають свою провину.

32% ЕГ – сором'язливі, покірні, м'які, поступливі, конформні, пристосовуються до зовнішніх умов.

20% ЕГ – самостверджуються, незалежні, агресивні, вперті (домінантні).

20% ЕГ – стверджують себе, своє «Я», самовпевнені, незалежно мислячі.

Таблиця 2.5

Кількісні показники вираженості особистісних рис досліджуваних за фактором F (обережність – легковажність) за методикою Кеттела

Групи	Кількість				%			
	Нижче норми (1-3)	Середній рівень (4-5)	Вище норми (6-7)	Високий рівень (8-10)	Нижче норми (1-3)	Середній рівень (4-5)	Вище норми (6-7)	Високий рівень (8-10)
Експериментальна	5	10	4	6	20	40	16	24

За фактором F: 20% ЕГ схильні до обережності, неговіркі, неквапливі. Обережність у них часто поєднується із похмурістю та песимізмом.

40% ЕГ – характеризуються залежністю домінування обережності власної поведінки від зовнішніх впливів та внутрішніх чинників.

40% ЕГ та 36% КГ – характеризуються імпульсивністю, сповненістю ентузіазмом, є активними, говіркими. Для них є справжнім задоволенням перебувати в центрі уваги в товаристві.

Таблиця 2.6

Кількісні показники вираженості особистісних рис досліджуваних за фактором G (ступінь прийняття моральних норм) за методикою Кеттела

Групи	Кількість				%			
	Нижче норми (1-3)	Середній рівень (4-5)	Вище норми (6-7)	Високий рівень (8-10)	Нижче норми (1-3)	Середній рівень (4-5)	Вище норми (6-7)	Високий рівень (8-10)
Експериментальна	5	10	4	6	20	40	16	24

За фактором G: 20% ЕГ схильні до нестійкості в досягненні мети, поверхневості. Представники цієї групи уникають правил, не наділені розвиненим почуттям боргу, не докладають зусиль при вирішенні групових завдань, виконанні соціально-культурних вимог.

40% ЕГ – характеризуються залежністю ступеня прийняття моральних норм у власній поведінці від зовнішніх впливів та внутрішніх чинників.

40% ЕГ є свідомими, наполегливими, на них можна покластися. Спілкуватися із ними, втім, складно, оскільки вони є вельми педантичними, через що після потрапляння до іншого соціального колективу можливе виникнення конфліктів.

Таблиця 2.7

Кількісні показники вираженості особистісних рис досліджуваних за фактором H (сором'язливість – сміливість) за методикою Кеттела

Групи	Кількість				%			
	Нижче норми (1-3)	Середній рівень (4-5)	Вище норми (6-7)	Високий рівень (8-10)	Нижче норми (1-3)	Середній рівень (4-5)	Вище норми (6-7)	Високий рівень (8-10)
Експериментальна	3	10	7	5	12	40	28	20

За фактором Н: 12% ЕГ тяжіють до сором'язливості, стриманості. Не схильні до перебування в широкому колі спілкування, соромляться самої можливості самовираження.

40% ЕГ – характеризуються залежністю ступеня вираження сором'язливості чи сміливості у власній поведінці від зовнішніх впливів та внутрішніх чинників.

48% ЕГ – це військовики запасу, які часом схильні нехтувати деталями та не реагувати на сигнали про небезпеку. Є достатньо говіркими, мають лідерські здібності.

Таблиця 2.8

Кількісні показники вираженості особистісних рис досліджуваних за фактором І (реалізм-сензитивність) за методикою Кеттела

Групи	Кількість				%			
	Нижче норми (1-3)	Середній рівень (4-5)	Вище норми (6-7)	Високий рівень (8-10)	Нижче норми (1-3)	Середній рівень (4-5)	Вище норми (6-7)	Високий рівень (8-10)
Експериментальна	2	11	6	6	8	44	24	24

За фактором І: 8% ЕГ демонструють тяжіння до практичності та самовдоволеності. Їх поведінка сприяє згуртуванню та інтеграції групи. У ній виявляють риси реалістичності, мужності, незалежності, що інколи межують із безжальністю та жорстокістю.

44% ЕГ– характеризуються залежністю ступеня вираження реалізму чи сензитивності у власній поведінці від зовнішніх впливів та внутрішніх чинників.

48% ЕГ– характеризуються наявністю високої емоційної чутливості. Зазвичай їм не притаманні вияви альтруїзму, вони намагаються уникати будь-якої відповідальності.

Таблиця 2.9

Кількісні показники вираженості особистісних рис досліджуваних за фактором J (неврастенія) за методикою Кеттела

Групи	Кількість				%			
	Нижче норми (1-3)	Середній рівень (4-5)	Вище норми (6-7)	Високий рівень (8-10)	Нижче норми (1-3)	Середній рівень (4-5)	Вище норми (6-7)	Високий рівень (8-10)
Експериментальна	5	10	4	6	20	40	16	24

За фактором J: 20% ЕГ демонструють схильність до винахідливості, надають перевагу діяльності у складі групи.

40% ЕГ– характеризуються залежністю ступеня неврастенії у власній поведінці від зовнішніх впливів та внутрішніх чинників.

40% ЕГ характеризуються перевагою індивідуалістичних настанов у власній поведінці. Вони є внутрішньо стриманими, участь у спільній справі знижує показники їх ефективності.

Таблиця 2.10

Кількісні показники вираженості особистісних рис досліджуваних за фактором О (самовпевненість – схильність до відчуття провини) за методикою Кеттела

Показники	Кількість				%			
	Нижче норми (1-3)	Середній рівень (4-5)	Вище норми (6-7)	Високий рівень (8-10)	Нижче норми (1-3)	Середній рівень (4-5)	Вище норми (6-7)	Високий рівень (8-10)
Експериментальна	7	8	5	5	28	32	20	20

За фактором О: 28% ЕГ є довірливими, у них спостерігається перевага спокійного настрою, стресостійкість.

32% ЕГ характеризуються залежністю ступеня самовпевненості або схильності до відчуття провини у власній поведінці.

40% ЕГ– демонструють схильність до депресивності, у них переважає поганий настрій. Часто вони вважають, що їх не приймає оточення, через що дуже переймаються.

Таблиця 2.11

Кількісні показники вираженості особистісних рис досліджуваних за фактором Q2 (групової залежності) за методикою Кеттела

Показники	Кількість				%			
	Нижче норми (1-3)	Середній рівень (4-5)	Вище норми (6-7)	Високий рівень (8-10)	Нижче норми (1-3)	Середній рівень (4-5)	Вище норми (6-7)	Високий рівень (8-10)
Експериментальна	2	11	6	6	8	44	24	24

За фактором Q2: 8% ЕГ хочуть працювати і приймати рішення разом з іншими людьми, люблять спілкування та захоплення, залежать від них. Необов'язково товариські, швидше їм потрібна підтримка з боку групи.

44% ЕГ – залежать від групи, «присднуються», прислухаються до порад.

24% ЕГ – іноді зарозумілі, з розвинутими «підприємницькими» лідерськими якостями.

24% ЕГ та 20% КГ – незалежні, схильні йти власною дорогою, приймати власні рішення, діяти самостійно. Вони не рахуються з публічною думкою, але не обов'язково грають домінуючу роль у відношенні інших. Не можна вважати, що люди їм не подобаються, вони просто не потребують їх згоди та підтримки.

Таблиця 2.12

Кількісні показники вираженості особистісних рис досліджуваних за фактором Q3 (ступінь самоконтролю) за методикою Кеттела

Групи	Кількість				%			
	Нижче норми (1-3)	Середній рівень (4-5)	Вище норми (6-7)	Високий рівень (8-10)	Нижче норми (1-3)	Середній рівень (4-5)	Вище норми (6-7)	Високий рівень (8-10)
Експериментальна	5	5	7	8	28	32	20	20

За фактором Q3: 28% ЕГ характеризуються низьким рівнем вольового контролю, яким практично не послуговуються у власній поведінці. Вони недостатньо інтегровані до суспільного життя.

32% ЕГ характеризуються залежністю власного самоконтролю від зовнішніх впливів та внутрішніх чинників.

40% ЕГ – виявляють тяжіння до високого контролю поведінки, їх поведінка соціально точна, вона відповідає образу власного Я. Мають стійкі інтереси, дуже хвилюються через власну репутацію, наділені самоповагою.

Таблиця 2.13

Кількісні показники вираженості особистісних рис досліджуваних за фактором Q4 (ступінь внутрішньої напруги) (методика Кеттела)

Групи	Кількість				%			
	Нижче норми (1-3)	Середній рівень (4-5)	Вище норми (6-7)	Високий рівень (8-10)	Нижче норми (1-3)	Середній рівень (4-5)	Вище норми (6-7)	Високий рівень (8-10)
Експериментальна	4	7	8	6	43	35	11	10

З отриманих результатів бачимо, що за фактором Q4: 43% ЕГ схильні до задоволеності, зниженості діяльній мотивації.

35% досліджуваних ЕГ характеризуються залежністю власної внутрішньої напруги від зовнішніх впливів та внутрішніх чинників.

21% ЕГ схильні до надактивності, збудливості, є неспокійними, нетерплячими, що негативно впливає на їх участь у групових формах роботи.

Більш докладно показники за цією методикою представлені на рисунку 2.1.

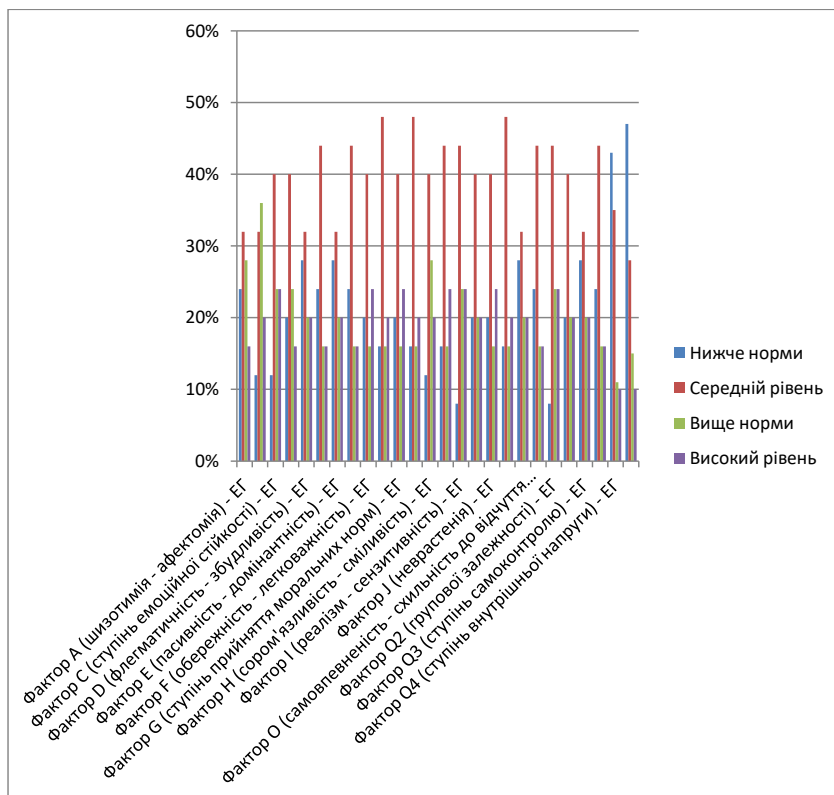


Рис. 2.1. Показники за методикою багатфакторного дослідження особистості Кеттела (14PF/HSPQ (High School Personality Questionnaire))

Далі проаналізуємо результати проведеного дослідження за методикою САМОАО.

Таблиця 2.14

Кількісні показники вираженості особливостей самоактуалізації особистості (за методикою САМОАО), (у%)

Шкали	ЕГ		
	Нр.	Ср.	Вр.
1. Шк. орієнтації у часі	20	52	28
2. Шк. цінностей	0	96	4
3. Шк. погляду на природу людини	36	64	0
4. Шк. потреби в пізнанні	16	72	12
5. Шк. креативності	20	44	36

6. Шк. автономності	24	64	12
7. Шк. спонтанності	28	64	8
8. Шк. саморозуміння	16	52	32
9. Шк. аутосимпатії	28	56	16
10. Шк. контактності	12	68	20
11. Шк. гнучкості у спілкуванні	8	76	16

Проведемо кількісний та якісний аналіз. Зазначимо, що середні показники по всіх шкалах відносно рівні, не спостерігається значних стрибків розвитку певних проявів самоактуалізації вибірки серед ЕГ, проте шкала «Погляд на природу людини» має дещо занижені показники, порівняно з іншими. Це може бути наслідком соціальної активності людей. Для того, щоб досягти мети, людині необхідно ретельно підбирати союзників та бути більш пильним до «новачків».

Щодо якісного аналізу, то можна побачити, що більша частина досліджуваних мають показники середні. Високий рівень досліджується за показниками шкали орієнтації у часі, погляду на природу людини, креативності.

Шкала орієнтації в часі показує, наскільки людина живе сьогоденням, не відкладаючи своє життя на "потім" і не намагаючись знайти притулок у минулому. У досліджуваних вона проявляється у 80% ЕГ – це високий результат, якій характерний для осіб, що добре розуміють екзистенціальну цінність життя "тут і тепер", здатних насолоджуватися актуальним моментом, не порівнюючи його з минулими радощами і не знецінюючи передчуттям прийдешніх успіхів.

Шкала цінностей. Високий бал (100% ЕГ) за цією шкалою свідчить, що досліджувані розділяють цінності, такі, як істина, добро, краса, цілісність, відсутність роздвоєності, життєвість, унікальність, досконалість, звершення, справедливість, порядок, простота, легкість без зусилля, самодостатність. Перевага цих цінностей вказує на прагнення до гармонійного буття і здорових відносин з людьми, далеке від бажання маніпулювати ними в своїх інтересах.

Погляд на природу людини має більш позитивний прояв (64% ЕГ). Ця шкала описує віру в людей, в могутність людських можливостей. У досліджуваних стійка підстава для щирих і гармонійних міжособистісних

відносин, природна симпатія і довіра до людей, чесність, неупередженість, доброзичливість.

Висока потреба в пізнанні (84% ЕГ). Це свідчить про те, що досліджувані завжди відкриті новим враженням, мають інтерес до об'єктів, не пов'язаний безпосередньо із задоволенням яких-небудь потреб.

Творче відношення до життя у досліджуваних проявляється на 80%, що свідчить про те, що люди прагнуть до творчості та бути креативними.

Автономність у досліджуваних ЕГ 80% характеризується головним критерієм психічного здоров'я особистості, її цілісності і повноти.

Спонтанність серед досліджуваних ЕГ – 72%, можна сказати, що досліджувані впевнені у собі та мають довіру до навколишнього світу

Середній бал за шкалою саморозуміння (84% ЕГ) говорить про те, що досліджувані орієнтуються на думку оточуючих.

Природною основою психологічного здоров'я вважається аутосимпатія, яка отримала значні показники (72% ЕГ), що свідчить про добру усвідомлювану позитивну Я-концепцію, що служить джерелом стійкої адекватної самооцінки.

Шкала контактності (88% ЕГ) вказує здібність досліджуваних до встановлення міцних і доброзичливих відносин з оточуючими.

Шкала гнучкості в спілкуванні має показник 92% у ЕГ, що характеризується наявністю соціальних стереотипів, здібністю до адекватного самовираження в спілкуванні.

Таким чином, на основі даних, отриманих в ході дослідження, можна стверджувати, що у більшості військовослужбовців, звільнених у запас, самоактуалізація розвинута за такими шкалами як аутосимпатія, контактність та креативність.

Наступною методикою розглянемо СПА К. Роджерса – Р. Даймонда.

Таблиця 2.15

Показники адаптації військовослужбовців, звільнених у запас

	Кількість	%
--	-----------	---

Групи	Нижче норми (0-0,32)	Норма (0,33-0,67)	Вище норми (0,67-1)	Нижче норми (0-0,32)	Норма (0,33-0,67)	Вище норми (0,67-1)
Експериментальна	3	16	6	12	64	24

За результатами методики К. Роджерса – Р. Даймонд визначилися три групи респондентів.

I. Група з високим рівнем соціально-психологічної адаптації особистості. Інтегральний показник адаптивності по ЕГ склав – 24 %. При такому рівні адаптації особистість виявляє здатність до протистояння дезорганізуючим впливам середовища, здійснює самоконтроль і саморегуляцію поведінки, сприймає життя цілісно, тобто вміє враховувати минулий досвід і співвідносити його зі своїми планами на майбутнє.

II. Група із середнім рівнем соціально-психологічної адаптації. Інтегральний показник адаптації по ЕГ склав 64 %. Середній рівень свідчить про деяке зниження ряду показників соціально-психологічної адаптації особистості, що може вказувати на наявність психотравмуючої ситуації й включення механізмів психологічного захисту.

III. Група з низьким рівнем соціально-психологічної адаптації. Інтегральний показник адаптації по ЕГ склав 12 %. Низький рівень свідчить про переживання тривалої або інтенсивної психотравмуючої ситуації, непродуктивних пошуках виходу з неї. Для таких людей характерна висока емоційна напруженість, вони незадоволені своїм життям у сьогоденні, не вірять у те, що можуть контролювати події власного життя, думають, що воля вибору ілюзорна, а тому безглуздо що-небудь загадувати на майбутнє.

Таблиця 2.16

Показники емоційного комфорту військовослужбовців, звільнених у запас

Групи	Кількість			%		
	Нижче норми (0-0,32)	Норма (0,33-0,67)	Вище норми (0,67-1)	Нижче норми (0-0,32)	Норма (0,33-0,67)	Вище норми (0,67-1)

Експериментальна	1	24	0	4	96	0
------------------	---	----	---	---	----	---

Майже у всіх досліджуваних експериментальної групи відмічаються нормальні показники, лише 12% ЕГ мають показники емоційної комфортності нижче норми.

Отже, за результатами проведеного тесту визначено, що у досліджуваних ЕГ досить висока адаптація, значний емоційний комфорт.

Останніми розглянемо результати тестування за методикою смисложиттєвих орієнтацій.

При оцінці результатів тесту смисложиттєвих орієнтацій ми керувалися максимальними та мінімальними значеннями, які можна одержати по окремих факторах. Оскільки дані значення для різних факторів різні, ми склали таблицю, у якій виділені нормативні інтервали низьких, середніх і високих показників (табл. 2.17).

Таблиця 2.17

**Нормативні значення для тесту смисложиттєвих орієнтацій
(у балах)**

№	Смисложиттєві орієнтації	Значення		Інтервальна "одиниця"	Значення		
		min	max		Низькі	Середні	Високі
1	Мета життя	6	42	12	6-18	18-30	30-42
2	Результативність життя	5	35	10	5-15	15-25	25-35

Результати дослідження смисложиттєвої орієнтації представлені в таблиці 2.18. У таблиці містяться твердження, вагомість яких досліджувані оцінювали за 7-бальною шкалою. Твердження відображують ту або іншу сферу внутрішнього світу особистості та сферу активності (буття), у якій реалізується ціннісно-сміслова орієнтація.

Таблиця 2.18

Показники мети життя військовослужбовців, звільнених у запас

	Кількість	%
--	-----------	---

Групи	Низькі (6-18)	Середні (18-30)	Високі (30-42)	Низькі (6-18)	Середні (18-30)	Високі (30-42)
Експериментальна	3	7	15	12	28	60

Розглянемо отримані значення за кожним фактором.

1. "Мета в житті". У досліджуваних спостерігається високий показник за даним фактором – 60% ЕГ. Це дозволяє характеризувати їх як досить цілеспрямованих людей.

Таблиця 2.19

Показники результативності життя досліджуваних

Групи	Кількість			%		
	Низькі (5-15)	Середні (15-25)	Високі (25-35)	Низькі (5-15)	Середні (15-25)	Високі (25-35)
Експериментальна	13	5	7	52	20	28

2. "Результативність життя, або задоволеність самореалізацією". Досліджувані мають низькі показники результативності життя, тобто більша частина незадоволена результатом прожитого відрізка життя – 52% ЕГ. Досліджені 20% мають середні показники відчуття продуктивності й свідомості пройденого життя.

Висновки до другого розділу

Етапи проведення корекційної роботи:

1. Орієнтовний етап – була отримана можливість познайомитися з учасниками, встановити контакт з групою.

2. Корекційний етап – проведення корекційної роботи. Використовувалися спеціально підібрані вправи.

3. Підсумковий етап – закріплення, підведення підсумків проведеної роботи.

Методики, що були попередньо обрані та використовувалися на констатувальному етапі дослідження:

1. Тест – методика багатофакторного дослідження особистості Кеттела (14PF/HSPQ (High School Personality Questionnaire));

2. Методика діагностики самоактуалізації особистості – САМОАО (А.В. Лазукіна, в адаптації Н.Ф. Каліної);

3. Опитувальник соціально-психологічної адаптації Карла Роджерса і Розалінд Даймонд;

4. Тест «Смисложиттєвих орієнтацій» (методика СЖО) Д. О. Леонтьєва.

За показниками вираженості особистісних рис досліджуваних військовослужбовців, звільнених у запас за фактором А (шизотимія – афектомія) (методика Кеттела) виявлено, що 24% досліджуваних групи ЕГ мають показники нижче норми, 32% – середній рівень, 28% – вище норми, 16% – високий рівень. За показниками вираженості особистісних рис досліджуваних за фактором С (ступінь емоційної стійкості): 12% досліджуваних групи ЕГ мають показники нижче норми, 40% – середній рівень, 24% – вище норми та високий рівень. За показниками вираженості особистісних рис досліджуваних за фактором G (ступінь прийняття моральних норм): 20% досліджуваних групи ЕГ мають показники нижче норми, 40% – середній рівень, 16% – вище норми, 24% – високий рівень. За показниками вираженості особистісних рис досліджуваних за фактором Q2 (групової залежності): 8% досліджуваних групи ЕГ мають показники нижче норми, 44% – середній рівень, 24% – вище норми та високий рівень. За показниками вираженості особистісних рис досліджуваних за фактором Q3: 28% досліджуваних групи ЕГ мають показники нижче норми, 32% – середній рівень, 20% вище норми та високий рівень.

За показниками вираженості особливостей самоактуалізації особистості (за методикою САМОАО) з'ясовано, що за шкалою цінностей 96% досліджуваних мають середній рівень; 36% досліджуваних мають високий рівень за шкалою креативності; 32% досліджуваних мають високий рівень за шкалою саморозуміння; 76% досліджуваних мають середній рівень за шкалою гнучкості у спілкуванні. Визначено, що у досліджуваних самоактуалізація розвинута за такими шкалами як аутосимпатія, контактність та креативність.

За методикою СПА К. Роджерса – Р. Даймонда визначено наступні показники адаптації військовослужбовців, звільнених у запас у ЕГ: 12% – нижче норми, 64% – норма, 24% – вище норми. За підсумками проведеного тесту визначено, що у досліджуваних ЕГ досить висока адаптація, значний емоційний комфорт.

