

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  
« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2023 р.

## **КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА**

ЗДОБУВАЧА ОСВІТНЬОГО СТУПЕНЯ «БАКАЛАВР»

Галузьзнань: 05 Соціальні та поведінкові науки

Спеціальність 053 «Психологія»

Освітньо-професійна програма «Практична психологія»

**Тема: «Трансформація особистісного адаптаційного потенціалу  
військових строковиків під час воєнних дій»**

Виконавець: студентка групи ПП-501-Бз Марущак Тетяна Миколаївна

Керівник: доктор психол. наук, професор Семиченко Валентина Анатоліївна

Нормоконтролер: \_\_\_\_\_ Тамара МИХЕСВА

КИЇВ 2023

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

ЗАТВЕРДЖУЮ  
Завідувач кафедри  
Ельвіра ЛУЗІК

« » \_\_\_\_\_ 2023 р.

## **ЗАВДАННЯ**

### **на виконання кваліфікаційної роботи**

#### **Марущак Тетяни Миколаївни**

1. Тема кваліфікаційної роботи «Трансформація особистісного адаптаційного потенціалу військових строковиків під час воєнних дій» затверджена наказом ректора від «06» грудня 2022р. № 2297/ст.

2. Термін виконання роботи: з 03.01.2023 р. до 28.02.2023 р.

3. Вихідні дані до роботи: робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків до першого, другого та третього розділів, загальних висновків, списку використаних джерел та додатків загальним обсягом 75 сторінок, з них обсяг основного тексту 45 сторінок, список використаних джерел нараховує 51 позицію.

4. Зміст пояснювальної записки: Вступ; Розділ 1. Теоретико-методологічні основи дослідження проблеми адаптації військовослужбовців строкової служби; Висновки до першого розділу; Розділ 2. Експериментальне дослідження трансформації особистісного адаптаційного потенціалу військових під час строкової служби; Висновки до другого розділу; Розділ 3. Шляхи підвищення особистісного адаптаційного військовослужбовців, які несуть строкову службу; Висновки до третього розділу; Висновки; Список використаних джерел та літератури; Додатки.

5. Перелік обов'язкового графічного (ілюстративного матеріалу): таблиці.

## 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	03.01.2023	03.01.2023
2.	Формулювання теми, мети, завдань дослідження. Написання вступу. Складання попереднього плану роботи. Узгодження з керівником	09.01.2023	10.01.2023
3.	Написання першого розділу. Подання керівникові на перевірку	13.01.2023	14.01.2023
4.	Написання другого розділу. Подання керівникові на перевірку	16.01.2022	17.01.2023
5.	Написання другого розділу. Подання керівникові на перевірку	23.01.2023	23.01.2023
6.	Оформлення роботи. Подання керівникові на перевірку	26.01.2023	26.01.2023
7.	Попередній захист кваліфікаційної роботи	09.02.2023	09.02.2023
8.	Опрацювання зауважень і виправлення недоліків	11.02.2023	12.02.2023
9.	Подання остаточного варіанта роботи на кафедру для перевірки на академічну доброчесність	13.02.2023	
10.	Подання кваліфікаційної роботи на рецензування	20.02.2023	
11.	Захист роботи	27-28.02.2023	

7. Дата видачі завдання: «03» січня 2023 р.