Результати тестування за методикою смисложиттєвих орієнтацій показали, що у досліджуваних військовослужбовців, звільнених у запас спостерігається високий показник за шкалою «Мета в житті» – 60%. За шкалою «Результативність життя, або задоволеність самореалізацією» досліджувані мають низькі показники результативності життя – 52%; досліджувані 20% мають середні показники відчуття продуктивності й свідомості пройденого життя.

Таким чином, змістовно відображено ключові позиції для психологічного корекційного впливу засобами опрацювання інформаційно-тренінгової роботи з розвитку самореалізації військовослужбовців, звільнених у запас.

РОЗДІЛ 3

ШЛЯХИ РОЗВИТКУ САМОРЕАЛІЗАЦІЇ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ, ЗВІЛЬНЕНИХ У ЗАПАС

3.1. Розробка та впровадження психокорекційної програми самореалізації військовослужбовців, звільнених у запас

Мета психокорекційної програми: полегшення соціальної адаптації у військовослужбовців, звільнених у запас, формування навичок генерації ідей, формування креативного мислення.

Форма роботи: було проведено серію тренінгів.

Принципи роботи: принцип відкритості;

- принцип дружності;
- принцип емпатійності.

Дослідження проведені з військовослужбовцями, звільненими в запас.

Завдання:

1. Полегшення соціальної адаптації у військовослужбовців, звільнених у запас.
2. Розвиток творчого потенціалу та здібностей.
3. Психологічна релаксація.
4. Розвиток швидкості мислення, швидкості витягання інформації з пам'яті.
5. Розвиток оригінальності та генерації нових ідей.

Етапи проведення корекційної роботи:

1. Орієнтовний етап – дає можливість познайомитися з учасниками, встановити контакт з групою.
2. Корекційний етап – проведення корекційної роботи, в даному випадку – корекція креативності та розвиток творчого мислення. Використовується спеціально підібрані вправи.
3. Підсумковий етап – закріплення, підведення підсумків проведеної роботи.

В програмі використані наступні методи і техніки: аналіз ситуацій, рольові ігри, завдання на вдосконалення творчих здібностей, вправи на згуртованість команди тощо.

Заняття 1

Дане заняття має на меті кілька задач:

- створити сприятливі умови для проходження тренінгу;
- познайомити учасників одне з одним;
- ознайомити їх з головними правилами й принципами;
- приємно провести час й отримати гарний настрій.

Привітання.

Донесення до учасників цілей і регламенту тренінгу.

Формування правил, за якими працюватиме група.

Нульовий цикл.

«Шкала суб'єктивної тривожності (ШСТ)»

Кожному членові групи пропонується оцінити ступінь власної тривожності на початку тренінгу за 10-бальною системою ШСТ, де 0 балів означає відсутність тривожності, 10 балів – максимальна тривожність.

По тому керівник пропонує всім учасникам познайомитися одне з одним. Навіть якщо члени групи були знайомі між собою до заняття, їм потрібно буде вдати цей процес.

Вправа № 1. «Знайомство»

Як впливає з назви вправи, учасники групи мають познайомитися.

Кожен з них вітається, називає своє ім'я та дає власну коротку характеристику, виділяючи найцікавіші, на його думку, моменти. Приклад: «Привіт! Мене звати Сашко. Я стримана відповідальна людина. Люблю подорожувати, читати книжки та фотографувати».

Учасники групи можуть ставити різні питання тим, хто представився.

Необов'язково називати справжнє ім'я. За бажання, учасник може вигадати собі інше. Це гра – важливий сам процес, а не фактаж.

Примітка: Вправу можна виконувати парами. Ставиться завдання: поговорити одне з одним (у парі) й через певний час представити свого колегу решті колективу. По тому кожен член групи представляє одне одного аудиторії. Під час цього треба стати за спиною напарника, покласти руки на його плечі й розповісти про нього всій групі. Далі вони міняються місцями, і вже інший член групи розповідає про свого партнера групі.

Щойно всі члени групи розкажуть про себе, проводиться рефлексія вправи. Тренер питає, що далось легко, а що, навпаки, важко. Хто що відчував? Які думки мають учасники з приводу цієї вправи тощо. Спектр питань може бути доволі широким.

По закінченні вправи група робить бейджики з іменами учасників гри. Коли всі познайомились (чи «познайомились», якщо вже знали одне одного), тренер коротко з'ясовує очікування Т-групи від тренінгу. Інформацію записує на ватмані й показує на останньому занятті. Далі він дякує групі за висловлювання й пропонує перейти до наступної вправи.

Приблизний вибір тем:

- подобається чи ні людині її ім'я;
- якщо ні, то яке ім'я вона хотіла б мати;
- походження імені;
- якісь біографічні відомості про учасника.

Вправа № 2. Розминка «Подарунок»

Мета даного етапу – створити комфортну атмосферу у групі.

Всі учасники сідають у коло й висловлюють одне одному побажання, діляться почуттями й готують подарунок у вигляді висловлювання. Перший вітає другого, називає його за іменем та вручає умовний подарунок. Другий вітає першого і дарує свій «подарунок» третьому. Після того як останній віддає дарунок першому, група обговорює свої почуття та враження від виконаної вправи.

Рефлексія

Примітка: Дарувати можна лише те, що можеш дати в реальному житті— почуття, побажання, посмішку і т.д. Бажано при цьому казати від щирого серця. Необов'язково відразу говорити, можна подумати 20-30 секунд.

Виконувати вправу можна не лише на занятті, а й у повсякденному житті. Наприклад, у родинному колі за сніданком чи з колегами на роботі в кінці робочого дня. Це підніме настрій та позитивно вплине на продуктивність. До того ж, після виконання вправи оточення людини ставитиметься до неї краще.

Вправа № 3 «Мої добрі справи»

Під час вправи в учасників має сформуватися установка на добрі справи.

Ведучий каже, що наше добре ставлення до людей має виявлятися не тільки на словах, а й на діях.

Завдання: згадати, яку конкретну добру справу Ви зробили за вчорашній день, тиждень, місяць? Хто була та людина, на яку скеровувалася добра справа? Що Ви при цьому відчували? Як Вам віддячила ця людина? Якими мають бути, на Вашу думку, форми подяки? Чи здатні Ви на добрі справи? Якщо ні, то що Вам заважає? Спочатку проаналізуйте свої звички, а потім дайте відповіді на такі питання.

Учасники по черзі висловлюються, коментуючи свою розповідь.

Рефлексія: обговорення вправи. Установка тренера на добрі справи.

Примітка: вправу слід поставити під щоденний (або щотижневий) домашній контроль. Подумайте ввечері, що доброго протягом дня Ви зробили.

Вправа № 4 «Біг асоціацій»

Під час вправи учасники експерименту мають продовжити знайомство, а також поміркувати, чим вони можуть здивувати інших.

Група загадує одного з членів команди у відсутності «аналітика», який обирається за бажанням. Аналітик заходить у приміщення і ставить учасникам тренінгу питання, спрямовані на порівняння задуманого героя зі світом речей, рослинного і тваринного світу, а також з явищами природи тощо.

Аналізуючи відповіді, він повинен вгадати того, кого загадала група.

Вправа триває доки всі члени групи не вгадають одне одного.

Вправа завершується рефлексією.

Якщо група велика, то з частиною учасників можна продовжити знайомство на наступних заняттях.

Примітка: групу необхідно попередити, щоб усі порівняння були пристойними та відповідали реальному образу. Якщо чиясь порівняння не сподобається об'єкту обстеження, він повинен прямо про це сказати після закінчення вправи. В такому разі той, хто порівнював, має вибачитися перед ним, сказавши, що не мав нічого поганого на увазі і не хотів його образити.

Зразок питань для порівняння.

Якби він був деревом, то яким?

Далі аналогічно. Якби він був: квіткою; предметом меблів; транспортним засобом; твариною; птахом; рибою; стихією; часом доби або порою року; напоєм; картиною; героєм мультфільму; предметом одягу; водоймою; музичним інструментом; фруктом або ягодою; кольором; мінералом; ландшафтом; книгою; наукою або областю знання; зброєю; почуттям (і так далі), то якими?

Вправа № 5 «Малюнок музики»

Під час виконання вправи учасники експерименту мають творчо презентувати себе іншим його учасникам

Члени групи сідають і певний час слухають музику. За сигналом тренера вони починають малювати відчуття, образи й символи, котрі в них викликала музика. Потрібно виразити себе якомога повніше.

Час звучання – довільний, але не дуже тривалий, щоб не перевтомити учасників. Максимум – 5 хвилин. По закінченні прослуховування тренер збирає малюнки й робить з них виставку. Учасники намагаються дізнатися авторів малюнків. Потім учасники сідають у коло й діляться враженнями, аналізуючи, наскільки кожному з них вдалося розкрити своє «я» у даній вправі. Що і кому з групи допомогло дізнатися за малюнками автора? Кого зовсім не впізнали? Чому? Наскільки незвичайний малюнок? Чи зміг автор висловити свої почуття? І так далі.

Рефлексія.

Вправа № 6 «Хто я?»

На цьому етапі учасники експерименту мають визначити, що саме заважає їм бути успішними й зростати в особистісному плані.

Кожен повинен подумати і записати не менше 10 «Я - відчуттів». Це можуть бути іменники або прикметники. Після виконання даної частини завдання необхідно провести ранжування свого списку за значимістю. Далі кожен зачитує такий список. Учасники ставлять одне одному питання, що стосуються самохарактеристики. Потім обговорюють самооцінки, роблять їхню групову корекцію.

Вправа завершується груповим обговоренням.

Приклади «Я-відчуттів»:

- Я творча людина.
- Я син.
- Я батько.
- Я добрий.
- Я самотність.
- Я люблячий.
- Я сильний.
- Я швидкий
- Я сумний.
- Я розсіяний.
- Я зібраний.
- Я футболіст.
- Я працьовитий.
- Я нетерплячий.
- Я спокійний.

Вправа № 7 «Тематичне і рольове знайомство»

Під час вправи учасники експерименту мають сформулювати події чи явища, які є для них найважливішими в житті

Кожен повинен подумати протягом 5 хвилин і записати:

- 1) «10 важливих подій мого життя».
- 2) «5 важливих моїх ролей».
- 3) «5 найдорожчих людей».
- 4) «5 тягарів, які хочу скинути».
- 5) «5 моїх актуальних почуттів».
- 6) «3 мої потаємні мрії».

Записавши усе, кожен читає свій список по пунктам. Після кожного пункту члени групи ставлять йому запитання.

Рефлексія.

Примітка: Існує кілька варіантів проведення даної вправи:

1. Кожен читає весь свій список і за всім переліком ведеться обговорення (якщо група маленька 4-5 — чоловік).

2. Кожен читає по 1-2 пункти. Йому ставлять запитання члени групи. Після цього естафета передається наступному. Щойно коло завершиться, перший учасник читає нові 1-2 пункти і т.д.

Вправа виноситься на домашній контроль.

Вправа № 8 «Ромашковий луг»

Під час вправи учасники тренінгу відпочивають, відновлюють сили.

Релаксаційні, медитаційні вправи. Суть полягає у візуалізації образів природи. Необхідно уявити себе в образі джмеля (бабки, метелика і т.д.), що сидить під ромашкою. Треба постаратися відчутти себе в образі комахи, подивитися на світ її очима. Ви бачите над собою величезну краплю роси, в якій відбивається всіма кольорами ваш навколишній світ. Ось Ви у центрі квітки гойдаєтеся на тичинках. Потім злітаєте над нею все вище і вище. Ви бачите під собою величезне поле ромашок. Помилувавшись цим видовищем, Ви робите коло, і повертаєтеся в початкове положення.

Рефлексія.

Примітка: Вправу потрібно виконувати наприкінці робочого дня або завжди, коли відчуваєте втому, роздратування, внутрішній дискомфорт. Вона допоможе відновити душевну рівновагу.

Обговорення підсумків заняття. Оцінка ступеня тривожності членів групи за ШСК (шкала суб'єктивного контролю).

Заняття № 2

Завдання заняття: актуалізація і рішення особистісних проблем, прийняття власного «Я» в позитиві, розвиток емпатії та рефлексії.

Вправа №1 Розминка «Привітання»

Під час розминки учасники тренінгу мають відкинути все зайве, розслабитися та сконцентруватися на проходженні тренінгу.

Усі члени Т-групи повинні підійти одне до одного та привітатися в якийсь особливий спосіб, не повторюючись. Можна потиснути руку, розкланятися, привітатися як американські репери тощо. Завершивши вправу, всі сідають у коло і обговорюють, що відчували під час нестандартного для себе вітання. Що вийшло легко, що важко, що було незвичним.

Проміжний цикл «Шкала суб'єктивної тривожності (ШСТ)».

Усім членам групи пропонується оцінити ступінь своєї тривожності на початок заняття за 10-бальною системою ШСТ. 0 балів – відсутність тривожності, 10 балів – максимум тривожності.

Тренер питає в членів Т-групи, хто і як почувався після першого заняття. Він нагадує правила роботи і просить групу висловити свої зауваження, побажання та пропозиції. Потім дякує учасникам завдання та запрошує їх перейти до іншої вправи.

Вправа №2. Розминка «Мій щасливий день»

Під час вправи учасники тренінгу мають сформулювати позитивне ставлення до життя.

Учасники Т-групи заплющують очі. Протягом хвилини вони намагаються згадати і візуально уявити щасливий день або миті зі свого життя. Потім кожен розповідає про цей день чи миттєвості, ділиться враженнями, ставить іншому учасникові запитання й відповідає на них. В кінці вправи усі обмінюються почуттями, думками та роблять висновки, що таке щастя.

Примітка: Тренеру важливо звернути увагу на збіги у відповідях учасників тренінгу, знайти загальне та виділити головне.

Рефлексія.

Вправа № 3 «Так-діалог, ні-діалог»

Під час вправи учасники тренінгу навчаються долати комунікативні перешкоди

Група ділиться на пари згідно з жеребом (членам групи пропонуються картки з парними номерами). Перші номери висловлюють по три твердження, на які другі номери повинні відповісти згодою. Завданням перших є підбір таких тверджень, з якими важко було б погодитися. Завданням других – вийти зі скрутного становища. Вони повинні дати згоду таким чином, щоб їхня аргументація виправдовувала твердження. Потім партнери міняються ролями.

«Ні-діалог» спростовує твердження, на які не хотілося б відповідати словом «ні». Однак опоненти змушені робити це, виходячи зі скрутної ситуації за рахунок вдалої аргументації.

Вправа завершується рефлексією.

Примітка: дану вправу рекомендовано провести в колі друзів.

Приклади тверджень і відповідей:

1. «Так-діалог»

Твердження «Чи правда, що зараз прекрасний сонячний день? (За вікном ніч).

Відповідь: «Так чудовий день на зворотному боці землі – в Америці».

2. «Ні-діалог»

Твердження «Чи не відмовитеся ви подарувати мені автомобіль?»

Відповідь: «Ні, не відмовлюся. Зараз тільки зліплю його з пластиліну».

Вправа №4 «Скажи мені, хто твій друг»

Під час вправи учасники тренінгу знайомляться та намагаються згуртуватись.

Кожен учасник протягом 3-4 хвилин накидає «психологічний портрет» будь-кого з членів групи. Не можна вказувати на зовнішність конкретної

людини. Потрібно описати винятково риси характеру, звички або особливості поведінки, котрі характеризують людину. У психологічному портреті має бути не менше 10-12 подібних особливостей. Потім, той, хто написав, виступає з такою інформацією перед групою, а решта учасників намагаються відгадати, про кого йде мова. Доки не висловляться всі охочі, автор психологічного нарису не повинен казати, хто вгадав.

Рефлексія.

Вправа № 5 «Мобілізуюча мікропауза»

(За А.А. Рєніним)

Під час вправи учасники тренінгу заспокоюються й відпочивають перед наступним завданням.

Мобілізуюча мікро-пауза – один з видів відновлювальних вправ комплексу АТ-1 (аутогенне тренування). Вона дозволяє порівняно швидко відновити сили, підживитися енергією з внутрішніх резервів. Перевагами вправи є те, що вона займає мало часу, не вимагає спеціальних умов і може бути використана протягом робочого дня.

Зручно розташуйтеся. Пам'ятайте основне правило вправи: «Кожне слово має стати відчуттям».

Приготуйтеся та повторюйте за тренером:

«Починаю заняття «Мобілізуюча мікро-пауза».

Мої думки повністю зосереджені на занятті.

Я маю зараз одне бажання – зняти нервову напругу.

Я подумки вимовляю фрази і намагаюсь їх відчути.

Концентрую свій погляд на одній точці (або на будь-якому зеленому, синьому, предметі, що не дратує).

Дивлюся в одну точку спокійно, без напруги.

Дивлюся в одну точку поглядом задуманої людини.

Заспокоюю своє дихання. Дихання спокійне, рівне.

Мої думки зосереджені на руках. М'язи рук розслаблюються.

Руки робляться важкими. Руки важчають...

У кінчиках пальців з'являється пульсація.

Руки наливаються теплом, важчають.

Погляд спрямований в одну точку.

Я спокійний, упевнений в своїх силах.

Розслабляються м'язи чола, м'язи, що зводять брови, м'язи щік, жувальні м'язи.

Мое обличчя абсолютно спокійне.

Повністю зникає тривога. З'являється і зростає впевненість у собі.

Дихання спокійне і рівне.

Погляд спрямований в одну точку.

Я спокійний, я абсолютно спокійний.

Я повністю впевнений в собі, в своїх силах.

На зміну нервовій напрузі приходить приємна бадьорість і внутрішній спокій.

Дихання рівне, енергійне.

Відчуваю бадьорість.

Відриваю погляд від однієї точки.

Стискаю пальці рук в кулаки.

Енергійно підтягуюсь.

Я активний і готовий до дій.

Заняття закінчено».

Примітка: дану вправу треба систематично виконувати вранці або перед початком складної роботи, коли необхідно мобілізуватися.

Вправа № 6 «Лист другу»

Під час виконання вправи учасники експерименту позбуваються травматичних спогадів, навчаються самостійно вирішувати особистісні проблеми, встановлювати й налагоджувати контакти.

Керівник пропонує членам групи написати листа старшій мудрій людині (або вчителю чи коханій людині).

Ви можете попросити цю особу допомогти розібратися у своїй проблемі. Необхідно сформулювати хвилюючу вас ситуацію. Листа можна не підписувати. Усі листи кладуть до загальної «скриньки». Їх читає тренер. Всі учасники групи разом намагаються вирішити ситуацію, діляться думками.

Учасник, що написав листа, може вказати на будь-якого члена групи, і сказати: «Моїм другом будеш ти». Те саме може робити й тренер. Той, на кого впав вибір, повинен викласти своє бачення ситуації, запропонувати варіанти вирішення проблеми.

Рефлексія.

Примітка: використовуйте цю техніку завжди, коли вам погано або важко.

Заняття №3

Під час заняття учасники тренінгу мають усвідомити та прийняти власне соціальне «я», навчитися аналізувати та проектувати власну життєдіяльність і життєве зростання.

Вправа №1 «Привіт, індивідуальності!»

Під час вправи учасники тренінгу мають навчитися впевнено себе поводити.

Учасники сідають у коло і по черзі вітаються одне з одним, обов'язково підкреслюючи індивідуальність партнера. Потрібно звернути увагу на слова, якими кожен учасник вітає партнера, та на його манеру встановлювати контакт. Тренер пояснює типові помилки, яких припустилися члени групи, і сам демонструє найбільш продуктивні способи встановлення контакту – вітання людини.

Рефлексія.

Вправа №2 Розминка «Ми разом»

Під час цієї вправи в учасників тренінгу розвивається емпатія та групова згуртованість.

Всі сідають в коло й беруться за руки. Тренер дає вказівку заплющити очі й подумати одне про одного, подумки уявити образ кожного члена групи та побажати йому щось добре на сьогоднішній день, пославши йому тактильний

імпульс через рукоштовпання того, хто сидить поруч. Після вправи всі діляться враженнями, відчуттями й думками.

Рефлексія.

Вправа № 3 «Поговоримо про день вчорашній»

Під час вправи учасники тренінгу закріплюють навички самопрезентації.

Кожен охочий ділиться враженнями про попередні заняття. Що допомогло йому в роботі над собою? Які претензії він висуває до членів групи й тренера? Чи все зрозуміло в правилах, за якими працює група? Чи є пропозиції щодо зміни змісту роботи Т-групи. Учасники обмінюються думками та ідеями.

Рефлексія.

Вправа №4 «Мої сильні сторони»

Під час вправи учасники тренінгу закріплюють навички самопрезентації.

Тренер розповідає, що особистісний ріст людини та її внутрішні зміни відбуваються тоді, коли вона стає індивідуальністю, а не тоді, коли намагається бути такою як інші. Позитивні зміни відбуваються лише тоді, коли людина відмовляється від прагнення стати такою, якою вона хоче бути, а просто приймає себе такою, якою вона є тут і зараз. На даній світоглядній основі в психологічній практиці базуються різні методи самопрограмування і саморозвитку (Н. Шевандрін).

Тренер каже: «Відтепер ваша першочергова задача – прийняти себе, полюбити себе (своє духовне, інтелектуальне і фізичне «я»)).»

Завдання:

Кожен учасник протягом 2-3 хвилин повинен розповідати про свої позитивні риси, котрі він у собі любить, цінує та приймає. Він має казати про це впевнено, вільно, без «але, якщо, можливо». Якщо хтось закінчує свою розповідь передчасно, то всі інші мовчать, доки не спливе відведений на доповідь людини час. На підготовку до вправи тренер дає групі хвилину.

Рефлексія.

Вправа № 5 «Еміграція»

Під час вправи учасники тренінгу відпрацьовують навички соціальної комунікації

Припустимо, ви вирішили назавжди виїхати з країни.

Тренер пропонує членам групи подумати, наскільки людина пожалкує про це. Чому? Ви намагалися щось змінити в собі, у ваших стосунках з земляками? З ким із них, як і на скільки часто ви спілкуєтеся?

Складіть два переліки імен та дайте відповідь на запропоновані питання.

Групове обговорення.

Рефлексія.

Завдання: поміркуйте над цією вправою вдома.

Вправа № 6 «Ранжування»

Під час вправи відбувається психологічне розвантаження учасників експерименту.

Члени групи повинні, не розмовляючи одне з одним, встати за зростом, потім за кольором очей, потім за кольором волосся (від світлих до найтемніших), потім за днем народженням, за шириною стегон, за різновидом одягу (вибрати ознаку самостійно) тощо.

Тренер може запропонувати кожному члену групи придумати свою ознаку і дати команду групі побудуватися.

Рефлексія.

Вправа № 7 «Уявні ігри про погане»

На даному етапі учасники тренінгу мають розповісти всім про свої страхи, аби позбутися залежності від них

Прийняття відповідальності за свою долю. Особистісний ріст передбачає самопрограмування. Самопрограмування полягає в створенні плану своїх дій, життя, розвитку своїх якостей, мотивування самого себе до реалізації подібних планів і намірів. Неконтрольованим самопрограмуванням ми займаємося протягом всього свого життя, нерідко негативним.

Важливо розпізнати власні негативні фантазії, якими живить себе людина, і позбутися їх. Дж. Рейнуотер писав: «Наполегливо впроваджуючи у власну

свідомість певні образи, людина у той чи інший спосіб сприяє їхньому здійсненню в реальності. Енергія слідує за думкою. Думка сама по собі є носієм енергії. Тому, важливим є те, яка ця думка – позитивна чи негативна.

Якщо ви вважаєте, що будь-яка подія має відбутися, ви свідомо чи несвідомо сприяєте її здійсненню. Думки, що повторюються, формують установку».

Чи думаєте Ви про щось негативне? Про смерть (Приклад: Ось помру – будете тоді знати!)? Про власні невдачі? Про хворобу? Про погане ставлення до вас колег тощо?

Розкажіть про свої негативні фантазії групі. Відмовтеся тепер від них назавжди. Візьміть це під повсякденний контроль.

Відмовтеся від негативних уявних ігор. Уявні ігри – це коли люди в своїх фантазіях використовують різноманітні за змістом, але структурно типові гри, що заповнюють їх свідомість в період розслабленого стану, розладу ціннісних орієнтацій або трагічності і невизначеності зовнішньої ситуації.

Приклади подібних ігор:

1. «Катастрофа» – любителі такої гри фантазують не тільки про автокатастрофу, але і про те, як буде жахливо, якщо їх пограбують, поб'ють і т.д.

2. «Якби я ...» – суть гри в уявному поверненні в минуле та болісному жалі про зроблене (або незроблене).

3. «Це він винен». У цій грі ми звинувачуємо когось:

- він недостатньо уважний;
- не вміє любити;
- він зовсім про мене не думає;
- він вважає мене дурнем.

4. «Який я жахливий!»

5. «Я знову зробив не так ...».

6. «Що скажуть інші?».

7. «Ідеальний варіант». Якщо я це зроблю, то станеться щось погане. А якщо ні, то трапиться щось жахливе!».

Намагаючись знайти ідеальний варіант розвитку подій у майбутньому, ми розуміємо, що такого варіанту не існує і ми просто шукаємо привід нічого не робити.

Такі ігри породжують негативні почуття. На них витрачається значна кількість часу. Вони не дозволяють людині усвідомити своє справжнє і приковують її думки до нереального, до минулого або невизначеного далекого майбутнього.

Якщо ви відчуваєте себе нещасним, спробуйте знайти першопричину цього почуття. Часто буває, що ви балуєте себе фантазіями та іграми про минуле чи майбутнє. «Страх перед майбутнім і жаль за минулим – ось дві основні хмари, що приховують сонячне світло теперішнього», – писав Дж. Рейнуотер.

Розкажіть про свої уявні ігри групі.

Відмовтеся від подібних ігор назавжди.

Рефлексія.

Вправа №8 «Моя проблема в спілкуванні»

Під час вправи учасники тренінгу навчаються допомагати одне одному й підтримувати колег.

Учасники пишуть на окремих аркушах в короткій лаконічній формі відповідь на питання: «В чому полягає твоя основна проблема у спілкуванні?». Аркуші не підписуються та складаються в одному місці. Потім кожен учасник довільно бере будь-який аркуш, читає його і шукає прийом, за допомогою якого він міг би розв'язати дану проблему. Група слухає його пропозицію і оцінює, чи правильно сприйнята проблема і чи допоможе її вирішенню запропонований прийом. Допускаються висловлювання, які критикують, уточнюють або розширюють відповідь.

Рефлексія.

Домашнє завдання «Інтерв'ю».

Подумайте про кожного члена групи. Сформулюйте для нього одне-два питання, на які він повинен буде відповісти під час інтерв'ю на наступному занятті. Питання має бути особистого характеру.

Вправа № 9 Релаксація «Чарівна затока»

Під час вправи відбувається психологічне розвантаження учасників експерименту.

Потрібно уявити себе середовищем (водою), в якому плавають кольорові риби, ростуть водорості, переміщуються химерні молюски, на перламутрових мушлях яких грає сонячне світло в товщах води. На вправу відводиться п'ять хвилин.

Рефлексія вправи.

Вправа № 10 Розминка «Дбайливий танець»

Під час вправи відбувається психологічне розвантаження учасників експерименту

Група ділиться на пари (за бажанням). Вмикається музика, оголошується танець. Пари повинні танцювати, притискаючи, один до одного повітряну кулю (сірникову коробку, пластиковий стаканчик, зошит, аркуш паперу або будь-який інший предмет). Спочатку пари танцюють обличчям одне до одного, потім боком, потім спиною. Мелодії і ритми змінюються. Завдання кожної пари – не впустити предмет. Перемагає та пара, яка протрималася довше всіх. Їй вручають приз (ручки, блокноти, цукерки, паперові сердечка або будь-яка інша дрібниця).

Рефлексія вправи і всього заняття.

Заняття № 4

Завдання: розвиток самосвідомості, побудова індивідуальних логотипів особистісного зростання.

Вправа № 1 «Ви мене впізнаєте»

Під час вправи учасники тренінгу закріплюють позитивне уявлення про себе.

Інструкція групі: Ви домовилися по телефону про день, час, місце зустрічі та про «паролі», за якими впізнаєте одне одного. Опишіть себе так, щоб людина, яку ви зустрічаєте, відразу вас ідентифікувала. Знайдіть такі ознаки! Це може бути ваша звичка поправляти окуляри, смикати правою рукою вухо, або незвичайний жест, певна деталь ходи. Вони не повинні стосуватися зовнішності.

Час на міркування й письмове виконання завдання – до п'яти хвилин.

Потім члени групи читають по черзі те, що вони написали. Ставлять питання.

Рефлексія.

Вправа №2 «Девіз на майці»

Під час вправи кожен з учасників мав сформувати власний девіз.

Інструкція: Уявіть, що вирушаєте у подорож навколо світу. Але на лайнер пропусковим квитком є ваш девіз, який ви повинні написати на майці. На роздуми дається 2 хвилини.

Кожен зачитує девіз свого життя (їх може бути два). Йому ставлять запитання. Після обговорення девізів кожного члена групи здійснюється рефлексія.

Примітка: звертатись до власного девізу треба періодично, особливо тоді, коли на особистісному шляху виникають труднощі.

Вправа №3 «Інтерв'ю»

Під час вправи кожен з учасників тренінгу має навчитися довіряти іншим членам групи та взаємодіяти з ними.

На основі домашнього завдання (заняття № 3) здійснюється інтерв'ю членів групи. Кожен вдома опрацьовує питання для інших членів команди, які повинні бути поставлені одне одному по черзі.

Основне правило – відповідати розлого та якомога відвертіше. Це дасть можливість кожному ще краще розібратися в собі й зрозуміти колег.

Учасник, який першим відповідатиме на питання, сідає так, щоб бачити обличчя всіх членів групи. Решта починають по черзі ставити питання.

Рефлексія.

Вправа № 4 «Скульптура»

Ця вправа знімає психічну напругу, підвищує позитивний емоційний тонус.

Група ділиться на дві команди. Перша команда загадує героя відомого всім мультфільму. Викликається будь-який представник другої команди (кого

запросити – обирає капітан першої команди). Йому тихо кажуть, якого героя він повинен зобразити. Він мімікою і пантомімою, але мовчки, демонструє цього героя. Команда повинна вгадати, хто був загаданий. Після чого команди міняються місцями.

Рефлексія.

Вправа № 5 «Дерево життя»

Під час вправи кожен учасник має скласти стратегію власного особистісного зростання.

Заплющте очі й уявіть дерево, яке вам подобається, чи дерево, в образі якого ви можете себе уявити. Це дерево – ваше життя.

Уявіть його коріння – це ваш базис, ваша основа. Поміркуйте про те, що становить вашу основу, що вас «живить», що утримує вас (це може бути ваша сім'я, традиції, а може – це ваші якості, знання, а може, статус або щось інше)? Уявіть стовбур – це ваш стрижень життя. Може, це ваші принципи, досвід, риси характеру тощо. Поміркуйте над цим. Уявіть ваші основні гілки крони – це напрямки вашого особистісного зростання, цілі, орієнтири. Подумайте, наскільки вони виростили і мають зрости ще. Що треба зробити для цього?

Намалюйте це дерево. Підпишіть, що становить ваше коріння, стовбур, гілки. Намалюйте на великих гілках маленькі. Їх має бути стільки, скільки є складових, необхідних для росту в кожному напрямку. Підпишіть їх. Це інструментарій, це ваші плани, це зміст вашої роботи над собою.

Заплющте очі, уявіть листя – це ваші емоції, почуття й емоційні стани. Якими вони повинні бути для особистісного зростання. Чи треба вам попрацювати зі своїми емоціями і почуттями? А тепер уявіть плоди. Які плоди ви мрієте виростити?

Завдання додому: доцільно вдома час від часу повертатися до свого дерева, розвивати його, тобто повертатися до тих питань, які були поставлені в процесі візуалізації дерева життя, уточнювати відповіді, коригувати плани.

Обговорення, рефлексії.

Вправа № 6 «Автопортрет-2»

Під час вправи учасники експерименту навчаються себе аналізувати.

Кожен учасник протягом п'яти хвилин повинен скласти власну психологічну характеристику (не менше 10-12 ознак). Після написання характеристик, члени групи здають їх тренеру. Той їх зачитує. Завдання групи – проаналізувати і здогадатися, про кого йде мова. Далі група коригує характеристику. Учасники рекомендують прибрати риси, яких не має обговорювана людина, та додати пропущене.

Рефлексія.

Вправа № 7 «Проблеми в шапку» (мозкова атака)

Під час вправи всі учасники експерименту спільно вирішують анонімно занотовані ними проблеми, пропонують шляхи вирішення.

Кожен член групи записує на аркуші паперу будь-яку проблему, що його непокоїть. Аркуші не підписуються. Вони складаються в шапку (коробку, сумочку). Тренер витягує і читає записки. Всі члени групи, в тому числі і той, хто написав, видають максимум можливих версій вирішення проблеми. Тренер підводить підсумок.

Рефлексія.

Вправа № 8 «Карусель»

Під час вправи учасники підвищують власну впевненість і формують незалежну поведінку.

Члени групи стають за принципом каруселі, тобто обличчям одне до одного і утворюють два кола: внутрішнє (нерухоме) і зовнішнє (рухливе), учасники якого розташовуються обличчям до центру кола.

Тренер дає завдання:

1. Перед вами дитина (член внутрішнього кола), яка налякана, ви (член зовнішнього кола) – батько. Ваше завдання її заспокоїти.

За командою «стоп» діалог припиняється, і вводяться нові завдання:

2. Вас штовхнули в автобусі. Перед вами ваш кривдник...
3. Після тривалої розлуки ви зустрічаєте найкращого друга...
4. Ви педагог, а перед вами учень, який зробив шкоду...

Далі рольові позиції представники зовнішнього і внутрішнього кіл змінюються.

Вправа завершується обговоренням почуттів, як відчували учасники в різних рольових ситуаціях, чи вдалося їм їх вирішити. Які висновки можна зробити з тих ролей, які в реальному житті граємо ми, і грають з нами інші.

Заняття № 5

Завдання: формування культурних цінностей особистості.

Вправа №1 «Двадцять назв снігу»

Під час вправи формується налаштування на позитив.

Тренер каже, що у мові одного з жителів Аляски є більше 20 різних слів, які позначають лише одне поняття – «сніг». Кожне слово описує особливий відтінок чи якість снігу. Ця конкретизація дуже важлива для життя в умовах Аляски. Які доброзичливі слова потрібно використовувати в Україні, щоб звернутися до найближчої для вас людини в родині? Запишіть їх (не менше 20 звернень). А тепер складіть не менше 20 слів, щоб звернутися до друга чи подруги.

Після виконання роботи кожен зачитує свої варіанти, питання.

Обговорення. Рефлексія.

Вправа №2 «Свята брехня»

Вправа формує навички толерантності й прихильності до оточуючих.

Обговорення: Що таке брехня? Чому вона виникає? Чи можна говорити неправду? Якщо так, то заради чого? Що таке «свята брехня» і чи потрібна вона?

Учасники письмово складають перелік ситуацій, які дозволяють говорити неправду. Для цього заповнюють аналітичну таблицю з наступними стовпчиками: Зміст ситуації. Кому? Коли? Заради чого?

Далі група обговорює записи учасників тренінгу. Під час обговорення обов'язково потрібно наводити приклади й серйозні аргументи.

Підбиття підсумків.

Рефлексія.

Вправа № 3 «Коло інтересів»

Під час вправи кожен учасник дослідження має сформулювати перелік якостей, які, на його думку, є необхідними для особистісного розвитку.

Тренер питає: «Чи зустрічали Ви цікавих людей? Чим вони цікаві для Вас? Що в них особливого? До якої групи людей відносите себе Ви? Яке коло Ваших інтересів? Проаналізуйте».

Заповнюється таблиця: Сфера інтересів. Приклади. Примітка.

На складання таблиці відводиться 3-4 хвилини. Далі група ділиться на підгрупи по 3-4 особи і обговорює таблиці. Завдання кожної групи – виявити людину з найширшим колом інтересів.

Рефлексія.

Вправа № 4 «Мій ідеал»

Під час вправи кожен з учасників має згадати ті якості, що є для нього привабливими.

Тренер: «Кожен з Вас має одного або кількох улюблених літературних героїв чи кіноакторів, образи котрих допомагають Вам приймати важливі рішення або давати собі раду з важкою ситуацією. Може Ви, просто хочете бути схожими на когось з них? Що Вас об'єднує з цим героєм? Чому Ви хочете бути схожими саме на нього? Які якості приваблюють? Чи має герой якості, які Вам не подобаються? Поміркуйте. Чи є такі характеристики, яких бракує Вашому кумиру? Якщо так, то наведіть приклади.

Подумайте 3 хвилини і поділіться роздумами з групою.

Обговорення результатів.

Рефлексія.

Вправа № 5 «Хто я?»

Під час вправи проводиться самоаналіз усіх оцінок.

Кожен повинен подумати і записати не менше 10 «я-відчуттів». Це можуть бути іменники або прикметники. Після виконання даної частини завдання, необхідно провести ранжування свого списку за вагомістю. Далі кожен зачитує власний перелік. Учасники ставлять одне одному питання. Після цього обговорюють самооцінки та коригують їх.

Примітка: доцільно порівняти отримані результати з результатами даної вправи, яка проводилася раніше (на другому занятті). Важливо обговорити динаміку, звернути увагу на те, що залишилося незмінним. Рекомендується ще раз провести цю саму вправу на заключному занятті.

Вправа завершується груповим обговоренням. Рефлексія.

Вправа № 6 «Сталість»

Під час вправи кожен учасник експерименту може заглибитися у причини власних вчинків.

Згадайте, скільки захоплень Ви змінили за останній рік або два. Чим Ви займалися із задоволенням протягом всього життя? На що у Вас постійно бракує часу? Що Ви можете назвати своїм постійним захопленням? А тепер поділіться фактами, що ілюструють Ваші досягнення в цій галузі. Твердження без підстав не приймаються.

Результати обговорюються спільно після серії питань одне до одного.

Рефлексія.

Вправа № 7 «Сфера моралі»

На цьому етапі кожен учасник має навчитися сприймати себе таким, який він є.

Перший етап.

Тренер дає завдання членам Т-групи згадати 1-2 вчинки, про які вони жалкували або шкодують в даний час. На підготовку відводиться до 3 хвилин. Всі по черзі розповідають про ці вчинки (обставини). Члени групи ставлять питання кожному виступаючому. Потім обговорюють отриману інформацію.

Другий етап.

Необхідно згадати 5-10 вчинків зі свого життя, якими би Ви могли пишатися. Кожен повинен розповісти групі про 3 найбільш вагомні та значущі з них. Далі члени групи ставлять одне одному питання. Потім обговорюють інформацію.

Рефлексія.

Заняття № 6

Завдання: активізація внутрішніх ресурсів учасників Т-групи для особистісного зростання.

Вправа № 1 «Добрі справи»

Метою вправи є налаштування кожного учасника експерименту на позитив.

Тренер пропонує усім згадати добрі справи, які були зроблені членами групи за минулий день (або за тиждень). На обдумування відводиться хвилина. Вправа проводиться у прискореному темпі. Після виступу кожному члену команди ставлять запитання.

Рефлексія.

Вправа №2 «Поклади під мікроскоп»

Під час вправи кожен учасник експерименту може заглибитися у причини власних учинків, провести самоаналіз

Перший етап.

Учасники індивідуально складають перелік «неприємних дрібниць» свого характеру. Час – до 3 хвилин. Всі говорять про свої недоліки по черзі. Члени групи ставлять питання кожному відповідачу.

Другий етап.

На другому етапі вправи група обговорює «дрібниці». Кожен учасник вигадує шляхи й засоби корекції свого характеру, визначає план дій і терміни.

Ця вправа може бути замінена на іншу – «Мої недоліки і переваги». У другій версії учасники записують на папері в двох колонках свої слабкі і сильні сторони, аналізують їх.

Питання одне до одного. Обговорення. Рефлексія.

Вправа № 3 «Шлюбне оголошення»

Мета вправи – навчити учасників експерименту гарно себе презентувати, розповідати про себе.

Завдання для кожного члена групи – скласти текст шлюбного оголошення. У ньому потрібно вказати свої основні переваги. Не варто сильно акцентуватися на фізичних даних чи матеріальних цінностях. Головна інформація в оголошенні

має стосуватися Вашого характеру, звичок, принципів, захоплень, хобі, цілей тощо.

В кінці коротко охарактеризуйте Ваш ідеал.

Письмові шлюбні оголошення не підписуються. Вони зачитуються в групі тренером, і потім аналізуються.

Рефлексія.

Примітка: оголошення можна розмістити на окремому столі. Кожен повинен підійти, прочитати оголошення і поставити свої підписи на тих, які сподобалися. Отже, на найпривабливіших оголошеннях буде найбільше підписів. За бажання, керівник може обмежити число підписів.

Вправа № 4 «Мої слабкі сторони»

Під час вправи учасники мають сформувані в собі прагнення до самовдосконалення.

Кожен член групи повинен розповісти іншим про свої слабкі сторони, про те, чому він не сприймає певні свої якості, та які цьому є причини. Необов'язково говорити тільки про негативні риси свого характеру. Важливо відзначити те, що є, або може бути причиною конфлікту в різних ситуаціях, що ускладнює життя та порушує взаєморозуміння з оточуючими.

Далі вправа проводиться за версією «Мої сильні сторони».

Рефлексія.

Примітка: небажано обмежуватися тільки першою частиною вправи. Вона завжди має закінчуватися позитивом. Перша частина вправи актуалізує проблеми індивідів, які треба вирішувати. Друга частина виступає противагою для першої. У ній закріплюється позитивне ставлення до себе.

Вправа № 5 «Я тебе розумію»

Мета вправи — дати можливість кожному учаснику експерименту порозумітися з іншими, виявити емпатію.

Кожен член групи обирає собі партнера і протягом 2-3 хвилин в усній формі описує його стан, настрій, почуття, бажання на даний момент. Той, кого описує партнер, повинен або підтвердити правильність припущень, або

спростувати їх. Обидва партнери мають право коментувати висловлювання одне одного.

Рефлексія.

Вправа № 6 «Чарівний магазин». (Психоаналітична гра)

На цьому етапі найважливіше актуалізувати головні цінності, притаманні особистості.

Членам Т-групи пропонують заплющити очі й уявити себе в чарівному магазині, де знаходиться безліч різних цінних речей. Необхідно подумки оглянути товари. Тренер каже, що одну з речей, які сподобалися, можна взяти собі. Уявіть, що це за річ, опишіть її характеристики. Поясніть членам групи, чому Ви її вибрали. Скажіть, чи хотілося взяти ще щось? Коли так, то що саме?

Далі група аналізує символи, за якими визначає актуальні потреби (цінності) особистості. Заключний висновок робить тренер.

Рефлексія.

Вправа № 7 «Я маю право бути»

Під час вправи учасники експерименту закріплюють знання про власні права.

Члени групи встають, підходять одне до одного (групується в пари) і заявляють одне одному по черзі про свої права.

Приклади:

Я маю право бути!

Я маю право на розуміння!

Я маю право на твою любов, повагу, чесність ...

Я маю право на своє «я»!

Рефлексія.

Вправа № 8 Аутогенне тренування

(З музичним супроводом)

Мета вправи — дати учасникам тренінгу трохи перепочити, зняти втому.

Для цього тренер закликає учасників тренінгу зручніше розташуватися у кріслі й простежити, щоб нічого в одязі не заважало вільному диханню і

розслабленню. На деякий час учасники мають забути про всі справи, турботи й негаразди.

Тренер каже:

«Прислухайтеся до музики. Приємні хвилі розкутості і розслаблення охоплюють Вас. Музика задає ритм Вашому диханню і ритм биття Вашого серця. Дихання рівне і неквапливе. Удари серця стають рідшими і ритмічнішими. Ви нікуди не поспішаєте. Закрийте очі.

Прислухайтеся до свого подиху. Ви дихаєте спокійно і неквапливо. Чотири удари серця – Ви робите глибокий вдих. Чотири удари серця – Ви робите повільний видих. Сповільніть ритм дихання: вісім ударів серця – глибокий вдих, вісім ударів серця – глибокий, повний видих. Ви повністю звільняєте легені від повітря і наповнюєте їх знову чистим повітрям. Повторюйте про себе: «Я дихаю повільно і рівно. Моє серце б'ється рівно і неквапливо».

Зробіть глибокий, повний вдих. Трохи затримайте дихання, а потім видихніть все повітря. При видиху у верхній частині живота в області сонячного сплетіння з'являється відчуття приємного, прогріваючого тепла. Розвивайте це відчуття внутрішнього тепла, повторюючи фразу: «Моє сонячне сплетіння випромінює тепло. Все моє тіло розслабляється і теплішає».

Уявіть собі, що Ви поступово занурюєтеся в теплу воду.

Розслабляються м'язи ніг. Вони наливаються теплом і вагою. Хвиля приємного, заспокійливого тепла охоплює стопи, коліна, стегна. Повторюйте про себе: «Мої ноги теплі і важкі. Мої ноги повністю розслаблені».

Відчуття тепла поширюється вище. Воно наповнює нижню частину живота, досягає попереку. Вся нижня частина тіла розслаблена, наповнена відчуттям приємного, важкувато тепла.

Розслабляються руки. Ви відчуваєте спочатку легке поколювання, а потім тепло в кінчиках пальців. Поступово теплішають і важчають кисті рук, передпліччя, плечі. Руки охоплює хвиля розслабляючого тепла. Повторюйте подумки про себе: «Мої руки теплі і важкі. Мої руки повністю розслаблені».

Поступово тепла хвиля поширюється на плечі, верхню частину спини, піднімається по шії. Плечі, спина, шия повністю позбулися напруги. Повторюйте подумки про себе: «Мої плечі, шия повністю розслаблені і теплі».