Керівник кваліфікаційної роботи \_\_\_\_\_ Валентина СЕМИЧЕНКО

Завдання прийняла до виконання \_\_\_\_\_ Тетяна МАРУЦАК

## ЗМІСТ

<b>ВСТУП</b> .....	5
<b>Розділ 1. ТЕОРЕТИКО - МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОБЛЕМИ АДАПТАЦІЇ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ СТРОКОВОЇ СЛУЖБИ</b> .....	8
1.1 Зміст феномену адаптації людини до нових умов життєдіяльності.....	8
1.2 Основні наукові підходи до вивчення явища адаптації військовослужбовців, які несуть строкову службу.....	13
1.3 Поняття особистісного адаптаційного потенціалу у воєнній психології.....	17
Висновки до першого розділу.....	20
<b>РОЗДІЛ 2. ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ТРАНСФОРМАЦІЇ ОСОБИСТІСНОГО АДАПТАЦІЙНОГО ПОТЕНЦІАЛУ ВІЙСЬКОВИХ ПІД ЧАС СТРОКОВОЇ СЛУЖБИ</b> .....	22
2.1 Організація та методична база дослідження сформованості адаптаційного потенціалу військових строковиків.....	22
2.2 Результати емпіричного дослідження тенденцій зміни особистісного адаптаційного потенціалу у осіб, що проходять строкову службу.....	24
Висновки до другого розділу.....	29
<b>РОЗДІЛ 3. ШЛЯХИ ПІДВИЩЕННЯ АДАПТАЦІЙНОГО ПОТЕНЦІАЛУ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ, ЯКІ НЕСУТЬ СТРОКОВУ СЛУЖБУ</b> .....	31
3.1 Програма тренінгу з підвищення особистісного адаптаційного потенціалу особового складу військових, які несуть строкову службу.....	31
3.2 Рекомендації заступникам командира з соціального та психологічного забезпечення щодо підвищення адаптаційного потенціалу військових строковиків .....	45
Висновки до третього розділу.....	46
<b>ВИСНОВКИ</b> .....	47
<b>Додаток А</b> .....	55
<b>Додаток Б</b> .....	69
<b>СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ</b> .....	50

## ВСТУП

**Актуальність.** Повномасштабна війна в Україні ще більш гостро актуалізувала питання адаптації військових строкової служби, які мають малий воєнний досвід та зовсім не мають досвіду бойових виходів та навичок з проведення тактики бою.

Процес адаптації може бути успішним, або неуспішним, і тоді говорять про дезадаптацію. Питання адаптації вивчали С.Горбенко, С. Кучеренко, В. Сасько, О. Кириченко, В. Хома, Г. Шпанчук та ін.

Щоб адаптація відбувалась успішно, людина повинна мати певні особистісні якості. Тобто, дуже важливо, щоб крім знань, які отримують військові строкової служби, вони повинні володіти особливими особистісними рисами, адже, на думку В. Васютинського, не усі чоловіки можуть бути придатними за своєю природою до проходження військової служби.

Одним з таких інтегрованих факторів, який забезпечує успішність адаптації, є особистісний адаптаційний потенціал, як здатність до пристосування і водночас показник ступеню адаптованості людини.

Психіка людини є досить гнучкою, саме тому слід говорити про особистісний адаптаційний потенціал, а не про професійну деформацію, чи посттравматичний стресовий синдром у військовослужбовців. Саме високий рівень особистісного адаптаційного потенціалу людини дозволяє їй подолати психологічні й фізичні перевантаження в умовах війни, виснаження моральних і фізичних сил, що неминуче позначається на ефективності професійної діяльності бійців строкової служби.

Проблему особистісного адаптаційного потенціалу людини, що забезпечує ефективність її адаптації до екстремальних умов життєдіяльності, досліджували такі вчені, як: А. Блажівський, М. Мельничук, О. Ткачишина, О. Блінов та ін. Визначення індивідуальних рівнів сформованості особистісного адаптаційного потенціалу широко використовується в системі

відбору кандидатів на строкову службу. У цьому плані Ю. Трофімов та М. Малишев зазначають, що "на початку мобілізаційних заходів керівництву армії варто покладалося на методи відбору як на вірний засіб запобігти проникненню у війська людей з явним або прихованим психічним дефектом.

Разом з тим на сьогодні ще не визначено, чи є адаптаційний потенціал людини стійким утворенням, який лінійно впливає на успішність адаптації до нових умов життєдіяльності – чи при переході новобранця до несення служби в умовах війни відбувається його трансформація (зростання або зниження). Відповідь на це питання має не тільки теоретичне, а і вагоме практичне значення, оскільки дозволяє визначити стратегію роботи з військовослужбовцями, звертання основної уваги або на професійний відбір, або на розробку і реалізацію спеціальних психологічних тренінгів з підвищення особистісного адаптаційного потенціалу військовослужбовців строкової служби.

Актуальність проблеми і її недостатня вивченість обумовили вибір теми дослідження «Трансформація особистісного адаптаційного потенціалу військових строковиків під час воєнних дій».

**Мета дослідження:** виявлення тенденцій зміни особистісного адаптаційного потенціалу, розробка навчального тренінгу з його підвищення у особового складу військових, які несуть строкову службу в умовах війни, з'ясування чи є особистісний адаптаційний потенціал стійким новоутворенням та чи можна його підвищити завдяки тренінгу.

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

**Предмет дослідження:** особистісний адаптаційний потенціал як чинник адаптованості

**Завдання :**

1. Провести теоретичний аналіз проблем адаптації і розвитку особистісного адаптаційного потенціалу військовослужбовців строкової служби.