Перевіримо, чи досягли повного розслаблення всіх ділянок Вашого тіла. Лоб спокійний, рівний, прохолодний. Очні западини заповнені приємним теплом. Обличчя спокійне, рівне, чисте. Очі закриті, рот трохи відкритий. Особа відпочиває під розсіяним сонячними променями і легким вітерцем.

Повторюйте про себе: «Все моє тіло розслаблене і тепле. Я відпочиваю. Я відпочиваю і набираюся нових сил».

Ви повністю розслаблені. У Вашій свідомості виникають картини повного спокою і відпочинку. Ви легкі і невагомі. Ваше тіло коливається в такт Вашому диханню.

Вдих... Видих... Вдих... Видих... Приємне відчуття легкості, свіжості. Ви не відчуваєте контурів Вашого тіла. Ви розчинилися в приємній атмосфері повного спокою, відпочинку. Сили відновлюються. Ви починаєте відчувати, як по судинах тече оновлена кров, яка несе свіжі сили. Ви відчуваєте прилив енергії до кожної клітинки Вашої тіла...».

Вихід із занурення.

«...Ви відпочиваєте. Відчуття напівсну-напівдрімоти поступово зникає. Свідомість прояснюється. Ви починаєте відчувати все своє наповнене бадьорістю і енергією тіло. Повторюйте:

Я відчуваю прилив сил і енергії.

Мое серце б'ється рівно і потужно.

Зникла втома і важкість тіла.

Мої сили повністю відновлені.

Я маю гарний настрій.

Я легко володію собою.

Мені спокійно і радісно.

Мені приємно знаходитись з людьми.

Я легко справляюся з будь-якою справою.

Ритм мого дихання стає енергійнішим».

Робимо глибокий вдих. Затримайте дихання. Видих. Дихаємо глибоко, спокійно, ритмічно. Свідомість ясна. Думки працюють чітко. Почуття стали підвладними Вашій волі.

Ваше тіло наповнене бадьорістю. Виконайте таку послідовність дій:

«1-2» – напружте кисті рук і ступні;

«3-4» – напружте повністю руки і ноги (скидайте напругу разом з видихом);

«5-6» – напружте живіт, втягніть грудну клітку (позбавляйтесь напруги з видихом);

«7-8» – розправте плечі, прогніться злегка в спині;

«9» – зробіть дуже глибокий вдих з підйомом сплетених в замок рук;

«10» – підтягніться, разом з видихом відкривайте очі і розслабте руки. Ви повністю відпочили! Ви бадьорі і готові продовжити роботу! Ви маєте чудовий настрій!».

Заняття закінчено.

3.2. Оцінка ефективності впливу психокорекційної програми самореалізації військовослужбовців, звільнених у запас

Дослідження проводилося у вересні 2022 року. Вибірку склали 50 військовослужбовців, звільнених у запас, віком від 21 до 35 років.

Військовослужбовців запасу було поділено на 2 групи – контрольну та експериментальну, кожна з яких кількісно була представлена 25 військовослужбовцями.

Методики, що були попередньо обрані та використовувалися на констатувальному етапі дослідження:

1. Тест – методика багатофакторного дослідження особистості Кеттела (14PF/HSPQ (High School Personality Questionnaire));

2. Методика діагностики самоактуалізації особистості – САМОАО (А.В. Лазукіна, в адаптації Н.Ф. Каліної);

3. Опитувальник соціально-психологічної адаптації Карла Роджерса і Розалінд Даймонд;

4. Тест «Смисложиттєвих орієнтацій» (методика СЖО) Д. О. Леонтьєва.

Порівнюємо риси особистості досліджуваних за допомогою тесту Кеттела (14PF/HSPQ (High School Personality Questionnaire) у констатувальному та формувальному дослідженнях.

Таблиця 3.1

Порівняння кількісних показників вираженості особистісних рис досліджуваних груп за фактором А (шизотимія – афектомія) (методика Кеттела)

Групи	Кількість				%			
	Нижче норми (1-3)	Середній рівень (4-5)	Вище норми (6-7)	Високий рівень (8-10)	Нижче норми (1-3)	Середній рівень (4-5)	Вище норми (6-7)	Високий рівень (8-10)
Експериментальна	6	8	7	4	24	32	28	16
Контрольна	3	8	9	5	12	32	36	20

Як бачимо з таблиці за фактором А: 24% ЕГ та 12% КГ схильні до ригідності, холодності, скептицизму і відчуженості. Схильні до точності, ригідності в діяльності, особистих установок. Іноді військовослужбовці, звільнені у запас, схильні бути критично налаштованими, непохитними, твердими, жорсткими.

32% досліджуваних ЕГ та КГ мають середній рівень показників вираженості особистісних рис досліджуваних груп за фактором А (шизотимія – афектомія).

28% ЕГ та 36% КГ навпаки – мають рівень показників вираженості особистісних рис досліджуваних груп за фактором А (шизотимія – афектомія) вище норми.

16% ЕГ та 20% КГ –щедрі в особистих відносинах, не бояться критики. Добре запам'ятовують події, прізвища, імена та по батькові.

Таблиця 3.2

Порівняння кількісних показників вираженості особистісних рис досліджуваних за фактором С (ступінь емоційної стійкості) (методика Кеттела)

Групи	Кількість				%			
	Нижче норми (1-3)	Середній рівень (4-5)	Вище норми (6-7)	Високий рівень (8-10)	Нижче норми (1-3)	Середній рівень (4-5)	Вище норми (6-7)	Високий рівень (8-10)
Експериментальна	3	10	6	6	12	40	24	24
Контрольна	5	10	6	4	20	40	24	16

Як бачимо з таблиці за фактором С: 48% досліджуваних експериментальної групи та 40% представників контрольної групи, чії показники співвідносні з високим та вищим за норму значенням, демонструють емоційну стійкість, вирізняються зрілістю поведінки, реалістичним ставлення до життя, розвинуеною здатністю до слідування груповим моральним нормам. У стресових ситуаціях військовослужбовці, звільнені у запас, що належать до зазначеного рівня, демонструють гнучкість поведінки, здатні обирати оптимальний поведінковий варіант. Не є ригідними.

По 40% представників експериментальної та контрольної груп, які продемонстрували середні значення за окресленим фактором.

12% представників експериментальної групи та 20% представників контрольної групи, показники яких за фактором С відповідають низькому та нижчому за норму значенням. Представники зазначених рівнів намагаються уникати вимог оточуючої дійсності, вони є дратівливими, емоційно збудливими, гостро реагують, якщо їх потребами та побажаннями нехтують, вимагають негайного вирішення вказаних проблем.

Таблиця 3.3

Порівняння кількісних показників вираженості особистісних рис досліджуваних за фактором D (флегматичність – збудливість) за методикою Кеттела

Групи	Кількість				%			
	Нижче норми (1-3)	Середній рівень (4-5)	Вище норми (6-7)	Високий рівень (8-10)	Нижче норми (1-3)	Середній рівень (4-5)	Вище норми (6-7)	Високий рівень (8-10)
Експериментальна	7	8	5	5	28	32	20	20
Контрольна	6	11	4	4	24	44	16	16

Порівняння показників за фактором D: 28% ЕГ та 24% КГ не схильні до різкості, їх легко змусити соромитися, перейти до самоприниження. Є спокійними, дуже постійними у власних інтересах, симпатіях. Уперті при досягненні мети.

32% ЕГ та 44% КГ мають залежність до збудливості чи флегматичності від зовнішніх впливів та внутрішніх чинників.

40% ЕГ та 32% КГ – виявляють тяжіння до збудливості, нетерплячості. Їм легко привернути до себе увагу, проте вони є дуже ревнивими, коли ця увага переходить від них до інших об'єктів. Є самовпевненими, егоцентричними, схильні легко відволікатися.

Таблиця 3.4

Порівняння кількісних показників вираженості особистісних рис досліджуваних за фактором Е (пасивність – домінантність) за методикою Кеттела

Групи	Кількість				%			
	Нижче норми (1-3)	Середній рівень (4-5)	Вище норми (6-7)	Високий рівень (8-10)	Нижче норми (1-3)	Середній рівень (4-5)	Вище норми (6-7)	Високий рівень (8-10)
Експериментальна	7	8	5	5	28	32	20	20
Контрольна	6	11	4	4	24	44	16	16

За фактором Е: 28% ЕГ та 24% КГ досліджуваних прагнуть до нав'язливого дотримання коректності, правил. Ця пасивність є частиною багатьох невротичних синдромів.

32% ЕГ та 44% КГ легко пристосовуються до зовнішніх умов.

20% ЕГ та 16% КГ – самостверджуються, незалежні, агресивні, вперті (домінантні).

20% ЕГ та 16% КГ – схильні до аскетизму, керуються власними правилами поведінки, ворожі і екстрапунітивні (авторитарні), командують іншими, не визнають авторитетів.

Таблиця 3.5

Порівняння кількісних показників вираженості особистісних рис досліджуваних за фактором F (обережність – легковажність) за методикою Кеттела

Групи	Кількість				%			
	Нижче норми (1-3)	Середній рівень (4-5)	Вище норми (6-7)	Високий рівень (8-10)	Нижче норми (1-3)	Середній рівень (4-5)	Вище норми (6-7)	Високий рівень (8-10)
Експериментальна	5	10	4	6	20	40	16	24
Контрольна	4	12	4	5	16	48	16	20

За фактором F: 20% ЕГ та 16% КГ демонструють низький організаційний потенціал, проте є надійними як виконавці, тому віддають перевагу перебуванню на других ролях.

40% ЕГ та 48% КГ – характеризуються залежністю домінування обережності чи легковажності власної поведінки від зовнішніх впливів та внутрішніх чинників.

40% ЕГ та 36% КГ – легко перемикаються із однієї діяльності на іншу. Наділені високою продуктивністю діяльності, а також є хорошими організаторами.

Таблиця 3.6

Порівняння кількісних показників вираженості особистісних рис досліджуваних за фактором G (ступінь прийняття моральних норм) за методикою Кеттела

Групи	Кількість				%			
	Нижче норми (1-3)	Середній рівень (4-5)	Вище норми (6-7)	Високий рівень (8-10)	Нижче норми (1-3)	Середній рівень (4-5)	Вище норми (6-7)	Високий рівень (8-10)
Експериментальна	5	10	4	6	20	40	16	24
Контрольна	4	12	4	5	16	48	16	20

За фактором G: 20% ЕГ та 16% КГ спостерігається перевага егоїзму, прагнення працювати для себе та на себе. Є більш стійкими при стресах, легше витримують стресовий тиск.

40% ЕГ та 48% КГ – характеризуються залежністю ступеня прийняття моральних норм у власній поведінці від зовнішніх впливів та внутрішніх чинників.

40% ЕГ та 36% КГ у поведінці є вимогливими до себе, керуються почуттям обов'язку, відповідальні. Не люблять зміни та є хорошими організаторами. Порушення морально-етичних норм для них неприпустиме.

Таблиця 3.7

Порівняння кількісних показників вираженості особистісних рис досліджуваних за фактором Н (сором'язливість – сміливість) за методикою Кеттела

Групи	Кількість				%			
	Нижче норми (1-3)	Середній рівень (4-5)	Вище норми (6-7)	Високий рівень (8-10)	Нижче норми (1-3)	Середній рівень (4-5)	Вище норми (6-7)	Високий рівень (8-10)
Експериментальна	3	10	7	5	12	40	28	20
Контрольна	4	11	4	6	16	44	16	24

За фактором Н: 12% ЕГ та 16% КГ – боязкі, надають перевагу тому, аби триматися в тіні, не виходити на перший план. Через це в них можливе виникнення підсвідомого почуття провини, власної неповноцінності.

40% ЕГ та 44% КГ – характеризуються залежністю ступеня вираження сором'язливості чи сміливості у власній поведінці від зовнішніх впливів та внутрішніх чинників.

48% ЕГ та 40% КГ – це військовики запасу, які є авантюристами за натурою, вони соціально сміливі, безпосередні в емоційних реакціях. Часто виявляють лідерські здібності, залюбки приймають нові емоції.

Таблиця 3.8

Порівняння кількісних показників вираженості особистісних рис досліджуваних за фактором І (реалізм-сензитивність) за методикою Кеттела

Групи	Кількість				%			
	Нижче норми (1-3)	Середній рівень (4-5)	Вище норми (6-7)	Високий рівень (8-10)	Нижче норми (1-3)	Середній рівень (4-5)	Вище норми (6-7)	Високий рівень (8-10)
Експериментальна	2	11	6	6	8	44	24	24

Контр ольна	5	10	5	5	20	40	20	20
----------------	---	----	---	---	----	----	----	----

За фактором І: 8% ЕГ та 20% КГ переважно покладаються лише на себе та неприхильно ставляться до діяльності, яка, на їхню думку, не має практичної значущості.

44% ЕГ та 40% КГ – характеризуються залежністю ступеня вираження реалізму чи сензитивності у власній поведінці від зовнішніх впливів та внутрішніх чинників.

48% ЕГ та 40% КГ – часто переживають напади безпричинної тривоги, наділені потенціалом до творчої діяльності. У житті достатньо залежні від інших, непрактичні, примхливі, не соромляться виявляти власну слабкість.

Таблиця 3.9

Порівняння кількісних показників вираженості особистісних рис досліджуваних за фактором J (неврастенія) за методикою Кеттела

Групи	Кількість				%			
	Нижче норми (1-3)	Середній рівень (4-5)	Вище норми (6-7)	Високий рівень (8-10)	Нижче норми (1-3)	Середній рівень (4-5)	Вище норми (6-7)	Високий рівень (8-10)
Експериментальна	5	10	4	6	20	40	16	24
Контрольна	4	12	4	5	16	48	16	20

За фактором J: 20% ЕГ та 16% КГ люблять увагу, приймають загальні норми й оцінки, є енергійними.

40% ЕГ та 48% КГ – характеризуються залежністю ступеня неврастенії у власній поведінці від зовнішніх впливів та внутрішніх чинників.

40% ЕГ та 36% КГ зазвичай не вельми дружелюбні, довго пам'ятають погані вчинки чи висловлювання на власну адресу. Завжди осмислюють власні помилки, намагаючись при цьому уникнути нових.

Таблиця 3.10

Порівняння кількісних показників вираженості особистісних рис досліджуваних за фактором О (самовпевненість – схильність до відчуття провини) за методикою Кеттела

Групи	Кількість				%			
	Нижче норми (1-3)	Середній рівень (4-5)	Вище норми (6-7)	Високий рівень (8-10)	Нижче норми (1-3)	Середній рівень (4-5)	Вище норми (6-7)	Високий рівень (8-10)
Експериментальна	7	8	5	5	28	32	20	20
Контрольна	6	11	4	4	24	44	16	16

За фактором О: 28% ЕГ та 24% КГ – зріло впевнені в собі та власних близьких. Часто це доходить до самовпевненості, що спричиняє вияви неприяності з боку оточуючих.

32% ЕГ та 44% КГ характеризуються схильністю до відчуття провини у власній поведінці від зовнішніх впливів та внутрішніх чинників..

40% ЕГ та 32% КГ – властиві похмурі передчуття, рефлексії, постійне відчуття занепокоєння, тривожності в складних ситуаціях.

Таблиця 3.11

Порівняння кількісних показників вираженості особистісних рис досліджуваних за фактором Q2 (групової залежності) за методикою Кеттела

Групи	Кількість				%			
	Нижче норми (1-3)	Середній рівень (4-5)	Вище норми (6-7)	Високий рівень (8-10)	Нижче норми (1-3)	Середній рівень (4-5)	Вище норми (6-7)	Високий рівень (8-10)
Експериментальна	2	11	6	6	8	44	24	24

Контр ольна	5	10	5	5	20	40	20	20
----------------	---	----	---	---	----	----	----	----

За фактором Q2: 8% ЕГ та 20% КГ схильні йти з групою. Необов'язково товариські, швидше їм потрібна підтримка з боку групи.

44% ЕГ та 40% КГ – залежать від групи, «приєднуються», прислухаються до порад.

24% ЕГ та 20% КГ – іноді зарозумілі, з розвинутими «підприємницькими» лідерськими якостями.

24% ЕГ та 20% КГ – не рахуються з публічною думкою, але не обов'язково грають домінуючу роль у відношенні інших.

Таблиця 3.12

Порівняння кількісних показників вираженості особистісних рис досліджуваних за фактором Q3 (ступінь самоконтролю) за методикою Кеттела

Групи	Кількість				%			
	Нижче норми (1-3)	Середній рівень (4-5)	Вище норми (6-7)	Високий рівень (8-10)	Нижче норми (1-3)	Середній рівень (4-5)	Вище норми (6-7)	Високий рівень (8-10)
Експериментальна	5	5	7	8	28	32	20	20
Контрольна	6	11	4	4	24	44	16	16

За фактором Q3: 28% ЕГ та 24% КГ є не дуже чутливими, проте імпульсивними у власній поведінці, через що підвладні вчиненню помилок. Часто почувають себе непристосованими до життя.

32% ЕГ та 44% КГ характеризуються залежністю власного самоконтролю від зовнішніх впливів та внутрішніх чинників.

40% ЕГ та 32% КГ – часто виявляють упертість, проте на образи реагують переважно індіферентно. Є ефективними в груповій діяльності, впевнені в собі, надійні, врівноважені.

Таблиця 3.13

Порівняння кількісних показників вираженості особистісних рис досліджуваних за фактором Q4 (ступінь внутрішньої напруги) (методика Кетгела)

Групи	Кількість				%			
	Нижче норми (1-3)	Середній рівень (4-5)	Вище норми (6-7)	Високий рівень (8-10)	Нижче норми (1-3)	Середній рівень (4-5)	Вище норми (6-7)	Високий рівень (8-10)
Експериментальна	4	7	8	6	43	35	11	10
Контрольна	5	9	8	3	47	28	15	10

З отриманих результатів бачимо, що за фактором Q4: 43% ЕГ та 47% КГ здатні легко адаптуватися до нових умов.

35% досліджуваних ЕГ та 28% КГ характеризуються залежністю власної внутрішньої напруги від зовнішніх впливів та внутрішніх чинників.

21% ЕГ та 25% КГ наділені високою мотивацією, проте вибухові в емоційному плані. Їх дратує будь-яка спроба керування ними, встановлення порядку.

На наступному етапі дослідження проаналізуємо результати проведеного дослідження за методикою САМОАО.

Таблиця 3.14

Порівняння кількісних показників вираженості особливостей самоактуалізації особистості (за методикою САМОАО), (у%)

	ЕГ	КГ

Шкали	Нр.	Ср.	Вр.	Нр.	Ср.	Вр.
1. Шк. орієнтації у часі	20	52	28	16	48	36
2. Шк. цінностей	0	96	4	8	80	12
3. Шк. погляду на природу людини	36	64	0	28	44	28
4. Шк. потреби в пізнанні	16	72	12	8	76	16
5. Шк. креативності	20	44	36	20	60	20
6. Шк. автономності	24	64	12	48	48	4
7. Шк. спонтанності	28	64	8	48	44	8
8. Шк. саморозуміння	16	52	32	20	60	20
9. Шк. аутосимпатії	28	56	16	32	60	8
10. Шк. контактності	12	68	20	16	80	4
11. Шк. гнучкості у спілкуванні	8	76	16	28	68	4

Слід зазначити, що середні показники по всіх шкалах відносно рівні. Тобто, досліджуваним ЕГ властиво оцінювати оточуючих дещо з ворожої, підозрілої позиції. Їм важко встановлювати довірливі, гармонійні стосунки з людьми.

Серед частини вибірки КГ найвищу суму балів отримали такі шкали як «орієнтація у часі» – 36% та «погляд на природу людини» – 28% (див. табл. 3.7). Тобто для частини вибірки КГ характерне творче ставлення до життя та неординарний підхід до вирішення проблем, також дана частина вибірки розділяє цінності зрілої особистості (істина, добро, краса). Слід зазначити, що середні показники по всіх шкалах відносно рівні, не спостерігається значних стрибків розвитку певних проявів самоактуалізації серед вибірки, проте шкала «Автономності» – 48% має дещо занижені показники. Це можна пов'язати з тим, що існує залежність від інших людей у багатьох аспектах.

Щодо якісного аналізу, то можна побачити, що більша частина досліджуваних мають показники середні. Високий рівень досліджується за показниками шкали орієнтації у часі, погляду на природу людини, креативності.

Шкала орієнтації в часі проявляється у 80% ЕГ та 84% КГ – це високий результат.

Шкала цінностей. Високий бал (100% ЕГ та 92% КГ) за цією шкалою свідчить, що досліджувані розділяють цінності, притаманні самоактуалізованим особам, – такі, як істина, добро, краса, цілісність, відсутність роздвоєності,

життєвість, унікальність, досконалість, звершення, справедливість, порядок, простота, легкість без зусилля, самодостатність.

Погляд на природу людини має більш позитивний прояв (64% ЕГ та 72% КГ).

Висока потреба в пізнанні (84% ЕГ та 92% КГ). Таке пізнання точніше і ефективніше, оскільки його процес не спотворюється бажаннями і вабленнями, досліджувані при цьому не схильні судити, оцінювати і порівнювати. Вони просто бачать і цінують те, що є.

Більш докладно результати за цією методикою представлено на рисунку 3.1.

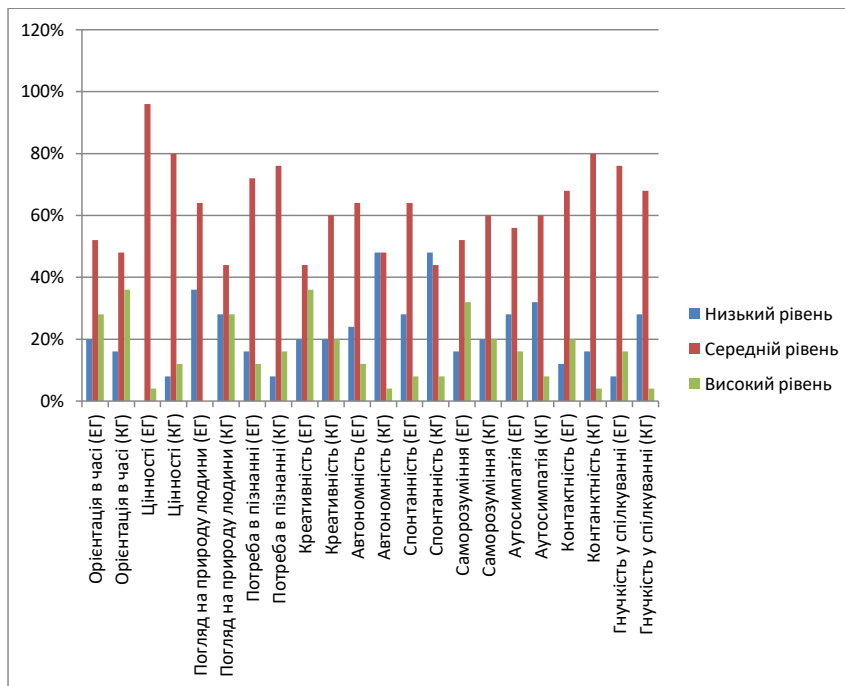


Рис. 3.1. Показники за методикою САМОАО

Автономність у досліджуваних ЕГ 80% та у досліджуваних КГ – 52% характеризується критерієм психічного здоров'я особистості.

Спонтанність серед досліджуваних ЕГ – 72% та 52% КГ. Високий показник за шкалою спонтанності свідчить про те, що самоактуалізація стала способом життя, а не є мрією або прагненням.

Середній бал за шкалою саморозуміння (84% ЕГ та 80% КГ) говорить про те, що досліджувані орієнтуються на думку оточуючих. Д.Рісмен називав такий контингент людей "орієнтованими ззовні" на відміну від "орієнтованих зсередини".

Аутосимпатія отримала достатні показники (72% ЕГ та 68% КГ), що свідчить про позитивну Я-концепцію.

Шкала контактності (88% ЕГ та 84% КГ) вказує на товариськість досліджуваних.

Шкала гнучкості в спілкуванні має показник 92% у ЕГ та 72% у КГ. Середній показник за даною шкалою свідчить про аутентичну взаємодію з оточуючими, здібності до саморозкриття.

На наступному етапі дослідження розглянемо результати за методикою СПА К. Роджерса – Р. Даймонда.

Таблиця 3.15

Порівняння показників адаптації військовослужбовців, звільнених у запас

Групи	Кількість			%		
	Нижче норми (0-0,32)	Норма (0,33-0,67)	Вище норми (0,67-1)	Нижче норми (0-0,32)	Норма (0,33-0,67)	Вище норми (0,67-1)
Експериментальна	3	16	6	12	64	24
Контрольна	2	20	3	8	80	12

За результатами методики К. Роджерса – Р. Даймонд визначилися три групи респондентів.

I. Інтегральний показник адаптивності по ЕГ склав – 24 %, по КГ – 12,0%. Людина здатна діяти самостійно, адекватно сприймає себе та свої можливості, у важкій ситуації здатна до активної позиції, здатна самоорганізувати власне життя, орієнтована на самооцінку, а не на оцінку оточуючих. Сам процес життя сприймає як цікавим, емоційним, наповненим змістом.

II. Інтегральний показник адаптації по ЕГ склав 64 %. По КГ – 80,0%. Міжособистісні взаємини в представників даної групи респондентів складаються більш стихійно, але без виражених проблем. Людина орієнтована більшою мірою на співробітництво, прагнення допомагати іншим. У цілому вони емоційно чуйні, великодушні, орієнтовані на почуття людей.

III. Інтегральний показник адаптації по ЕГ склав 12 %, по КГ – 8%. Чим нижче рівень адаптації, тим вище перенапруга захисних механізмів, психологічний дискомфорт, стійке збереження яких приводить до дезадаптації. Представники даного рівня характеризуються вираженим порушенням соціальної пристосованості, що проявляється в недостатній упевненості в собі, у труднощі встановлення дружніх відносин.

Таблиця 3.16

Порівняння показників емоційного комфорту військовослужбовців, звільнених у запас

Групи	Кількість			%		
	Нижче норми (0-0,32)	Норма (0,33-0,67)	Вище норми (0,67-1)	Нижче норми (0-0,32)	Норма (0,33-0,67)	Вище норми (0,67-1)
Експериментальна	1	24	0	4	96	0
Контрольна	2	19	4	8	76	16

У всіх досліджуваних контрольної та експериментальної групи відмічаються нормальні показники, лише 12% ЕГ та 8% КГ мають показники емоційної комфортності нижче норми.

Більш докладно показники за цією методикою представлені на рисунку 3.3.

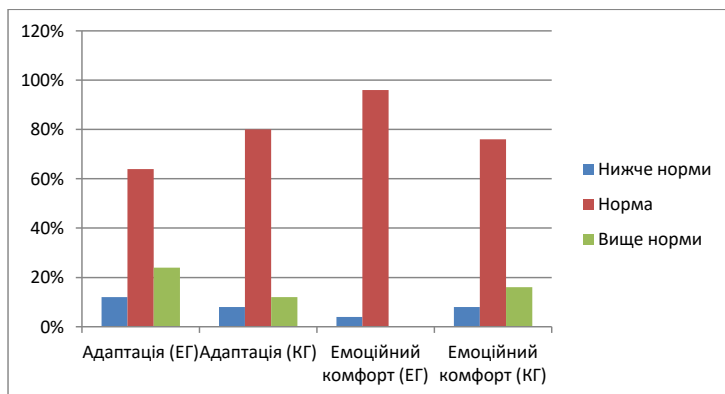


Рис. 3.3. Показники за методикою СПА

На заключному етапі емпіричного дослідження розглянемо результати тестування за методикою смисложиттєвих орієнтацій, результати представлені в таблиці 3.18.

Таблиця 3.18

Порівняння показників мети життя військовослужбовців, звільнених у запас

Групи	Кількість			%		
	Низькі (6-18)	Середні (18-30)	Високі (30-42)	Низькі (6-18)	Середні (18-30)	Високі (30-42)
Експериментальна	3	7	15	12	28	60
Контрольна	4	8	13	16	32	52

Розглянемо отримані значення за кожним фактором.

1. Фактор "Мета в житті". У досліджуваних обох груп спостерігається високий показник за даним фактором – 60% ЕГ та 52% КГ. Досліджувані мають певні цілі в майбутньому, що надають життю свідомість, спрямованість і тимчасову перспективу.

Таблиця 3.19

Порівняння показників результативності життя досліджуваних

Групи	Кількість			%		
	Низькі (5-15)	Середні (15-25)	Високі (25-35)	Низькі (5-15)	Середні (15-25)	Високі (25-35)
Експериментальна	13	5	7	52	20	28
Контрольна	11	5	9	44	20	36

2. Фактор "Результативність життя, або задоволеність самореалізацією". Досліджувані отримали низькі показники результативності життя – 52% ЕГ, 44% КГ.

Більш докладно показники за цією методикою представлені на рисунку 3.4.

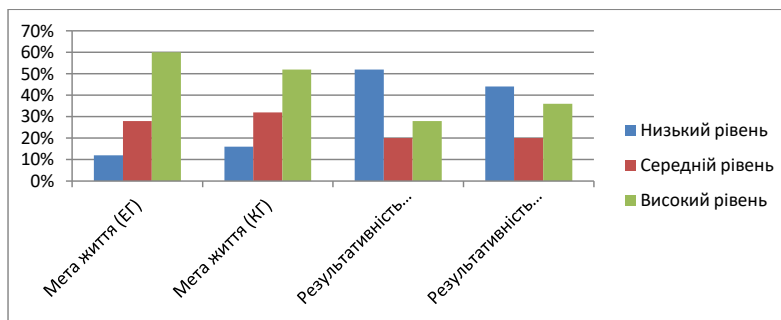


Рис. 3.4. Порівняння показників за тестом смисложиттєвих орієнтацій

Отже, отримані показники продемонстрували результативність розробленої програми та перспективність її впровадження до масового використання.

Висновки до третього розділу

Нами було визначено провідні завдання корекційної тренінгової програми з адаптації військовослужбовців, звільнених у запас, а також узгоджено її структуру. Так, метою програми було: полегшення соціальної адаптації у військовослужбовців, звільнених у запас, формування навичок генерації ідей, формування креативного мислення. Програма була реалізована в ході серії тренінгів, проведених із військовослужбовцями, звільненими в запас.

Нами було розроблено та апробовано корекційну тренінгову програму з адаптації військовослужбовців, що були звільнені у запас. Результативність

упровадження корекційної тренінгової програми з адаптації військовослужбовців, звільнених у запас, проаналізовано за допомогою комплексу методик з метою визначення змін показників. Отримані показники продемонстрували результативність розробленої програми.

За результатами кількісних і якісних показників зафіксовано позитивні зміни за всіма факторами, а найбільше: за фактором А (шизотимія – афектомія), за фактором С (ступінь емоційної стійкості) – демонструють гнучкість поведінки, здатні обирати оптимальний поведінковий варіант, за фактором G (ступінь прийняття моральних норм), за фактором Q2 (групової залежності) – залежать від групи, «приєднуються», прислухаються до порад, за фактором Q4 (ступінь внутрішньої напруги) – здатні легко адаптуватися до нових умов.

Отримані позитивні зрушення у сформованості показників вираженості особливостей самоактуалізації особистості: більша частина досліджуваних мають середні показники, не спостерігається значних стрибків розвитку певних проявів самоактуалізації серед вибірки. Визначено, що у досліджуваних самоактуалізація розвинута за такими шкалами як аутосимпатія, контактність та креативність.

Порівняння показників адаптації військовослужбовців, звільнених у запас з'ясувало, що найвищий інтегральний показник адаптації. Досліджувані орієнтовані більшою мірою на співробітництво, прагнення допомагати іншим. Показники емоційної комфортності в межах норми. У результаті проведеного формувального експерименту відмічено помітне підвищення рівнів адаптації та самореалізації військовослужбовців, звільнених у запас, що максимально наближаються до адекватних.

Результати порівняльного дослідження за методикою смисложиттєвих орієнтацій показали, що у 60% ЕГ та 52% КГ досліджуваних мають певні цілі в майбутньому, що надають життю свідомість, спрямованість і тимчасову перспективу. Досліджувані отримали низькі показники результативності життя – 52% ЕГ, 44% КГ.

ВИСНОВКИ

У дослідженні наведено теоретичне узагальнення й нові підходи до вирішення проблеми дослідження психологічних чинників соціальної адаптації військовослужбовців, звільнених у запас. Результати проведеного дослідження засвідчили ефективність виконання поставлених у дослідженні завдань і дали підстави сформулювати такі висновки:

1. На підставі проведеного теоретичного аналізу проблеми дослідження психологічних чинників соціальної адаптації військовослужбовців, звільнених у запас з'ясовано, що адаптацію розглядають як розвиток явища у часі і як процес (наслідок цього розвитку). У разі, коли адаптація розглядається як процес, йдеться про сукупність умов або обставин, які визначають результат (адаптованість). Всі умови адаптаційного механізму можна розділити на «об'єктивні» умови та обставини, які утворюють відносно незалежні від суб'єкта (адаптанта) передумови його адаптивної діяльності, а також «суб'єктивні», пов'язані з його індивідуальними особливостями і з відображенням зовнішніх умов у свідомості та психіці адаптанта. Соціально-психологічна адаптація особистості – це пристосування до малої групи, її вимогам у процесі встановлення міжособистісних відносин на основі спілкування з її членами. Проаналізований у дослідженні процес соціально-психологічної адаптації звільнених у запас військовослужбовців дозволяє зробити висновок, що на нього впливають обидві групи чинників: соціальні (об'єктивні) та індивідуально-особистісні (суб'єктивні). У процесі адаптації взаємодіють всі чинники: соціально-економічні, житлово-побутові, психологічний комфорт, особистісний потенціал та працевлаштування. Всі вони так чи інакше впливають на результати адаптації залежно від свого змісту та ступеня інтенсивності. Усі чинники, включені у детермінацію процесу, діють не ізольовано один одному, а як єдине ціле, як система взаємозалежних і взаємозумовлених обставин, у яких існує певна ієрархія рівнів детермінації.

З'ясовано, що самореалізація людини багато в чому визначає її життєвий шлях і передбачає цілу послідовність процесів, серед яких, перш за все, — усвідомлення особистістю свого потенціалу, можливостей у тій чи іншій сфері життя, своїх цілей та намірів, а також подальше втілення їх у життя за допомогою активної діяльності. При цьому способи та стратегії самореалізації людина визначає, виходячи з поставлених перед собою завдань і цілей, які суб'єктом формулюються як відповідні йому дійсним прагненням, бажанням, інтересам. Ми розглянули та визначили загальний концептуальний підхід до проблеми самореалізації особистості військовослужбовців, звільнених у запас в нових умовах життєдіяльності як до складного, суперечливого, соціально-психологічного процесу, успішність якого детермінується низкою чинників. Виявили основні детермінанти, що зумовлюють особливості самореалізації особистості військовослужбовців, звільнених у запас за умов зміни життєдіяльності. Найважливішими з них є наступні: різка зміна життєдіяльності, підвищений емоційний фон реагування, незатребуваність значної частини особистісного потенціалу військовослужбовців, звільнених у запас в нових умовах. Визначальне значення серед цих чинників мають: зміст особистісного потенціалу, зумовленого специфікою військової діяльності та особливостями соціальної взаємодії, ступінь відповідності соціально-психологічного змісту потенціалу особистості новим вимогам та соціальним очікуванням. Обґрунтовано соціально-психологічні умови підвищення рівнів успішності самореалізації особистості військовослужбовців, звільнених у запас за умов життєдіяльності.

2. У дослідженні визначені технології соціальної адаптації, як особливості психологічного супроводу військовослужбовців під час їх адаптації до цивільного життя. До них відносяться: технології в галузі професійної орієнтації, психологічної реабілітації, соціально-психологічної реабілітації, соціально-психологічної адаптації, сприяння для створення малих підприємств, підтримка малих підприємств, пошук роботи, перетворення та моніторинг. Визначені основні напрямки психологічної підтримки: психологічне консультування,

психокорекція, професійна орієнтація та психотерапія, застосування широкого методичного набору з огляду на унікальність особистості, її проблеми у контексті життєвої ситуації; психологічний супровід військовослужбовців, звільнених у запас. Психологи проводять психодіагностику, індивідуальне психологічне консультування та психотерапію, групову психотерапію, професійне консультування та професійний психологічний відбір, соціально-психологічні тренінги різної спрямованості, первинну діагностику.

3. Визначено загальні теоретичні засади, згідно яких визначена мета: провести емпіричне дослідження передумов самореалізації військовослужбовців, звільнених у запас. Здійснений підбір та обґрунтування методів та методик дослідження. Експериментальне дослідження здійснювалось за етапами. За результатами констатувального етапу дослідження встановлено, що виражені особистісні риси досліджуваних військовослужбовців, звільнених у запас за факторами С (ступінь емоційної стійкості), F (обережність – легковажність), G (ступінь прийняття моральних норм), I (реалізм-сензитивність), J (неврастенія), Q2 (групової залежності). За показниками вираженості особливостей самоактуалізації особистості визначено, що у досліджуваних самоактуалізація розвинута за такими шкалами як аутосимпатія, контактність та креативність. За показниками адаптації військовослужбовців, звільнених у запас, визначено, що у досліджуваних досить висока адаптація, значний емоційний комфорт. Результати тестування за методикою смисложиттєвих орієнтацій показали, що у досліджуваних військовослужбовців, звільнених у запас спостерігається високий показник за шкалою «Мета в житті».

4. Заключний етап експериментальної роботи, відповідно до визначених завдань нашого дослідження, передбачав перевірку дієвості й ефективності розробленої та впровадженої психокорекційної програми самореалізації військовослужбовців, звільнених у запас. У дослідженні представлені засади побудови експерименту, визначені його мета, завдання, умови, принципи та напрями проведення. Мета психокорекційної програми: полегшення соціальної адаптації у військовослужбовців, звільнених у запас, формування навичок

генерації ідей, формування креативного мислення. В програмі використані наступні методи і техніки: аналіз ситуацій, рольові ігри, завдання на вдосконалення творчих здібностей, вправи на згуртованість команди тощо.

З метою дослідження ефективності програми проаналізовані якісні та кількісні результати її апробації. Зафіксовано позитивні зміни за всіма факторами, а найбільше: за фактором А (шизотимія – афектомія), за фактором С (ступінь емоційної стійкості) – демонструють гнучкість поведінки, здатні обирати оптимальний поведінковий варіант, за фактором G (ступінь прийняття моральних норм), за фактором Q2 (групової залежності) – залежать від групи, «приєднуються», прислухаються до порад, за фактором Q4 (ступінь внутрішньої напруги) – здатні легко адаптуватися до нових умов.

Отримані позитивні зрушення у сформованості показників вираженості особливостей самоактуалізації особистості: більша частина досліджуваних мають середні показники, не спостерігається значних стрибків розвитку певних проявів самоактуалізації серед вибірки. Визначено, що у досліджуваних самоактуалізація розвинута за такими шкалами як аутосимпатія, контактність та креативність.

Порівняння показників адаптації військовослужбовців, звільнених у запас з'ясувало, що найвищий інтегральний показник адаптації. Досліджувані орієнтовані більшою мірою на співробітництво, прагнення допомагати іншим. Показники емоційної комфортності в межах норми. У результаті проведеного формувального експерименту відмічено помітне підвищення рівнів адаптації та самореалізації військовослужбовців, звільнених у запас, що максимально наближаються до адекватних.

Результати порівняльного дослідження за методикою смисложиттєвих орієнтацій показали, що більшість досліджуваних мають певні цілі в майбутньому, що надають життю свідомість, спрямованість і тимчасову перспективу. В середньому половина досліджуваних отримали низькі показники результативності життя.

Отримані позитивні зрушення у сформованості соціальної адаптації у військовослужбовців, звільнених у запас, засвідчили ефективність розробленої та впровадженої психокорекційної програми самореалізації військовослужбовців, звільнених у запас.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Абрамов, Є.В. (2016). Адаптація військовослужбовців, звільнених в запас як інструмент забезпечення їх конкурентоспроможності на ринку праці. Економіка і організація управління. № 2 (22). С. 259-265.
2. Агаларова, К. А. (2015). Словник основних термінів з курсу «Соціологія»: для студ. усіх спец. Харків: НТУ «ХПІ». 44 с.
3. Актуальні проблеми психологічної та соціальної адаптації в умовах кризового суспільства: збірник наукових праць за матеріалами Всеукраїнського науково-практичного круглого столу (24 березня 2017 року) / за заг. ред. О.Г. Льовкіної, Р.А. Калениченка. Ірпінь: Університет державної фіскальної служби України, 2017. 238 с.
4. Алещенко, В. (2022). Соціально-психологічна адаптація учасників бойових дій. Психологічний журнал. № 8. С. 6-16.
5. Архипова, С. П. (2013). Соціально-педагогічні аспекти освіти різних категорій дорослих: монографія. Черкаси: ФОП Пономаренко Р. В. 354 с.
6. Архипова, С. П., Бік, О. Я. (2021). Соціальна робота з військовослужбовцями–учасниками АТО, звільненими в запас. Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка. Педагогічні науки. №. 6 (344) Ч. 1. С. 64–77.
7. Бедюк, М. В. (2016). Особливості реалізації програми «Психологічна допомога бійцям АТО та їхнім сім'ям». Збірник наукових праць РДГУ. Вип. 6. С. 18-21.
8. Берездецька, Л. (2016). Особливості користування державними програмами демобілізованими учасниками АТО в українському суспільстві. Вісник НТУУ «КПІ». Політологія. Соціологія. Право. Київ. Випуск 1/2 (29-30). С. 30-38.
9. Блінов, О. А. (2016). Психологія бойової психічної травми: монографія. Київ: Талком. 246 с.
10. Бриндіков, Ю. Л. (2018). Реабілітація військовослужбовців учасників бойових дій в системі соціальних служб: теоретико-методичні основи: монографія. Хмельницький: Вид-во «Поліграфіст». 372 с.
11. Буряк, О.О., Гіневський, М.І. (2014). Соціальна адаптація армії України до нових умов існування. Збірник наукових праць Харківського національного університету Повітряних Сил. Харків. Випуск 4(41). С. 160-166.
12. Васянович, Г. П. (2012). Основи психології: навчальний посібник. Київ: Педагогічна думка. 114 с.

13. Вдовиченко, Т. (2017). Соціальна та професійна адаптація звільнених військовослужбовців як об'єкт фінансового забезпечення. *Світ фінансів*. № 1 (50). С. 166–180.
14. Горбенко, С. В. (2013). Адаптація військовослужбовців до цивільного життя – один з основних напрямів розвитку кадрової політики у Збройних Силах України. *Збірник наукових праць Харківського університету Повітряних сил*. Вип. 4. С. 15-21.
15. Горностай, П.П. (2012). Готовність особистості до самореалізації як психологічна проблема. *Проблеми саморозвитку особистості: методологія та практика: збірник наукових праць*. Харків. С. 126-138.
16. Гоцуляк, Н. Є. (2015). Психологічна травма: аналіз та шляхи її подолання. *Збір. наук. праць Національної академії Державної прикордонної служби України*. № 1. С. 378-390.
17. Денисюк, С. Г., Корнієнко, В. О. (2017). Адаптація як передумова самореалізації військовослужбовців до умов цивільного життя. *Актуальні проблеми проектування, виготовлення і експлуатації озброєння та військової техніки: матеріали Всеукраїнської науково-технічної конференції, Вінниця, 17–19 травня 2017 р.* С. 111-113.
18. Жиленко, Р. В. (2019). Соціальна адаптація військовослужбовців в сучасній науковій літературі. *Науковий вісник Ужгородського національного університету: серія: Педагогіка. Соціальна робота / гол. ред. І.В. Козубовська*. Ужгород: Говерла. Вип. 2 (45). С. 61–69.
19. Завацька, Н. Є. (2011). Емпіричне вивчення ролі адаптаційного потенціалу особистості в сучасному соціальному середовищі. *Actual problems and modern trends of development of psychology and pedagogics*. С. 184-186.
20. Завацька, Н. Є. (2014). Сучасні підходи до формування освітнього простору особистості в процесі її реадаптації. *Теоретичні і прикладні проблеми психології*. № 4. С. 51-59.
21. Завацька, Н. Є., Дроговоз, І. В. (2013). Об'єктивні та суб'єктивні критерії оцінки ефективності процесу соціальної адаптації особистості. *Теоретичні і прикладні проблеми психології*. №. 3. С. 108-114.
22. *Загальна психологія: навч. посібник*. (2017). Київ: Центр учбов. літ. 296 с.
23. *Застосування діагностичних мінімумів в діяльності працівників психологічної служби: метод. рек.* (2018). / авт.-упор.: В. М. Горленко, В. Д. Острова, Н. В. Сосновенко, І. І. Ткачук; за заг. ред. В. Г. Панка. Київ: УНМЦ практичної психології і соціальної роботи. 106 с.
24. Зверева, І.Д., Коваль, Л.Г., Хлебик, С.Р. (2009). *Соціальна педагогіка*. Київ: Вища школа. 340 с.