2. Визначити організацію і методичну базу дослідження.
3. Виявити рівні особистісного адаптаційного потенціалу військовослужбовців.
4. Створити авторську програму тренінгу з підвищення особистісного адаптаційного потенціалу особового складу військових, які несуть строкову службу і визначити її вплив.

**Основне припущення:** Особистісний адаптаційний потенціал військовослужбовців можна підвищити шляхом впровадження відповідного психологічного тренінгу.

**Додаткове припущення:** Особистісний адаптаційний потенціал є стійким утворенням, незалежним від зовнішніх впливів.

**Очікувана новизна** полягає в тому, що буде визначено, обґрунтовано й експериментально перевірено здатність до змін особистісного адаптаційного потенціалу особового складу військових, які несуть строкову службу.

**Методи дослідження:** спостереження, бесіда, експеримент, вимірювання, порівняння, комплекс шкал інтегративного опитувальника «Адаптивність 200»,

**Практичне значення дослідження:** зібрані й опрацьовані теоретичні та емпіричні матеріали дослідження можуть бути використані в процесі професійної підготовки військових психологів, а також замісників командирів з соціально-психологічної підготовки

Наукову базу дослідження склали роботи з військової психології В.Ягупова, П. Лісовського, В. Зонь, В.Безбаха, А.Чернях, А.Караян та ін.

## **Розділ 1**

# **ТЕОРЕТИКО - МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОБЛЕМИ АДАПТАЦІЇ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ СТРОКОВОЇ СЛУЖБИ**

### **1.1 Зміст феномену адаптації людини до нових умов життєдіяльності**

При розгляді поняття «адаптація людини» увага дослідників найчастіше зосереджується на гнучкості, з якою люди справляються з викликами навколишнього середовища за допомогою наявних у неї засобів (як біологічних, так і поведінкових, психологічних й культурних) [6;11].

Саме тому термін «адаптація» використовується в широкому сенсі і застосовується для розгляду всіх аспектів біологічної чи соціальної організації - від окремих індивідів до середовища в якому вони перебувають. Адаптація є процесом, за допомогою якого особистість досягає сприятливого пристосування до навколишнього середовища, і водночас виступає якісним показником завершення процесу адаптації. Це пристосування може бути як тимчасовим, так і постійним, здобутим через короткострокові життєві процеси, і може включати фізіологічні, структурні, поведінкові, психологічні чи культурні зміни, спрямовані на покращення функціональної продуктивності тоді, коли людина стикається зі зміною середовища, умов життя, стресогенними факторами навколишнього середовища [9;50].

Адаптація, у контексті як культурного, так і біологічного ракурсу розгляду, визначається науковцями як той фактор, що дозволяє індивідам і популяціям підтримувати як внутрішній, так і зовнішній екологічний гомеостаз. Тому концепція адаптації може бути застосовна до всіх рівнів біологічної та соціальної організації. Таке широке використання поняття адаптації є виправданим не тільки в теорії, а і в організації всіх сфер людської



діяльності, тому жодна дисципліна не може претендувати на пріоритет чи виключність у використанні цього терміну.

Зупинімося докладніше на видах адаптації ( рис. 1.1).

Структурні адаптації — це особливі ознаки організму, що допомагають йому виживати в природних умовах. Наприклад, такими адаптаціями можуть бути колір шкіри, форма тіла, або видозміни покривів [39].

Адаптації поведінки — це видозміни поведінкових реакцій організму у відповідь на зміни в довкіллі. Наприклад, це можуть бути умовні або безумовні рефлекси [50].

Фізіологічні пристосування — це зміна систем всередині організму, що дозволяють виконувати деякі біохімічні або фізіологічні процеси[39].

Ці види адаптації відносять до біологічних, проте існують ще й соціально-психологічні види, що виникли в еволюційному процесі [39].

Психологічна адаптація проявляється перебудовою динамічного стереотипу особистості відповідно до нових вимог навколишнього світу. В процесі утворення нових динамічних стереотипів старі не зникають, а взаємодіють чи суперечать з новоутвореними. У психологічній науці процеси адаптації означають трансформації, що відбуваються в реактивній або чутливій сфері сенсорного органу чуття або рецептора, які мають тимчасовий характер.

Психологічна адаптація – є складним процесом формування співвідношення особистості та навколишнього середовища, а результаті якого людина може реалізовувати задумані потреби та ототожнені важливі завдання, при цьому зберігається взаємозв'язок між поведінкою та психічною діяльністю. Тобто, це пристосування людини до існування відповідаючи вимогам суспільства та власних мотивів, потреб, інтересів, прийняття себе, яке здійснюється засвоєнням норм, умінь, навичок та цінностей суспільства. Адаптація людини може проходити відповідно нормі, може відхилятися від норми, тоді слід говорити про дезаптацію. Нормальний адаптаційний процес призводить особистість до стабільного високого адаптаційного потенціалу у

типових проблемних обставині без пошкоджень трансформацій її структури, також як і без порушень приписів, вимог соціального об'єднання, в якій реалізується активність особистості [23].

Соціальна адаптація — процес і результат активного пристосування індивіда або соціальної групи до вимог та очікувань учасників нової або зміненої соціальної системи. Суб'єктом адаптації соціальної може бути індивід чи соціальна група. Індивід, проходячи соціальну адаптацію, соціалізується та інкультурується; узгоджує самооцінки та зовнішні оцінки, власні бажання й очікування з реальними можливостями й умовами соціального середовища. Соціальна спільнота в ході адаптації гармонізує свої відносини, проходить процедури інституціоналізації. Унаслідок соціальної адаптації людина чи група людей набуває здатності свідомо орієнтуватися в ситуаціях, вдаватися до адекватних моделей поведінки, обирати ресурси для реалізації своїх потреб і домагань [39].

Основні ознаки соціальної адаптації: активне, творче долучення індивіда до суспільних процесів, готовність до взаємодії; пристосування до міжособистісних стосунків у соціальних середовищах, до яких він належить, до екологічного та культурного оточення тощо [39].

Розглянувши соціальне пристосування, перейдемо до виробничої адаптації, що є її наслідком соціальної адаптації й окремим її видом одночасно [16;39].

Отже, виробнича адаптація – взаємне пристосування працівника і організації, яке базується на поступовому засвоєнні людиною нових професійних, соціальних і організаційних норм та її пристосуванні до специфічних умов праці [39].

Успішність виробничої адаптації залежить від цілого ряду умов, головними із яких є: рівень профорієнтації потенційних працівників, об'єктивність ділової оцінки персоналу (як при виборі, так і в процесі трудової адаптації), престиж і привабливість професії та роботи за спеціальністю в конкретній організації, особливості організації праці, які тісно пов'язані з

мотиваційними очікуваннями працівника, гнучкість системи навчання персоналу на підприємстві, особливості соціально-психологічного клімату в трудовому колективі, особисті якості працівника, який проходить виробничу адаптацію, пов'язані з його віком, сімейним станом, індивідуально-особистісними характеристиками, адаптація військовослужбовця не є виключенням [16].

Зупиняючись детальніше на адаптації військовослужбовців як окремої категорії населення та підходах для її забезпечення, варто зазначити, що немає, і очевидно не може бути, єдиної думки про те, що має стати кінцевим результатом цього процесу для військовослужбовця[37] .

Цілком природно, що частина людей, які несуть службу в збройних силах України сприймають соціальну, виробничу та психологічну адаптацію не більше як процес одержання своєрідної винагороди у вигляді кошика з пільгами і послугами. Інші очікують, що результатом повинно стати відновлення того життя, яким вони жили до війни. Дехто відверто побоюється людей з «враженою» психікою, які не мають ані житла, ані роботи. Відповідно адаптацію вони сприймають як надання психологічних послуг, забезпечення матеріальних благ та підтримання престижності професії військового. Ще інші вбачають повну втрату страху перед ворогом й смертю, тому очікують від адаптації повної військової інтеграції і активізації в різних воєнних та цивільних сферах життя включно [37; 39] .

Отож, процеси еволюційного відбору створили людський вид і набір генетичних характеристик, які адаптували наш вид, що розвивається, до навколишнього середовища, враховуючи не лише зміну природних умов, біологічної загрози, а й включаючи адаптацію, а саме адаптаційний потенціал особистості [27].

## ВИДИ АДАПТАЦІЇ ЛЮДИНИ



### Рис.1.1 Види адаптації людини

Дослідження Мічиганського університету (2021-2022 рр.) показали, що фенотип, виміряний морфологічно, фізіологічно чи біохімічно, був продуктом генетичної пластичності, яка діяла під час еволюції. Передусім адаптація людини та адаптаційний потенціал як вже стає зрозумілим з вищезазначеного матеріалу, є насамперед біологічно зумовленим для виживання виду [33].