25. Зотова, О.І., Кряжева, І.К. (2019). Деякі аспекти соціально-психологічної адаптації особистості. Психологічні механізми регуляції соціальної поведінки. Київ: Наука. С. 56-72.
26. Інноваційні підходи до організації медико-психологічної допомоги післятравматичного стресового розладу. (2014). Київ: УНДІССПН МОЗ України. 32 с.
27. інтеграція та соціалізація ветеранів АТО/ООС: проблеми, практика та досвід надання допомоги. Як цю проблему вирішують в Україні? (2021). URL: <https://www.prostir.ua/?news=intehratsiya-ta-sotsializatsiya-veteraniv-atooos-problemy-praktyka-ta-dosvid-nadannya-dopomohy-yak-tsyu-problemu-vyrishuyut-v-ukrajini>.
28. Калайков, І. (2004). Цивілізація і адаптація. Київ: Наука. 175 с.
29. Кан-Калик, В.А. (2009). Основи професійно-педагогічного спілкування. Київ: Вища школа. 155 с.
30. Коберник, Л.О. (2010). Ціннісні орієнтації як чинник виникнення та подолання конфліктних форм поведінки в дорослому віці: Автореф. дис. на здобуття наукового ступеня кандидата психологічних наук. Київ. 20 с.
31. Ковальчук, О. П. (2015). Проектування уявлень про професійне майбутнє у військовослужбовців - учасників антитерористичної операції засобами психологічного супроводу. Психологічні перспективи: зб. наук. праць Волин. нац. ун-т. ім. Лесі Українки; Ін-т соц. та політ. психології НАПН України. Вип. 26. С. 157-167.
32. Кокун, О.М., Пішко, І.О., Лозінська, Н.С., Копаниця, О.В., Малхазов, О.Р. (2011). Збірник методик для психологічної діагностики: Методичний посібник. Київ: НДЦ ГП. 281 с.
33. Кон, І. С. (1995). Статеві відмінності та диференціація соціальних ролей. Співвідношення біологічного і соціального в людині. Київ: Наука. С. 763-775.
34. Кондрюкова, В.В. (2013). Соціально-психологічна адаптація військовослужбовців силових структур, звільнених у запас: навчально-методичний посібник. Київ: Гнозис. 116 с.
35. Красильщиков, А. Л. (2015). Соціальна адаптація звільнених у запас військовослужбовців (проблеми та досвід їх вирішення в Україні та зарубіжних країнах). Демографія і соціальна економіка. № 4. С. 118–126.
36. Кривошей, В.М. (2020). Формування та реалізація державної політики у сфері соціально-психологічної адаптації учасників бойових дій. дис. ... канд. наук з держ управл.: 25.00.02. Київ: Інститут підготовки кадрів Державної служби зайнятості України. 272 с.

37. Кудінов, С.І. (2018). Самореалізація як системна психологічна освіта. Науковий вісник академії управління: збірка наукових праць. Одеса. С. 264-271.
38. Кузьменко, Р. (2019). Феномен толерантності як консолідуючий фактор в людських відносинах. Єдність навчання і наукових досліджень – головний принцип університету. Матеріали звітної науково-практичної конференції викладачів, докторантів та аспірантів факультету філософії та суспільствознавства. Київ: Вид-во імені М. П. Драгоманова (13–17 травня). С. 66–68.
39. Кучеренко, С.М, Хоменко, Н.М. (2017). Організаційні особливості соціально-психологічної адаптації військовослужбовців, які брали участь у бойових діях, до умов мирного життя. Проблеми екстремальної та кризової психології. Вип. 21. С. 66–74.
40. Леонтьев, А.Н. (). Деятельность, сознание, личность. М.: Политиздат. 2007. 245 с.
41. Литвиненко, С. А. (2015). Психологія травми: трансгенераційний та феноменологічний аспекти. Психологія: реальність і перспективи. Вип. 4. С. 14-17.
42. Литовченко, О. В. (2010). Соціальна адаптація особистості як соціально-педагогічна проблема. Морально-духовний розвиток особистості в сучасних умовах: зб. наук. праць. Київ. С. 86-93.
43. Ложкін, Г. В. (2006). Психологія конфлікту: теорія і сучасна практика. Навчальний посібник. К.: ВД «Професіонал». 416 с.
44. Луценко, Ю. А. (2015). Особливості організації психологічного супроводу внутрішньо переміщених осіб. Соціально-педагогічна та психологічна допомога сім'ям з дітьми в період військового конфлікту: навчально-методичний посібник. Київ: Агентство «Україна». С. 143-149.
45. Ляска, О., Федірко, П. Берізко, О. (2021). Методичні аспекти соціально-психологічної роботи з військовослужбовцями, що звільняються з лав збройних сил, і членами їх сімей. Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології, № 5 (109). С. 415-430.
46. Макачук, Н. О. (2005). Особистісні детермінанти розв'язання конфліктних ситуацій у пізньому юнацькому віці. Дис... канд. психол. наук: 19.00.07. Національний педагогічний ун-т ім. М.П.Драгоманова. Київ. 249 с.
47. Миськевич, Т. (2018). Реабілітація військових АТО в Україні. Центр досліджень соціальних комунікацій НБУВ. URL: http://nbuviap.gov.ua/index.php?option=com_content&view=article&id=2572:reabilitatsiya-vijskovikh-ato-vukrajini&catid=8&Itemid=350

48. Міжнародний фонд соціальної адаптації. Проект «Норвегія - Україна» (2020). URL: <https://ifsa.kiev.ua/proekt-ukraina-%E2%80%93-norvegiya>.
49. Мільчевська, Г. С. (2016). Самореалізація особистості як соціально-педагогічна проблема. Науковий вісник Ужгородського університету. Серія: «Педагогіка. Соціальна робота». Випуск 1 (38). С. 180-182.
50. Моргун, В. Ф., Тітов, І. Г. (2009). Основи психологічної діагностики. Навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів. Київ: Видавничий Дім «Слово». 464 с.
51. Москалець, В. П. (2018). Психологія особистості: навч. посіб. Київ: Центр учбов. літ. 262 с.
52. Музиченко, І. В. (2017). Психологічна травма: аналіз проблеми та шляхи подолання. Роль психологічної служби системи вищої освіти України у час суспільних трансформацій : матер. Всеукр. наук.-практ. конф. (Львів, 19-20 травня 2017 р.). Львів : ЛНУ імені Івана Франка. С.119-123.
53. Муляр, В. І. (2017). Самореалізація особистості як соціальна проблема (філософськокультурологічний аналіз). Житомир: ЖІТІ. 214 с.
54. Нестеренко, Г. О. (2002). Синергетичний вимір самореалізації особистості в умовах трансформації суспільства: дис. ... канд. філос. наук, спец.: 09.00.03 «соціальна філософія». Запоріжжя: Запорізький держ. ун-т. 201 с.
55. Оверченко, А. І. (2013). Психологія травмуючих ситуацій. Київ: НАВС. 179 с.
56. Олексюк, Н. С. (2011). Соціально-педагогічна робота з сім'ями військовослужбовців в умовах реформування Збройних Сил України: монографія. Київ: Видавничий дім «Слово». 304 с.
57. Орловська, О. А. (2019). Військовослужбовці та їх родини в період адаптації: проблема психологічних чинників. Архітектура та мистецтвознавство. С. 78.
58. Осьодло, В.І., Хміляр, О.Ф. (2016). Психологічна допомога військовослужбовцям: досвід армію Ізраїлю. Військова психологія у вимірах війни і миру: проблеми, досвід, перспективи: мат. Всеукр. наук.-практ. конф. з між нар. участю. Київ: КНУ ім. Тараса Шевченка. С. 63–65.
59. Офіційний веб - сайт Міністерства оборони України. URL: <http://www.mil.gov.ua>.
60. Практична психологія: методичні рекомендації до виконання кваліфікаційної магістерської роботи (2022) / уклад.: Н. І. Демченко, А. М. Кокарева, Н. М. Проскурка. Київ: НАУ. 64 с.

61. Про соціальний і правовий захист військовослужбовців та членів їх сімей: Закон України. Відомості Верховної Ради України (ВВР), 1992, № 15, ст.190.
62. Про схвалення Концепції Державної цільової програми соціальної і професійної адаптації військовослужбовців, які підлягають звільненню, та осіб, звільнених з військової служби, на період до 2017 року: розпорядження Кабінету Міністрів України від 18 грудня 2013 р. № 1068-р. URL: <http://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1068-2013-p#n9>
63. Психологічна енциклопедія (2006) / автор-упорядник О.М.Степанов. Київ: Академвидав. 424 с.
64. Психологія життєтворення особистості в сучасному світі: монографія (2016) / Ю.Д. Гундєртайло, В.О. Климчук, О.Я. Кляпець та ін.; за ред. Т.М. Титаренко; Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. Київ: Міленіум. 320 с.
65. Психологу для роботи. Діагностичні методики: збірник (2012) / уклад.: М.В. Лемак, В.Ю. Петрище. Вид. 2-ге, виправл. Ужгород: Видавництво Олександри Гаркуші. 616 с
66. Розов, В.І. (2013). Психологічний аналіз адаптивності в екстремальних умовах: Автореф. дис... канд. псих. наук.: 19.00.04. Київ. 20 с.
67. Романчук, О. (2012). Психотравма та спричинені нею розлади: прояви, наслідки та сучасні підходи до терапії. *НейроNEWS: психоневрологія і нейропсихіатрія*. № 1.
68. Рубцов, В. С. (2009). Адаптація кадрових військовослужбовців та конверсія військових об'єктів. Київ. 372 с.
69. Русинка, І. І. (2007). Конфліктологія: Психологія технології запобігання і управління конфліктами. Київ: Професіонал. 332 с.
70. Рябчич, Я. Є. (2012). Аналіз підходів, методів та технік діагностико-корекційної роботи з кризовими суїцидонебезпечними станами особистості. *Актуальні проблеми психології*. Т. 1. Вип. 35. С. 144-147.
71. Сасько, О. (2022). Відверто та об'єктивно щодо адаптації військовослужбовців звільнених в запас. URL: <http://defenceua.com/index.php/statti/1093-vidverto-ta-obyektyvno-shchodo-adaptatsiyiviykovosluzhbovtiv-zvilnennykh-v-zapas>
72. Семенова, Ю.С. (2011). Психотравма (психологічна травма): дискусійні питання медицини та психології. *Український науково-медичний молодіжний журнал. Спеціальний випуск № 3, Актуальні проблеми сучасної медичної психології: Матеріали V науково-практичної конференції*. М.Київ, 11-12 травня 2011 р.: Національний медичний університет імені О.О.Богомольця, 2011. С.50-54.

73. Соціальна адаптація учасників АТО та членів їх сімей. (2021). URL: <https://www.uzhnu.edu.ua/uk/infocentre/get/24175>.
74. Співак, Л. М. (2015). Психологія розвитку національної самосвідомості особистості в юності: монографія. Кам'янець-Подільський: ТОВ «Друкарня Рута». 300 с.
75. Ставицька, С. О. (2014). Соціально-психологічні особливості реалізації потреби в саморозвитку, самооцінки життєвих цілей та самоставлення як компонентів розвитку самосвідомості в юнацькому віці. Проблеми сучасної психології: Збірник наукових праць Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. За ред. С.Д. Максименка, Л.А. Онуфрієвої. Кам'янець-Подільський: Аксіома. Вип. 23. С.595-607.
76. Столяренко, О. Б. (2018). Психологія особистості: навч. посібник. Київ: Центр учбов. літ. 280 с.
77. Титаренко, Т.М. (2013). Сучасна психологія особистості: навч. посібник. 2-е вид. Київ: Каравела. 372 с.
78. Тоба, М. В. (2018). Оцінка ефективності соціальної адаптації особистості в умовах сімейної депривації. Теоретичні і прикладні проблеми психології. №. 2. С. 265-273.
79. Тополь, О. В. (2015). Соціально-психологічна реабілітація учасників антитерористичної операції. Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія: Педагогічні науки. Вип. 124. С. 230-233.
80. арченко, О., Мраморнова, О. (2016). Проблеми ветеранів антитерористичної операції на сході України. Вісник ХНУ імені В. Н. Каразіна. Серія «Соціологічні дослідження сучасного суспільства: методологія, теорія, методи». Том 37. С. 115-124.
81. Царенко, Л. (2018). Основи реабілітаційної психології: подолання наслідків кризи. Навч. посібн. Том 2. Київ. 240 с.
82. Цицей, Р. М. (2013). Психічна травма як наслідок пережитої людиною надзвичайної ситуації. Проблеми екстремальної та кризової психології. Вип. 13. С. 258-265.
83. Чхеайло, І. І. (2000). Самореалізація особи (соціально-філософський аналіз): дис. ... канд. філос. наук, спец.: 09.00.03 «соціальна філософія». Харків: Харківський військовий ун-т., 181 с.
84. Шевченко, В. В., Руденко, А. А. (2014). Психологічна реабілітація військовослужбовців, що перебували в миротворчому контингенті. Науковий вісник Миколаївського державного університету імені О. Сухомлинського. Серія: Психологічні науки. Вип. 2. 239-243.

85. Buddy-to-buddy volunteer veteran program [Brochure]. (n.d.) Michigan: University of Michigan. URL://www.research.va.gov/media_roundtable/B2B_Brochure.pdf
86. Coding for Future (2020). URL: <https://brainbasket.org/ru/coding-for-future-4>.
87. Cooper L., Caddick N., Godier L., Cooper A., Fossey M. (2022). Transition From the Military Into Civilian Life: An Exploration of Cultural Competence. *Armed Forces & Society*. URL://www.researchgate.net/publication/312116394_Transition_From_the_Military_Into_Civilian_Life_An_Exploration_of_Cultural_Competence/download
88. Cooper, L., Caddick, N., Godier, L., Cooper, A., Fossey, M. (2017, January). Transition From the Military Into Civilian Life: An Exploration of Cultural Competence. *Armed Forces & Society*. URL: https://www.researchgate.net/publication/312116394_Transition_From_the_MilitaryInto_Civilian_Life_An_Exploration_of_Cultural_Competence/download.
89. Cornum R., Matthews M., Seligman M. (2020). Comprehensive Soldier Fitness. Building Resilience in a Challenging Institutional Context. *American Psychologist*. URL://www.apa.org/pubs/journals/releases/amp-66-1-4.pdf
90. Elnitsky, Ch., Fisher M., Blevins C. (2017). Military Service Member and Veteran Reintegration: A Conceptual Analysis, Unified Definition, and Key Domains. *Frontiers in Psychology*. v.8. URL: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5348503/>
91. Jones, E. (2016). Historical approaches to post-combat disorders. *Philosophical Transactions of the Royal Society. Biological Sciences*, April 29, 361(1468). PP.533–542.
92. Morin R. (2011). The Difficult Transition from Military to Civilian Life. Pew Research Center. URL: <http://www.pewsocialtrends.org/2011/12/08/the-difficult-transition-from-military-to-civilian-life/>
93. Terziev, V., Dimitrova, S. (2014). A new view on social adaptation of the military, discharged from military service in Bulgaria. *European Scientific Journal*, vol. 2. URL: <https://eujournal.org/index.php/esj/article/viewFile/4792/4608>
94. US Department of Veterans Affairs. (2017). Center for Innovation. Transforming veterans experiences during military-to-civilian transition: gaps and opportunities. URL: https://www.socalgrantmakers.org/sites/default/files/resources/VACI%20State%20of%20MCT_04192017%20%281%29.pdf

95. White ,T. (2014).The buddy system. Veterans help veterans combat PTSD. Stanford Medicine, Balancing Act. The immune system. URL: <https://stanmed.stanford.edu/2014fall/the-buddy-system.html#>

ДОДАТКИ

Додаток А

Тест Кеттелла (16 РР - опитувальник)

Даний тест універсальний, практичний, дає багатогранну інформацію про індивідуальність. Він містить 105 запитань. Час дослідження коливається від 20 до 50 хвилин. Методика може застосовуватися як у групі, так і індивідуально, як у блоці з іншими методиками, так і самотійно.

Вік досліджуваного: з 14 років.

Інструкція. Перед вами ряд запитань, які допоможуть визначити деякі властивості вашої особистості. Тут не може бути "правильних" чи "неправильних" відповідей. Люди різні, і кожен може висловити свою думку. Намагайтеся відповідати щиро і точно.

Відповідаючи на кожне запитання, ви повинні вибрати одну з трьох запропонованих відповідей - ту, яка найбільшою мірою відповідає вашим поглядам, вашій думці про себе. Відповідати необхідно таким чином: у відповідній клітинці у бланку відповідей поставте "+" (ліва клітинка відповідає відповіді "а", середня - "в", а клітинка справа - відповіді "с").

Відповідаючи на запитання, пам'ятайте такі чотири правила:

1) не потрібно багато часу витратити на обдумування відповідей. Давайте ту відповідь, яка першою спаде вам на думку;

2) намагайтеся не дуже часто давати проміжні, невизначені відповіді типу "не знаю", "дещо середнє" і т.п.;

3) обов'язково відповідайте на всі запитання по черзі, нічого не пропускаючи;

4) відповідайте чесно і щиро.

Тестовий матеріал

1. Я думаю, що моя пам'ять тепер краща, ніж була раніше, а) так; в) важко відповісти; с) ні.
2. Я б цілком міг жити один, далеко від людей, а) так; в) іноді; с) ні.
3. Якби я сказав, що небо знаходиться "знизу" і що зимою "спекотно", я мусів би назвати злочинця:
а) бандитом; в) святим; с) хмарою.
4. Коли я лягаю спати, я: а) засинаю швидко; в) засинаю не дуже швидко; с) засинаю з труднощами.
5. Якщо б я вів автомобіль по дорозі, де багато інших машин, я волів би: а) пропустити вперед більшість машин; в) не знаю; с) обігнати всі машини, які йдуть попереду.
6. У компанії я дозволяю іншим жартувати і розповідати будь-які історії, а) так; в) іноді; с) ні.
7. Мені важливо, щоб у всьому, що мене оточує, не було безладу, а) вірно; в) важко сказати; с) невірно.
8. Більшість людей, з якими я буваю в компаніях, без сумніву, раді мене бачити. а) так; в) іноді; с) ні.

9. Я б скоріш за все займався: а) фехтуванням і танцями; в) важко сказати; с) боротьбою і баскетболом.
10. Мене тішить, що те, що люди роблять, зовсім не схоже на те, що вони потім розповідають про це.
а) так; в) іноді; с) ні.
11. Читаючи про яку-небудь подію, я цікавлюся всіма подробицями, а) завжди; в) іноді; с) рідко.
12. Коли друзі кепкують з мене, я зазвичай сміюся разом з усіма і зовсім не ображаюся.
а) вірно; в) не знаю; с) невірно.
13. Якщо мені хто-небудь нагрубіє, я можу швидко забути про це. а) вірно; в) не знаю; с) невірно.
14. Мені більше подобається вигадувати нові способи виконання якої-небудь роботи, ніж дотримуватися випробуваних прийомів.
а) вірно; в) не знаю; с) невірно.
15. Коли я планую що-небудь, то переважно роблю це самостійно, без чиєїсь допомоги.
а) вірно; в) іноді; с) ні.
16. Я думаю, що менш чутливий і легкозбудливий, ніж більшість людей, а) вірно; в) важко відповісти; с) невірно.
17. Мене дратують люди, які не можуть швидко прийняти рішення, а) вірно; в) не знаю; с) невірно.
18. Іноді, хоча і короткочасно, у мене виникало почуття роздратованості стосовно моїх батьків.
а) так; в) не знаю; с) ні.
19. Я скоріше розкрив би свої таємні думки: а) моїм хорошим друзям; в) не знаю; с) своєму щоденнику.
20. Я думаю, що слово, протилежне за змістом слову "неточний", - це: а) недбалій; в) старанний; с) приблизний.
21. У мене завжди вистачає енергії, коли мені це необхідно, а) так; в) важко сказати; с) ні.
22. Мене більше дратують люди, які:
а) своїми грубими жартами змушують людей червоніти; в) важко відповісти;
с) створюють незручності для мене, запізнюючися на домовлену зустріч.
23. Мені дуже подобається запрошувати гостей і розважати їх. а) вірно; в) не знаю; с) невірно.
24. Я думаю, що:
а) не все треба робити однаково ретельно; в) важко сказати;
с) будь-яку роботу необхідно виконувати ретельно, якщо ви за неї взялися.
25. Мені завжди доводиться долати ніяковість (хвилювання), а) так; в) можливо; с) ні.
26. Мої друзі частіше: а) радяться зі мною; в) роблять те й інше порівну; с) дають мені поради.
27. Якщо приятель обманює мене в дрібницях, я скоріше волю зробити вигляд, що не помітив цього, ніж викрити його.

- а) так; в) іноді; с) ні.
28. Мені подобається товариш:
а) інтереси якого мають діловий і практичний характер; в) не знаю;
с) який відрізняється глибоко продуманими поглядами на життя.
29. Я не можу байдуже слухати, як інші люди висловлюють ідеї, протилежні тим, в які твердо вірили.
а) вірно;
в) важко відповісти; с) невірно.
30. Мене хвилюють мої колишні вчинки і помилки, а) так;
в) не знаю; с) ні.
31. Якщо б я однаково добре вмів й те, і інше, то я б надавав перевагу: а) грі в шахи;
в) важко сказати; с) грі в городки.
32. Мені подобаються комунікабельні, компанійські люди, а) так;
в) не знаю; с) ні.
33. Я настільки обережний і практичний, що зі мною трапляється менше неприємних несподіванок, ніж з іншими людьми.
а) так;
в) важко сказати; с) ні.
34. Я можу забути про свої турботи і обов'язки, коли це необхідно, а) так;
в) іноді; с) ні.
35. Мені буває важко визнати, що я неправий, а) так;
в) іноді; с) ні.
36. На підприємстві мені було б цікавіше:
а) працювати з машинами, механізмами і брати участь в основному виробництві; в) важко сказати;
с) розмовляти з людьми, займатися суспільною працею.
37. Яке слово не пов'язане з двома іншими? а) кішка;
в) близько; с) сонце.
38. Те, що деякою мірою відволікає мою увагу:
а) дратує мене;
в) трохи непокоїть; с) не турбує мене зовсім.
39. Якщо б у мене було багато грошей, то я:
а) потурбувався б про те, щоб не викликати до себе заздрощів; в) не знаю;
с) жив би, не відмовляючи собі ні в чому.
40. Найгірше покарання для мене: а) важка робота;
в) не знаю;
с) бути закритим на самоті.
41. Люди повинні більше, ніж вони роблять це тепер, вимагати дотримання законів моралі.
а) так; в) іноді; с) ні.
42. Мені говорили, що в дитинстві я був: а) спокійним і любив залишатися один; в) не знаю;
с) жвавим і непосидючим.
43. Мені подобалася б практична щоденна робота з різним устаткуванням і машинами.
а) так; в) не знаю; с) ні.
44. Я думаю, що більшість свідків говорять правду, навіть якщо це нелегко для них.