На нашу думку, процес адаптації включає в себе біологічне пристосування та психологічне одночасно, що є нерозривно пов'язаними, адже задоволення базових потреб, звикання до кліматичних умов, наприклад, передбачають й те, що людина потрапляє в нетипове культурне й, ймовірно, соціальне середовище.

Люди часто стикаються з багатьма проблемами одночасно, таким чином виникає необхідність вийти за межі погляду на окремі виклики до більш комплексного підходу до різноманітних стресових факторів, з якими стикаються окремі особи чи групи населення [21].

## **1.2 Основні наукові підходи до вивчення явища адаптації військовослужбовців, які несуть строкову службу**

За умов сучасності, тема вивчення військовослужбовців, а саме явища їх адаптації до нових умов, військового стану в країні, повномасштабного вторгнення ворога, зазіхання на цілісність та недоторканість нашої території, залишається актуальною. Переверені практикою наукові дослідження закордонних і вітчизняних вчених свідчать про те, що від початку війни перед суспільством постало питання адаптації військовослужбовців, учасників бойових дій та мобілізованих громадян, добровольців до нових умов життя. Ефективне застосування наукових підходів в дослідженні вимагає чіткого розуміння їх сутності та структури, а також знань історичних даних щодо їх створення [17].

Отже, основний підхід, який ми розглянемо – американський, він бере свій початок з 1917 року. Американці з надзвичайною цінністю до людських життів й бізнесу беруть за основу принцип військового відбору - «війни виграють люди, а не кораблі, танки, гармати, снаряди, літаки чи бомби», тому розуміючи, що люди у війні – це найцінніший ресурс, а сама війна – бізнес вони створюють навчання для офіцерського складу військовослужбовців, які ще не повинні були мати психологічної освіти, адже психологія як наука не була відокремлена [17].

Психіатри та психотерапевти розробили тести, за допомогою яких можна було визначати рівні розумового розвитку людей, їх здібності та здатність до адаптації. Вони навчили командування збройних сил відбирати людей для виконання спеціальних завдань. Згодом спеціалісти відбирали найбільш розвинутих та психологічно стійких людей для навчання в офіцерських школах; вони комплектували навчальні групи військовослужбовцями з однаковим рівнем розумового розвитку, щоб більш здібні швидше оволодівали військовими знаннями [17].

Якісний психологічний відбір та групування військових за розумовими здібностями під час навчання показав досить непогані результати – навчання проходило швидше, а матеріал засвоювався краще, проте все ще залишалися люди, які не мали бажання нести військову службу й таким чином вони гальмували якісний результат відбору до збройних сил. Спеціалісти, які займалися військовим відбором, звернули увагу на цю додаткову проблему, і вирішили попрямувати слідом за рекрутами у табори і казарми. Вони почали працювати за аксіомою Наполеона: "Моральна сила відноситься до фізичної, як три до одного" – це означає, що такому випадку одна дивізія з високим моральним духом особового складу цілком може битися з силою щонайменше трьох дивізій. Це дешевше і, звичайно, набагато ефективніше [17].

Згодом, на кінець Першої світової війни, військове командування схилилося до думки про експериментування у відборі осіб, які потенційно нестимуть військову службу у лавах збройних сил США. З відділу згодом, в табір Грінліф прибула спеціально виділена група у складі тридцяти п'яти осіб, яка повинна була займатися виключно питаннями морального духу бійців [17].

Представники цієї спеціальної групи зустрічали всі поїзди, здоровались за руку з кожним рекрутом і запрошували його в табір. Незалежно від часу доби, в який прибували новобранці, вони приймали ванну й їли першокласну їжу. Це був надійний метод психологічного впливу, оскільки прийнята ванна і чиста білизна навіювали солдатам думку, що з минулим життям покінчено, а першокласна їжа переконувала, що нове життя обіцяє багато приємного. Сержант з моральних питань навчав рекрутів правильно застеляти ліжко і знайомив їх з розташуванням табору. На цій стадії всі вказівки давались у дусі дружніх порад [17].

Зранку першого дня після приїзду усіх новоприбулих у табір рекрутів відводили в так званий «Інформаційний намет», який був центром роботи зі зміцнення морального духу. Тут їм вручали картки з таким текстом:

"Тепер ти – солдат Сполучених Штатів; солдат, відібраний твоєю країною для боротьби за свободу світу. Крокуй, як солдат. Думай, як солдат.