- а) так;
в) важко сказати; с) ні.
45. Іноді я не наважуюся впроваджувати в життя свої ідеї, тому що вони здаються мені нездійсненними.
а) вірно;
в) важко відповісти; с) невірно.
46. Я намагаюся сміятися над жартами не так голосно, як це робить більшість людей.
а) вірно; в) не знаю; с) невірно.
47. Я ніколи не почуваю себе таким нещасним, що хочеться плакати, а) вірно;
в) не знаю; с) невірно.
48. У музиці я насолоджуюся:
а) маршами у виконанні військових оркестрів; в) не знаю; с) скрипічним соло.
49. Я б скоріше волів провести два літні місяці: а) у селі з одним або двома товаришами;
в) важко сказати;
с) очолити групу в туристичному таборі.
50. Зусилля, витрачені на складання планів: а) ніколи не зайві;
в) важко сказати; с) не варті цього.
51. Необмірковані вчинки і вислови моїх приятелів на мою адресу не ображають і не засмучують мене.
а) вірно; в) не знаю; с) невірно.
52. Коли мені все вдається, я вважаю ці справи легкими, а) завжди;
в) іноді; с) рідко.
53. Я волів би скоріше працювати:
а) в установі, де мені необхідно було б керувати людьми і весь час бути серед них; в) важко відповісти;
с) архітектором, який у тихій кімнаті розробляє свій проєкт.
54. Будинок так відноситься до кімнати, як дерево: а) до лісу;
в) до рослин; с) до листя.
55. Те, що я роблю, у мене не виходить: а) рідко;
в) іноді; с) часто.
56. В більшості справ я:
а) надаю перевагу ризику; в) не знаю;
с) волію діяти напевно.
57. Імовірно, деякі люди вважають, що я занадто багато говорю, а) скоріше це так;
в) не знаю; с) думаю, що ні.
58. Мені більше подобається людина:
а) великого розуму, навіть якщо вона ненадійна і непостійна; в) важко сказати;
с) із середніми здібностями, але яка вміє протистояти різним спокусам.
59. Я приймаю рішення:
а) швидше, ніж інші люди; в) не знаю;
с) повільніше, ніж більшість людей.
60. На мене велике враження справляють: а) майстерність та витонченість;
в) важко сказати; с) сила і міць.
61. Я вважаю, що я людина, схильна до співробітництва, а) так;

в) інколи; с) ні.

62. Мені більше подобається розмовляти з людьми витонченими, вишуканими, ніж з відвертими і прямолінійними.

а) так; в) не знаю; с) ні.

63. Я волію:

а) вирішувати питання, які стосуються особисто мене, сам; в) важко відповісти; с) радитися з моїми друзями.

64. Якщо людина не відповідає відразу ж, після того як я що-небудь сказав їй, то я відчуваю, що, мабуть, сказав якусь дурницю.

а) вірно; в) не знаю; с) невірно.

65. У шкільні роки я здебільшого отримував знання: а) на уроках;

в) важко сказати; с) читаючи книжки.

66. Я уникаю суспільної роботи і пов'язаної з цим відповідальності, а) вірно;

в) іноді; с) невірно.

67. Коли питання, яке необхідно вирішити, дуже важке і потребує від мене багато зусиль, я намагаюся:

а) зайнятися іншим питанням; в) важко відповісти;

с) ще раз спробую вирішити це питання.

68. У мене виникають сильні емоції: тривога, гнів, приступи сміху і т.д. - здавалося б, без будь-якої причини.

а) так; в) іноді; с) ні.

69. Іноді я розмірковую гірше, ніж завжди, а) вірно;

в) не знаю; с) невірно.

70. Мені приємно зробити людині послугу, погодившись призначити зустріч з нею на час, зручний для неї, навіть якщо це не дуже зручно для мене.

а) так; в) іноді; с) ні.

71. Я думаю, що число, яке повинно продовжити ряд 1, 2, 3, 5, 6... - це: а) 10;

в) 5; с) 7.

72. Іноді у мене бувають нетривалі приступи нудоти і запаморочення голови без визначеної причини.

а) так; в) не знаю; с) ні.

73. Я волію скоріше відмовитися від свого замовлення, ніж завдати офіціанту або офіціантці зайве занепокоєння.

а) так; в) іноді; с) ні.

74. Я живу нинішнім днем більшою мірою, ніж інші люди, а) вірно;

в) важко сказати; с) невірно.

75. На вечірці мені подобається:

а) брати участь у цікавій розмові; в) важко відповісти;

с) дивитися, як люди відпочивають, і просто відпочивати самому.

76. Я висловлюю свою думку незалежно від того, скільки людей можуть її почути.

а) так; в) іноді; с) ні.

77. Якщо б я міг перенестися в минуле, то найбільше хотів би зустрітися з: а) Колумбом;

в) не знаю; с) Пушкіним.

78. Я змушений стримувати себе від того, щоб не ладнати чужі справи, а) так;

- в) іноді; с) ні.
79. Працюючи в магазині, я волів би: а) оформлювати вітрини;
в) не знаю; с) бути касиром.
80. Якщо люди погано про мене думають, я не намагаюся переконати їх і продовжую робити так, як вважаю за потрібне:
а) так;
в) важко сказати; с) ні.
81. Якщо я бачу, що мій давній товариш сторониться мене, я зазвичай: а) зразу ж думаю: "У нього поганий настрій";
в) не знаю;
с) непокоюся про те, який поганий вчинок я скоїв.
82. Всі нещастя трапляються через людей:
а) які намагаються у все внести зміни, хоча вже існують задовільні способи вирішення цих питань; в) не знаю;
с) які відкидають нові, багатообіцяючі пропозиції.
83. Я отримую велике задоволення, розповідаючи місцеві новини, а) так;
в) іноді; с) ні.
84. Акуратні, вимогливі люди не вживаються зі мною, а) вірно;
в) іноді; с) невірно.
85. Мені здається, що я менш дратівливий, ніж більшість людей, а) вірно;
в) не знаю; с) невірно.
86. Я легше можу не рахуватися з іншими людьми, ніж вони зі мною, а) вірно;
в) іноді; с) невірно.
87. Буває, що вранці я не хочу ні з ким розмовляти, а) часто;
в) іноді; с) ніколи.
88. Якщо стрілки годинника зустрічаються рівно через кожні 65 хв, відміряних на точних годинниках, то цей годинник:
а) відстає; в) іде правильно; с) спішить.
89. Мені буває нудно: а) часто;
в) іноді; с) рідко.
90. Люди кажуть, що мені подобається робити все своїм оригінальним способом.
а) вірно; в) іноді; с) невірно.
91. Я вважаю, що необхідно уникати зайвих хвилювань, тому що вони стомлюють.
а) так; в) іноді; с) ні.
92. Вдома у вільний час я:
а) розмовляю і відпочиваю; в) важко відповісти; с) займаюся цікавими справами.
93. Я невпевнено і обережно ставлюся до зав'язування дружніх стосунків із новими людьми.
а) так; в) іноді; с) ні.
94. Я вважаю, що те, що люди говорять віршами, можна так само виразити прозою:
а) так; в) іноді; с) ні.
95. Я підозрюю, що люди, з якими я перебуваю в дружніх стосунках, можуть виявитися зовсім не друзями за моєю спиною.
а) так, у більшості випадків; в) іноді; с) ні, рідко.

96. Я думаю, що навіть найдраматичніші події уже через рік не залишать у моїй душі ніякого сліду
а) так; в) іноді; с) ні.
97. Я думаю, що було б цікавіше стати:
а) натуралістом і працювати з рослинами; в) не знаю; с) страховим агентом.
98. Я схильний до безпричинного страху і відрази щодо деяких речей, наприклад певних тварин, місць і т.д.
а) так; в) іноді; с) ні.
99. Я люблю міркувати про те, як можна було б покращити світ, а) так;
в) важко сказати; с) ні.
100. Я надаю перевагу іграм:
а) де потрібно грати в команді або мати партнера; в) не знаю;
с) де кожний грає за себе.
101. Вночі мені сняться фантастичні або абсурдні сни. а) так;
в) іноді; с) ні.
102. Якщо я залишаюся в будинку один, то через деякий час відчуваю тривогу і страх.
а) так; в) іноді; с) ні.
103. Я можу своїм дружнім ставленням ввести людей в оману, хоча насправді вони мені не подобаються.
а) так; в) іноді; с) ні.
104. Яке слово не співвідноситься з двома іншими? а) думати;
в) бачити; с) слухати.
105. Якщо мати Марії є сестрою батька Олександра, то ким є Олександр по відношенню до батька Марії?
а) двоюрідним братом; в) племінником; с) дядьком.

Фактор А - "замкнутість - товарицькість".

При низьких оцінках людина характеризується некоунікабельністю, замкнутістю, безучасністю, деякою ригідністю і суворістю в оцінці людей. Вона скептично налаштована, холодна стосовно оточуючих, любить бути на самоті, не має близьких друзів, з якими

При високих оцінках людина відкрита і добросердна, товариська і добродушна. Їй властиві природність і невимушеність у поведінці, уважність, доброта, м'якосердність у стосунках. Вона охоче працює з людьми, активна в уладнанні конфліктів, довірлива, не боїться критики, переживає яскраві емоції,

У цілому фактор орієнтований на вимірювання коунікабельності людини

Фактор В - "інтелект". При низьких оцінках людині властиві конкретність і деяка ригідність мислення, може мати місце емоційна дезорганізація мислення.

При високих оцінках спостерігається абстрактність мислення, кмітливості і здатності швидко навчатися. Існує деякий зв'язок з рівнем вербальної культури

Фактор С - "емоційна нестійкість - емоційна стійкість". При низьких оцінках виражені низька толерантність до фрустрації, підвладність почуттям, мінливість інтересів, схильність до лабільності настрою, роздратованість, утомлюваність, невротичні симптоми, іпохондрія.

При високих оцінках людина стримана, працелюбна, емоційно зріла, реалістично налаштована. Краще здатна наслідувати вимоги групи, характеризується стійкістю інтересів.

У неї відсутня нервова втома. У крайніх випадках може мати місце емоційна ригідність і нечутливість. За деякими дослідженнями, фактор пов'язаний з силою нервової системи, лабільністю.

Фактор Е - "підпорядкованість - домінантність". При низьких оцінках людина сором'язлива, схильна давати дорогу іншим. Часто виявляється залежною, бере провину на себе, тривожиться щодо своїх можливих помилок. Їй властиві тактовність, безмовність, шанобливість, покірність-до повної пасив-

При високих оцінках людина владна, незалежна, самовпевнена, вперта - аж до агресивності. Вона незалежна в судженнях і поведінці, свій хід думок схильна вважати законом для себе і оточуючих. У конфліктах звинувачує інших, не визнає влади і тиску ззовні, визнає для себе авторитарний стиль керівництва, але й бореться за високий статус; конфліктна, примхлива.

Фактор F - "стриманість - експресивність". При низьких оцінках людина характеризується розсудливістю, обережністю, мовчазністю. Їй властиві схильність все ускладнювати, деяка занепокоєність, песимістичність у сприйнятті дійсності. Турбується про майбутнє, очікує невдач. Оточуючим вона здається нудною, в'ялою і занадто манірною (неприродною).

При високих оцінках людина життєрадісна, імпульсивна, безпечна, весела, говірка. Енергійна, соціальні контакти для неї емоційно значимі. Вона експансивна, щира у стосунках з людьми. Емоційність, динамічність спілкування сприяють тому, що вона часто стає лідером і ентузіастом групової діяльності, вірить в удачу.

У цілому оцінка за цим фактором відображає емоційну забарвленість і динамічність спілкування.

Фактор G - "підвласність почуттям - висока нормативність поведінки". При низьких оцінках людина схильна до мінливості, підвладна впливу випадку і обставин. Не прикладає зусиль для виконання групових вимог і норм. Вона характеризується безпринципністю, неорганізованістю, безвідповідальністю, гнучкими установками щодо соціальних норм. Свобода від впливу норм може призвести до антисоціальної поведінки.

При високих оцінках спостерігається осмислене додержання норм і правил поведінки, наполегливість у досягненні мети, точність, відповідальність, ділова спрямованість.

У цілому фактор визначає, наскільки різні норми і заборони регулюють поведінку і стосунки людини з оточенням.

Фактор H - "нерішучість - сміливість". При низьких оцінках людина сором'язлива, невпевнена у своїх силах, стримана, нерішуча, воліє перебувати в тіні. Вона віддає перевагу не великому товариству, а одній-двом людям, товаришам. Відрізняється підвищеною чутливістю до погроз.

При високих оцінках людині властива соціальна сміливість, активність, готовність мати справу з незнайомими обставинами і людьми. Вона схильна до ризику, тримається вільно, розторможено.

У цілому фактор визначає реактивність на загрозу в соціальних ситуаціях і визначає ступінь активності в соціальних контактах.

Фактор I - жорстокість - чутливість". При низьких оцінках людині властива мужність, самовпевненість, розсудливість, реалістичність суджень, практичність, деяка жорстокість, суворість, черствість відносно оточуючих.

При високих оцінках спостерігається м'якість, залежність, спрямованість на заступництво, схильність до романтизму, артистичність натури, жіночність, художнє

сприйняття світу. Можна говорити про розвинуту здатність до емпатії, співчуття, співпереживання і розуміння інших людей.

Фактор L - "довірливість - підозрливість". При низьких оцінках людина характеризується відвертістю, довірливістю, доброзичливістю щодо інших людей, терпимістю, поступливістю. Вона вільна від заздрощів, легко ладнає з людьми і добре працює в колективі.

При високих оцінках людина ревнива, заздрісна, характеризується підозрливістю, їй властива велика зарозумілість. Її інтереси спрямовані на саму себе, вона зазвичай обережна у своїх вчинках, егоцентрична.

У цілому фактор свідчить про емоційне ставлення до людей.

Фактор M - "практичність - розвинута уява". При низьких оцінках людина практична, добросовісна. Орієнтується на зовнішню реальність і додержується загальноприйнятих норм. Їй властива деяка обмеженість і зайва уважність до дрібниць.

При високій оцінці можна говорити про розвинуту уяву, орієнтування на свій внутрішній світ, високий творчий потенціал.

Фактор N - "прямолінійність - дипломатичність". При низьких оцінках людині властива прямолінійність, наївність, природність, безпосередність поведінки.

При високих оцінках людина характеризується розважливістю, проникливістю, розумним і сентиментальним підходом до подій і оточуючих людей.

Фактор O - "впевненість у собі - тривожність". При низьких оцінках людина холоднокровна, спокійна, безтурботна, впевнена у собі.

При високих оцінках людині властива тривожність, депресивність, вразливість.

Фактор Q₁ - "консерватизм — радикалізм". При низьких оцінках людина характеризується консервативністю, стійкістю до традиційних труднощів. Вона знає, у що повинна вірити, і, незважаючи на непереконливість деяких принципів, не шукає нових, із сумнівом ставиться до нових ідей, схильна до моралізаторства і повчань. Не погоджується із змінами і не цікавиться аналітичними й інтелектуальними міркуваннями.

При високих оцінках людина налаштована критично, характеризується наявністю інтелектуальних інтересів, аналітичністю мислення, намагається бути добре поінформованою. Більше схильна до експериментування, спокійно сприймає нові, неусталені, погляди і зміни, не довіряє авторитетам, на віру нічого не сприймає.

Фактор Q₂ - "конформізм - нонконформізм" При низьких оцінках людина залежна від групи, слідує за суспільною думкою, воліє і працювати, і приймати рішення разом з іншими людьми, орієнтується на соціальне схвалення. При цьому у неї часто відсутня ініціатива щодо прийняття рішення.

При високій оцінці людина визнає власні рішення, незалежна, пряму вибраним нею шляхом, сама приймає рішення і сама діє. Однак, маючи власну думку, вона не намагається нав'язати її оточуючим.

Не можна казати, що вона не любить людей, вона просто не має потреби в їх підтримці і схваленні.

Фактор Q₃ - "низький самоконтроль - високий самоконтроль". При низьких оцінках спостерігається недисциплінованість, внутрішня конфліктність уявлень про себе. Людина не занепокоєна виконанням соціальних потреб.

При високих оцінках - розвинутий самоконтроль, точність виконання соціальних вимог. Людина слідує своєму уявленню про себе, добре контролює свої емоції і поведінку,

доводить будь-яку справу до кінця. їй властиві цілеспрямованість й інтегрованість особистості.

На відміну від соціальної нормативності поведінки (фактор *v*), цей фактор вимірює рівень внутрішнього контролю поведінки.

Фактор *Q₁* - "розслаблення - напруженість". При низьких оцінках людині властиві розслабленість, в'ялість, спокій, низька мотивація, лінощі, надмірна задоволеність і незворушливість.

Висока оцінка свідчить про напруженість, фрустрованість, наявність збудження і неспокою. Стан фрустрації, в якому людина перебуває, є результатом підвищеної мотивації. їй властиве активне незадоволення станом речей.

Фактор *MD* - "адекватність самооцінки". Чим вище оцінка за цим фактором, тим більшою мірою людині властиво завищувати свої можливості і переоцінювати себе.

Оцінювання і аналіз результатів

Відповіді заносяться у спеціальний опитувальний бланк, а потім обраховуються за допомогою спеціального ключа. Відповідність з ключем відповідей "а" і "с" оцінюється 2 балами, відповідей "в" - 1 балом. Виключенням є фактор *B* - тут будь-яка відповідність відповіді з ключем дає 1 бал. Сума балів за кожною групою запитань дає в результаті значення фактора. Таким чином, максимальна оцінка за кожним фактором - 12 балів, за фактором *B* - 8 балів, мінімальна - 0 балів.

На основі якісного і кількісного аналізу змісту особистісних факторів і їх взаємозв'язку можуть бути виділені такі блоки факторів:

- Інтелектуальні особливості – фактори *B, M, Q₁*.
- Емоційно-вольові особливості – фактори *C, G, I, O, Q₃, Q₄*.
- Комунікативні властивості і особливості між особистою взаємодією – фактори – *F, H, E, Q₂, N, L*.

Симптомокомплекси:

I+D+C- – афективна поведінка;

E+ – схильність до агресії;

G- – асоціальна, аморальна поведінка;

J+ – схильність до правопорушень групового характеру;

O+Q+C-F- – схильність до алкоголізації.

Додаток Б

Методика діагностики самоактуалізації особистості – САМОАО (А.В. Лазукін, в адаптації Н.Ф. Каліної)

Інструкція. з двох варіантів тверджень виберіть той, який вам більше подобається або краще узгоджується з вашими уявленнями, точніше відображає ваші думки. Тут немає хороших чи поганих, правильних або неправильних відповідей, найкращим буде той, який дається по першому спонуканню.

Опитувальник

1. а) Прийде час, коли я заживу по-справжньому, не так, як зараз.
б) Я впевнений, що живу по-справжньому вже зараз.
2. а) Я дуже захоплений своєю професійною справою.
б) Не можу сказати, що мені подобається моя робота і те, чим я займаюся.
3. а) Якщо незнайома людина виявить мені послугу, я відчуваю себе йому зобов'язаним.
б) Беручи послугу незнайомої людини, я не відчуваю себе зобов'язаним йому.
4. а) Мені буває важко розібратися в своїх почуттях.
б) Я завжди можу розібратися у власних почуттях.
5. а) Я часто замислююся над тим, чи правильно я поведився в тій чи іншій ситуації.
б) Я рідко замислююся над тим, наскільки правильно моя поведінка.
6. а) Я внутрішньо ніяковію, коли мені говорять компліменти.
б) Я рідко ніяковію, коли мені говорять компліменти.
7. а) Здатність до творчості - природна властивість людини.
б) Далеко не всі люди обдаровані здатністю до творчості.
8. а) У мене не завжди вистачає часу на те, щоб стежити за новинами літератури та мистецтва.
б) Я докладаю сили, намагаючись стежити за новинами літератури та мистецтва.
9. а) Я часто приймаю ризиковані рішення.
б) Мені важко приймати ризиковані рішення.
10. а) Іноді я можу дати співрозмовнику зрозуміти, що він здається мені дурним і нецікавим.
б) Я вважаю неприпустимим дати зрозуміти людині, що він мені здається дурним і нецікавим.
11. а) Я люблю залишати приємне «на потім».
б) Я не залишаю приємне «на потім».
12. а) Я вважаю неввічливим переривати розмову, якщо він цікавий тільки моєму співрозмовнику.
б) Я можу швидко і невимушено перервати розмову, цікавий тільки одній стороні.
13. а) Я прагну до досягнення внутрішньої гармонії.
б) Стан внутрішньої гармонії, швидше за все, недосяжно.
14. а) Не можу сказати, що я собі подобаюся.
б) Я собі подобаюся.
15. а) Я думаю, що більшості людей можна довіряти.
б) Думаю, що без крайньої необхідності людям довіряти не варто.
16. а) Погано оплачувана робота не може приносити задоволення.
б) Цікаве, творчий зміст роботи - саме по собі нагорода.
17. а) Досить часто мені буває нудно.
б) Мені ніколи не буває нудно.
18. а) Я не стану відступати від своїх принципів навіть заради корисних справ, які могли б розраховувати на людську вдячність.

- б) Я б вважав за краще відступити від своїх принципів заради справ, за які люди були б мені вдячні.
19. а) Іноді мені важко бути щирим.
б) Мені завжди вдається бути щирим.
20. а) Коли я подобаюся собі, мені здається, що я подобаюся і оточуючим.
б) Навіть коли я собі подобаюся, я розумію, що є люди, яким я неприємний.
21. а) Я довіряю своїм раптово виникли бажанням.
б) Свої раптові бажання я завжди намагаюся обдумати.
22. а) Я повинен домагатися досконалості в усьому, що я роблю.
б) Я не дуже засмучуюсь, якщо мені це не вдається.
23. а) Егоїзм - природна властивість будь-якої людини.
б) Більшості людей егоїзм не властивий.
24. а) Якщо я не відразу знаходжу відповідь на питання, то можу відкласти його на невизначений час.
б) Я буду шукати відповідь на цікаве для мене питання, не зважаючи на витрати часу.
25. а) Я люблю перечитувати сподобалися мені книги.
б) Краще прочитати нову книгу, ніж повертатися до вже прочитаної.
26. а) Я намагаюся робити так, як очікують оточуючі.
б) Я не схильний замислюватися про те, чого чекають від мене оточуючі.
27. а) Минуле, сьогоднішня і майбутнє представляються мені єдиним цілим.
б) Думаю, моє сьогоднішня не дуже-то пов'язано з минулим або майбутнім.
28. а) Велика частина того, що я роблю, приносить мені задоволення.
б) Лише деякі з моїх занять по-справжньому мене радують.
29. а) Прагнучи розібратися в характері і почуттях оточуючих, люди часто бувають нетактовним.
б) Прагнення розібратися в оточуючих людях цілком природно і виправдовує деяку нетактовність.
30. а) Я добре знаю, які почуття я здатен відчувати, а які ні.
б) Я ще не зрозумів до кінця, які почуття я здатний відчувати.
31. а) Я відчуваю докори сумління, якщо серджуся на тих, кого люблю.
б) Я не відчуваю докорів сумління, коли серджуся на тих, кого люблю.
32. а) Людина повинна спокійно ставитися до того, що він може почути про себе від інших.
б) Цілком природно образитися, почувши неприємне думку про себе.
33. а) Зусилля, яких вимагає пізнання істини, варті того, бо приносять користь.
б) Зусилля, яких вимагає пізнання істини, варті того, бо приносять задоволення.
34. а) В складних ситуаціях треба діяти випробуваними способами - це гарантує успіх.
б) У складних ситуаціях треба знаходити принципово нові рішення.
35. а) Люди рідко дратують мене.
б) Люди часто мене дратують.
36. а) Якщо б була можливість повернути минуле, я б там багато чого змінив.
б) Я задоволений своїм минулим і не хочу в ньому нічого змінювати.
37. а) Головне в житті - приносити користь і подбати про людей.
б) Головне в житті - робити добро і служити правді.
38. а) Іноді я боюся здатися занадто ніжним.
б) Я ніколи не боюся здатися занадто ніжним.

39. а) Я вважаю, що висловити свої почуття зазвичай важливіше, ніж обдумувати ситуацію.
б) Не варто необдуманно висловлювати свої почуття, не зваживши ситуацію.
40. а) Я вірю в себе, коли відчуваю, що здатен впоратися із завданнями, що стоять переді мною.
б) Я вірю в себе навіть тоді, коли нездатний впоратися зі своїми проблемами.
41. а) Здійснюючи вчинки, люди керуються взаємними інтересами.
б) За своєю природою люди схильні піклуватися лише про власні інтереси.
42. а) Мене цікавлять всі нововведення в моїй професійній сфері.
б) Я скептично ставлюся до більшості нововведень у своїй професійній області.
43. а) Я думаю, що творчість має приносити користь людям.
б) Я вважаю, що творчість має приносити людині задоволення.
44. а) У мене завжди є своя власна точка зору щодо важливих питань.
б) Формуючи свою точку зору, я схильний прислухатися до думок шановних і авторитетних людей.
45. а) Секс без любові не є цінністю.
б) Навіть без любові секс - дуже значуща цінність.
46. а) Я відчуваю себе відповідальним за настрій співрозмовника.
б) Я не відчуваю себе відповідальним за це.
47. а) Я легко мирюся зі своїми слабкостями.
б) Змиритися зі своїми слабкостями мені нелегко.
48. а) Успіх в спілкуванні залежить від того, наскільки людина здатна розкрити себе іншому.
б) Успіх в спілкуванні залежить від уміння підкреслити свої достоїнства і приховати недоліки.
49. а) Моє почуття самоповаги залежить від того, чого я досяг.
б) Моє самоповагу не залежить від моїх досягнень.
50. а) Більшість людей звикли діяти «по лінії найменшого опору».
б) Думаю, що більшість людей до цього не схильні.
51. а) Вузька спеціалізація необхідна для справжнього вченого.
б) Поглиблення в вузьку спеціалізацію робить людину обмеженим.
52. а) Дуже важливо, чи є у людини в житті радість пізнання і творчості.
б) У житті дуже важливо приносити користь людям.
53. а) Мені подобається брати участь в палких суперечках.
б) Я не люблю суперечок.
54. а) Я цікавлюся передбаченнями, гороскопами, астрологічними прогнозами.
б) Подібні речі мене не цікавлять.
55. а) Людина повинна працювати заради задоволення своїх потреб і блага своєї сім'ї.
б) Людина повинна працювати, щоб реалізувати свій творчий хист і бажання.
56. а) У вирішенні особистих проблем я керуюся загальноприйнятими уявленнями.
б) Свої проблеми я вирішую так, як вважаю за потрібне.
57. а) Воля потрібна для того, щоб стримувати бажання і контролювати почуття.
б) Головне призначення волі - підхлостувати зусилля і збільшувати енергію людини.
58. а) Я не соромлюся своїх слабкостей перед друзями.
б) Мені нелегко виявляти свої слабкості навіть перед друзями.
59. а) Людині властиво прагнути до нового.
б) Люди прагнуть до нового лише в разі потреби.

60. а) Я думаю, що невірно вираз «Вік живи - вік учись».
б) Вираз «Вік живи - вік учись» я вважаю правильним.
61. а) Я думаю, що сенс життя полягає в творчості.
б) Навряд чи в творчості можна знайти сенс життя.
62. а) Мені буває непросто познайомитися з людиною, який мені симпатичний.
б) Я не відчуваю труднощів, знайомлячись з людьми.
63. а) Мене засмучує, що значна частина життя проходить даремно.
б) Не можу сказати, що якась частина мого життя проходить даремно.
64. а) Обдарованому людині можна пробачити нехтувати своїм обов'язком.
б) Талант і здатності значать більше, ніж борг.
65. а) Мені добре вдається маніпулювати людьми.
б) Я вважаю, що маніпулювати людьми неетично.
66. а) Я намагаюся уникати прикростей.
б) Я роблю те, що вважаю за потрібне, не рахуючись з можливими засмученнями.
67. а) У більшості ситуацій я не можу дозволити собі дуріти.
б) Існує безліч ситуацій, де я можу дозволити собі дуріти.
68. а) Критика на мою адресу знижує мою самооцінку.
б) Критика практично не впливає на мою самооцінку.
69. а) Заздрість властива тільки невдахам, які вважають, що їх обійшли.
б) Більшість людей заздрісні, хоча і намагаються це приховати.
70. а) Вибираючи для себе заняття, людина повинна враховувати його суспільну значимість.
б) Людина повинна займатися перш за все тим, що йому цікаво.
71. а) Я думаю, що для творчості необхідні знання в обраній галузі.
б) Я думаю, що знання для цього зовсім не обов'язкові.
72. а) Мабуть, я можу сказати, що живу з відчуттям щастя.
б) Я не можу сказати, що живу з відчуттям щастя.
73. а) Я думаю, що люди повинні аналізувати себе і своє життя.
б) Я вважаю, що самоаналіз приносить більше шкоди, ніж користі.
74. а) Я намагаюся знайти підстави навіть для тих своїх вчинків, які здійснюю просто тому, що мені цього хочеться.
б) Я не шукаю підстав для своїх дій і вчинків.
75. а) Я впевнений, що будь-хто може прожити своє життя так, як йому хочеться.
б) Я думаю, що у людини мало шансів прожити своє життя, як хотілося б.
76. а) Про людину ніколи не можна сказати з упевненістю, добрий він чи злий.
б) Зазвичай оцінити людини дуже легко.
77. а) Для творчості потрібно дуже багато вільного часу.
б) Мені здається, що в житті завжди можна знайти час для творчості.
78. а) Зазвичай мені легко переконати співрозмовника в своїй правоті.
б) У суперечці я намагаюся зрозуміти точку зору співрозмовника, а не переконати його.
79. а) Якщо я роблю щось виключно для себе, мені буває ніяково.
б) Я не відчуваю незручності в такій ситуації.
80. а) Я вважаю себе творцем свого майбутнього.
б) Навряд чи я сильно впливаю на власне майбутнє.
81. а) Вираз «Добро має бути з кулаками» я вважаю правильним.
б) Навряд чи вірно вираз «Добро має бути з кулаками».

82. а) По-моєму, недоліки людей набагато помітніше, ніж їхні переваги.
 б) Переваги людини побачити набагато легше, ніж його недоліки.
83. а) Іноді я боюся бути самим собою.
 б) Я ніколи не боюся бути самим собою.
84. а) Я намагаюся не згадувати про свої колишні неприємності.
 б) Час від часу я схильний повертатися до спогадів про минулі невдачі.
85. а) Я вважаю, що метою життя повинно бути щось значне.
 б) Я зовсім не вважаю, що метою життя неодмінно має бути щось значне.
86. а) Люди прагнуть до того, щоб розуміти і довіряти один одному.
 б) Замикаючись в колі власних інтересів, люди не розуміють оточуючих.
87. а) Я намагаюся не бути «білою вороною».
 б) Я дозволяю собі бути «білою вороною».
88. а) У довірчій бесіді люди зазвичай щирі.
 б) Навіть в довірчій бесіді людині важко бути щирим.
89. а) Буває, що я соромлюся виявляти свої почуття.
 б) Я ніколи цього не соромлюся.
90. а) Я можу робити що-небудь для інших, не вимагаючи, щоб вони це оцінили.
 б) Я вправі очікувати від людей, що вони оцінять те, що я для них роблю.
91. а) Я проявляю свою прихильність до людини незалежно від того, чи взаємне воно.
 б) Я рідко проявляю свою прихильність до людей, не будучи впевненим, що воно взаємно.
92. а) Я думаю, що в спілкуванні треба відкрито проявляти своє невдоволення іншими.
 б) Мені здається, що в спілкуванні люди повинні приховувати взаємне невдоволення.
93. а) Я мирюся з протиріччями в самому собі.
 б) Внутрішні протиріччя знижують мою самооцінку.
94. а) Я прагну відкрито висловлювати свої почуття.
 б) Думаю, що у відкритому вираженні почуттів завжди є елемент нестриманості.
95. а) Я впевнений в собі.
 б) Не можу сказати, що я впевнений в собі.
96. а) Досягнення щастя не може бути головною метою людських відносин.
 б) Досягнення щастя - головна мета людських відносин.
97. а) Мене люблять, тому що я цього заслуговую.
 б) Мене люблять, тому що я сам здатний любити.
98. а) Нерозділене кохання здатне зробити життя нестерпним.
 б) Життя без любові гірше, ніж нерозділене кохання в житті.
99. а) Якщо розмова не вдалася, я пробую вибудувати його по-іншому.
 б) Зазвичай в тому, що розмова не склалася, винна неуважність співрозмовника.
100. а) Я намагаюся робити на людей гарне враження.
 б) Люди бачать мене таким, який я насправді.

Обробка результатів і інтерпретація

Прагнення до самоактуалізації виражається наступними пунктами тесту:

Таблиця			
16	26б	51б	76а
2а	27а	52а	77б
3б	28а	53а	78б
4б	29б	54б	79б
5б	30а	55б	80а

66	316	566	816
7a	32a	576	826
86	336	58a	836
9a	346	59a	84a
10a	35a	606	85a
11a	366	61a	86a
126	376	626	876
13a	386	636	88a
146	39a	646	896
15a	406	656	90a
166	41a	666	91a
176	42a	676	92a
18a	436	686	93a
196	44a	69a	94a
206	45a	706	95a
21a	466	716	966
226	47a	72a	976
236	48a	73a	986
246	496	746	99a
25a	506	75a	1006

Окремі шкали опитувальника САМОАО представлені такими пунктами:

Орієнтація в часі: 16, 11a, 176, 246, 27a, 366, 546, 636, 73a, 80a

Цінності: 2a, 166, 18a, 25a, 28a, 376, 45a, 556, 61a, 646, 72a, 816, 85a, 966, 986

Погляд на природу людини: 7a, 15a, 236, 41a, 506, 59a, 69a, 76a, 826, 86a

Потреба в пізнанні: 86, 246, 296, 336, 42a, 516, 53a, 546, 606, 706

Креативність (прагнення до творчості): 9a, 13a, 166, 25a, 28a, 336, 346, 436, 52a, 556, 61a, 646, 706, 716, 776

Автономність: 56, 9a, 10a, 266, 316, 32a, 376, 44a, 566, 666, 686, 746, 75a, 876, 92a

Спонтанність: 56, 21a, 316, 386, 39a, 48a, 576, 676, 746, 836, 876, 896, 91a, 92a, 94a

Саморозуміння: 46, 13a, 206, 30a, 316, 386, 47a, 666, 796, 93a

Аутосимпатія: 66, 1466, 21a, 226, 32a, 406, 496, 58a, 676, 686, 796, 84a, 896, 95a, 976

Контактність: 10a, 296, 35a, 466, 48a, 53a, 626, 786, 90a, 92a

Гнучкість в спілкуванні: 36, 10a, 126, 196, 296, 32a, 466, 48a, 656, 99a

Примітка:

Шкали № 1, 3, 4, 8, 10 і 11 містять по 10 пунктів, в той час як інші - по 15. Для отримання порівнянних результатів кількість балів за вказаними шкалами слід помножити на 1,5.

Можна отримати результати у відсотках, вирішивши наступну пропорцію:

15 балів (максимум за кожною шкалою) складають 100%, а число набраних балів становить х%.

1. **Шкала орієнтації** в часі показує, наскільки людина живе сьогоднішнім, не відкладаючи своє життя «на потім» і не намагаючись знайти притулок в минулому. Високий результат характерний для осіб, які добре розуміють екзистенціальну цінність життя "тут і тепер», здатних насолоджуватися актуальним моментом, який не порівнюючи його з минулими радощами і не знецінюючи очікуванням майбутніх успіхів. Низький результат - це люди,

невротично занурені в минулі переживання, з підвищеним прагненням до досягнень, недовірливі і невпевнені в собі.

2. **Шкала цінностей.** Високий бал за цією шкалою свідчить, що людина поділяє цінності самоактуалізуючоїся особистості, до числа яких А. Маслоу відносив такі, як істина, добро, краса, цілісність, відсутність роздвоєності, життєвість, унікальність, досконалість, звершення, справедливість, порядок, простота, легкість без зусилля, гра, самодостатність. Перевага цих цінностей вказує на прагнення до гармонійного буття і здоровим відносинам з людьми, далеке від бажання маніпулювати ними в своїх інтересах.

3. Погляд на **природу людини** може бути позитивним (висока оцінка) або негативним (низька). Ця шкала описує віру в людей, в могутність людських можливостей. Високий показник може інтерпретуватися як стійку основу для щирих і гармонійних міжособистісних відносин, природна симпатія і довіра до людей, чесність, неупередженість, доброзичливість.

4. Висока **потреба в пізнанні** характерна для самоактуалізуючоїся особистості, завжди відкритою нових вражень. Ця шкала описує здатність до буттєвого пізнання - безкорисливу спрагу нового, інтерес до об'єктів, не пов'язаний прямо з задоволенням будь-яких потреб. Таке пізнання, вважає А. Маслоу, більш точно і ефективно, оскільки його процес не спотворюється бажаннями і потягами, людина при цьому не схильний судити, оцінювати і порівнювати. Він просто бачить те, що є і цінує це.

5. **Прагнення до творчості або креативність** - неодмінний атрибут самоактуалізації, яку просто можна назвати творчим відношенням до життя.

6. **Автономність**, на думку більшості гуманістичних психологів, є головним критерієм психічного здоров'я особистості, її цілісності і повноти. Це поняття тяжіє до таких рис, як життєвість (aliveness) і самопідтримки (self- support) у Ф.Перлза, скеровані зсередини (inner- directed) у Д.Рісмена, зрілість (ripeness) у К. Роджерса. Самоактуалізуючихся особистість автономна, незалежна і вільна, однак це не означає відчуження і самотності. У термінах Е. Фромма автономність - це позитивна «свобода для» на відміну від негативної "свободи від».

7. **Спонтанність** - це якість, що випливає з впевненості в собі і довіри до навколишнього світу, властивих Самоактуалізованим людям. Високий показник за шкалою спонтанності свідчить про те, що самоактуалізація стала способом життя, а не є мрією або прагненням. Здатність до спонтанного поведінки фруструється культурними нормами, в природному вигляді її можна спостерігати хіба що у маленьких дітей. Спонтанність співвідноситься з такими цінностями, як свобода, природність, гра, легкість без зусилля.

8. **Саморозуміння.** Високий показник по цій шкалі свідчить про чутливість, сензитивності людини до своїх бажань і потреб. Такі люди є вільні від психологічного захисту, яка відділяє особистість від власної сутності, вони не схильні підміняти власні смаки та оцінки зовнішніми соціальними стандартами. Показники за шкалами саморозуміння, спонтанності і аутосимпатії, як правило, пов'язані між собою. Низький бал за шкалою саморозуміння властивий людям невпевненим, що орієнтується на думку оточуючих. Д.Рісмен називав таких людей «орієнтованими ззовні» на відміну від «орієнтованих зсередини».

9. **Аутосимпатія** - природна основа психічного здоров'я і цілісності особистості. Низькі показники мають люди невротичні, тривожні, невпевнені в собі. Аутосимпатія зовсім не означає тупого самовдоволення або некритичного самосприйняття, це просто добре

усвідомлювана позитивна «Я-концепція», що служить джерелом стійкої адекватної самооцінки.

10. **Шкала контактності** вимірює товариськість особистості, її здатність до встановлення міцних і доброзичливих відносин з оточуючими. В опитувальнику САМОАО контактність розуміється не як рівень комунікативних здібностей особистості або навички ефективного спілкування, але як загальна схильність до взаємно корисним і приємним контактам з іншими людьми, необхідна основа синергетичної установки особистості.

11. **Шкала гнучкості в спілкуванні** співвідноситься з наявністю або відсутністю соціальних стереотипів, здатністю до адекватного самовираження в спілкуванні. Високі показники свідчать про автентичному взаємодії з оточуючими, здатності до саморозкриття. Люди з високою оцінкою за цією шкалою орієнтовані на особистісне спілкування, не схильні вдаватися до фальші або маніпуляціям, які не змішують саморозкриття особистості з самопред'явленіє - стратегією і тактикою управління виробленим враженням. Низькі показники характерні для людей ригідних не впевнених у своїй привабливості, в тому, що вони цікаві співрозмовнику і спілкування з ними може приносити задоволення.

Додаток В

Опитувальник соціально-психологічної адаптації Карла Роджерса і Розалінд Даймонд
Методика дослідження соціально-психологічної адаптації К. Роджерса і Р. Даймонд.

Опис методики: методика складається з 101-го пункту-індикатору окремих аспектів соціальної адаптації, які подано у вигляді твердження. Значення підраховуються за 6-ти основними шкалам і шкалою достовірності.

Процедура проведення опитування й інтерпретація результатів.

1) Респонденту пропонується текстовий буклет, який містить 101 пункт і стандартний бланк відповідей. Інструкція пропонує сім варіантів відповідей від 0 ("це до мене зовсім не стосується") до 7 ("це повністю про мене").

2) Шкальні значення підраховуються за 6-тью шкалами. Сирі бали підставляються у формули (для кожної шкали різні) і переводяться в стандартні оцінки.

Шкала "Неправди" (достовірності) - проста сума відповідних тверджень.

Автори виокремили шість інтегративних показників (шкал). У кожній шкалі є позитивний полюс (А) та негативний полюс (В). Підрахунки значень за кожною шкалою наведено у наступній таблиці.

Інтегративні показники (шкали) соціально-психологічної адаптації

Шкала	А	В	Формула
Адаптація	Адаптивність	Деадаптивність	$A = a/a + b \times 100\%$
Самоприйняття	Прийняття себе	Не прийняття себе	$S = a/a + b \times 100\%$
Прийняття інших	Прийняття інших	Не прийняття інших	$L = 1,2a/1,2a+b \times 100\%$
Емоційна комфортність	Емоційний комфорт	Емоційний дискомфорт	$E = a/a+b \times 100\%$
Інтернальність	Внутрішній контроль	Зовнішній контроль	$I = a/a + 1,4b \times 100\%$
Домінування	Домінування	Покірність	$D = 2a/2a+ b \times 100\%$

Тест «Смисложиттєвих орієнтацій» (методика СЖО) Д. О. Леонтєєва

Інструкція: Вам будуть запропоновані пари протилежних тверджень. Ваше завдання - вибрати одне з двох тверджень, яке, на Вашу думку, більше відповідає дійсності, і відзначити одну з цифр 1, 2, 3, в залежності від того наскільки Ви впевнені у виборі (або 0, якщо обидва твердження на Ваш погляд однаково вірні).

П.І.Б _____

Стать _____

Бланк відповідей

- | | |
|---|--|
| 1. Зазвичай мені дуже нудно. | Зазвичай я повний енергії. |
| 2. Життя здається мені завжди хвилюючим та захоплюючим. | Життя здається мені абсолютно спокійним та рутинним. |
| 3. У житті я не маю певних цілей і намірів. | В житті я маю дуже ясні цілі та наміри. |
| 4. Моє життя видається мені вкрай безглуздим і безцільним. | Моє життя видається мені цілком осмисленим та цілеспрямованим. |
| 5. Кожен день здається мені завжди новим і несхожим на інші. | Кожен день здається мені абсолютно схожим на всі інші. |
| 6. Коли я піду на пенсію, я займуся цікавими речами, якими завжди мріяв зайнятися. | Коли я піду на пенсію, я постараюся не обтяжувати себе жодними турботами. |
| 7. Моє життя склалося саме так, як я мріяв. | Моя життя склалося зовсім не так, як я про це мріяв. |
| 8. Я не домогся успіхів у здійсненні своїх життєвих планів. | Я здійснив багато чого з того, що було мною заплановано в житті. |
| 9. Моє життя порожнє і нецікаве. | Моє життя наповнена цікавими справами. |
| 10. Якби мені довелося підводити сьогодні підсумок мого життя, то я б сказав, що воно було цілком осмисленим. | Якби мені довелося сьогодні підводити підсумок мого життя, то я б сказав, що воно не мало сенсу. |
| 11. Якби я міг вибирати, то я б побудував своє життя цілком інакше. | Якби я міг вибирати, то я б прожив життя ще раз так само, як живу зараз. |
| 12. Коли я дивлюся на навколишній світ, він часто приводить мене в розгубленість і занепокоєння. | Коли я дивлюся на навколишній світ, він зовсім не викликає у мене занепокоєння і розгубленості. |
| 13. Я людина дуже обов'язкова. | Я людина зовсім не обов'язкова. |
| 15. Я безумовно можу назвати себе цілеспрямованою людиною. | Я не можу назвати себе цілеспрямованою людиною. |
| 16. У житті я ще не знайшов свого покликання і ясних цілей. | В житті я знайшов своє покликання і цілі. |
| 17. Мої життєві погляди ще не визначилися. | Мої життєві погляди цілком визначилися. |

- | | |
|---|--|
| 18. Я вважаю, що мені вдалося знайти покликання та цікаві цілі в житті. | Я навряд чи здатен знайти покликання і цікаві цілі в житті. |
| 19. Моє життя в моїх руках, і я сам керую ним. | Моє життя не підвладне мені і воно управляється зовнішніми подіями. |
| 20. Мої повсякденні справи приносять мені задоволення і задоволення. | Мої повсякденні справи приносять мені суцільні неприємності й переживання. |

Обробка результатів

Обробка результатів зводиться до підсумовування числових значень для всіх 20 шкал і перенесення сумарного балу в стандартні значення (процентилі). Висхідна послідовність градацій (від 1 до 7) чергується у випадковому порядку з низхідною (від 7 до 1), причому максимальний бал (7) завжди відповідає полюсу наявності мети в житті, а мінімальний бал (1) - полюсу її відсутності.

У висхідну шкалу 1 2 3 4 5 6 7 переводяться пункти - 1, 3, 4, 8, 9, 11, 12, 16, 17.
У низхідну шкалу 7 6 5 4 3 2 1 переводяться пункти - 2, 5, 6, 7, 10, 13, 14, 15, 18, 19, 20.

Загальний показник ОЖ - всі 20 пунктів.
Субшкала 1 (цілі) - 3, 4, 10, 16, 17, 18.
Субшкала 2 (процес) - 1, 2, 4, 5, 7, 9.
Субшкала 3 (результат) - 8, 9, 10, 12, 20.
Субшкала 4 (локус контролю - Я) - 1, 15, 16, 19.
Субшкала 5 (локус контролю - життя) - 7, 10, 11, 14, 18, 19.

Стандартні показники за тестом СЖО

Субшкали	Стени
ОЖ	Вище
Цілі	Вище
Процес	Вище
Результат	Вище
Локус контролю-Я	Вище
Локус контролю - життя	Вище

Таким чином, були виділені класи досліджуваних, що належать до різних актуальних словесних станів. Номера, що присвоєні класам є номінативними.