Дій, як солдат. Будь солдатом. Це нелегко робити спочатку, і можуть бути речі, яких ти не розумієш. Не переймайся. Всі хороші солдати навчилися робити ті ж речі, яких навчаєшся ти. Пам'ятай, що ти йдеш за прапором, який ніколи не вів у несправедливу війну. Пам'ятай, що американська армія ніколи ще не зазнавала поразок. Роби свою частину справи, і цього ніколи не станеться. Тримай голову високо піднятою, очі – відкритими, й усміхайся" [17].

На звороті картки були написані прізвище солдата, рота, адреса табору, так що це повинно було водночас ідентифікувати солдата і надихати його, адже, як відомо, приналежність до групи є потребою людини як соціальної істоти [17].

На завершення їм роздавали чистий папір, ручки, пера, чорнила, і всі писали листи додому. В кожний конверт вкладався також лист, підписаний командиром батальйону, де вказувалося про успішне прибуття рекрута до табору та про матеріальне забезпечення, звісно, не обходилося й без згадки про елітарність американських збройних сил. Цінність цих листів була підтверджена тим фактом, що командир батальйону отримував велику кількість листів у відповідь [17].

Особлива увага зверталась на підбір персоналу морального духу, і тип сержанта-крикуна був рішуче відкинутий. Тільки люди з бездоганим характером і чудовими особистими якостями, від природи наділені привабливістю, допускались до цієї надзвичайно важливої роботи. Стосовно розваг солдатів заохочували проявляти таланти в самодіяльних концертах, боксі, боротьбі, хоровавому співі, розповідях про війну. Переймаючи досвід США, навіть у Франції кожна дивізія мала спеціальну організацію, що займалася питаннями морального духу. Відмінний бойовий дух американської армії, проявлений під час бойових дій, отримав визнання з боку як союзників, так і противника, й в цьому велика заслуга американської науки [17].

Після закінчення Першої світової війни дослідник С. Холл стверджував, що показником для усього цивілізованого світу є загортання

морального духу, що є показовим у експериментальній програмі табору Грінліф [17].

Своєрідними ознаками адаптаційної ситуації військовослужбовців вважається соціально-економічні метаморфози та соціально-психологічна криза. Т. М. Сергієнко вважає, що адаптація – це складний процес, під час якого відбувається поступове призвичаєння до освітньої та службово-бойової діяльності, яка зумовлена соціальними змінами та спрямована на оптимізацію взаємодії військовослужбовців з навколишнім середовищем.

Адаптація військовослужбовців розглядається як пристосування до нових реалій життя; до виконання службових обов'язків та службової діяльності; до спілкування в колективі, міжособистісні відносини та культура поведінки.

Психічний стан є досить важливим аспектом, який впливає на процес адаптації військовослужбовців, адже їх недостатня адаптованість до нових умов може призводити до зниження ефективної діяльності людини, до виникнення негативних психічних станів, нервово-психічних та психоматичних захворювань, психічних порушень та посттравматичних стресових розладів.

Функція пристосування встановлює відповідність між актуальними потребами та можливостями, ресурсами особистості з урахуванням конкретних умов існування, особливостей поведінки та успішної діяльності.

М. Корольчук вважає, що адаптація - це активна системна відповідь функцій організму, яка має на меті підтримку гомеостазу та створення адекватної програми, яка дає відповіді з мінімальними реакціями на умови, які змінюються, такими умовами, які мають енергетичний, сенсорний, операційний, ефекторний та активаційний компонент.

Отже, адаптація військовослужбовців до нових умов полягає у контактування особистості та середовища через узгодження функціональної взаємодії цілісної системи на всіх її рівнях, фізіологічних функцій, поведінкових реакцій, що може протистояти екстремальним чинникам.



### 1.3 Поняття особистісного адаптаційного потенціалу у воєнній психології

Розглядаючи адаптаційні процеси з точки зору психології, ми зробили висновок з проведеного теоретичного аналізу, що це процес пристосування особистості до нового навколишнього середовища. Ефективність адаптації до нових чи екстремальних умов залежить від багатьох факторів, проте головними з них є: самосприйняття та сприйняття своїх можливостей, критична оцінка задоволення своїх потреб та ін. Неправильне чи спотворене уявлення про себе не дає створювати нормальні соціальні зв'язки у новому соціальному середовищі, що призведе до зниження рівня адаптаційного потенціалу особистості, який О. Саннікова трактує як загальну базову властивість живих саморегулювальних систем, які можуть здійснювати зміни в напрямі підтримки рівноваги відношень із середовищем [45].

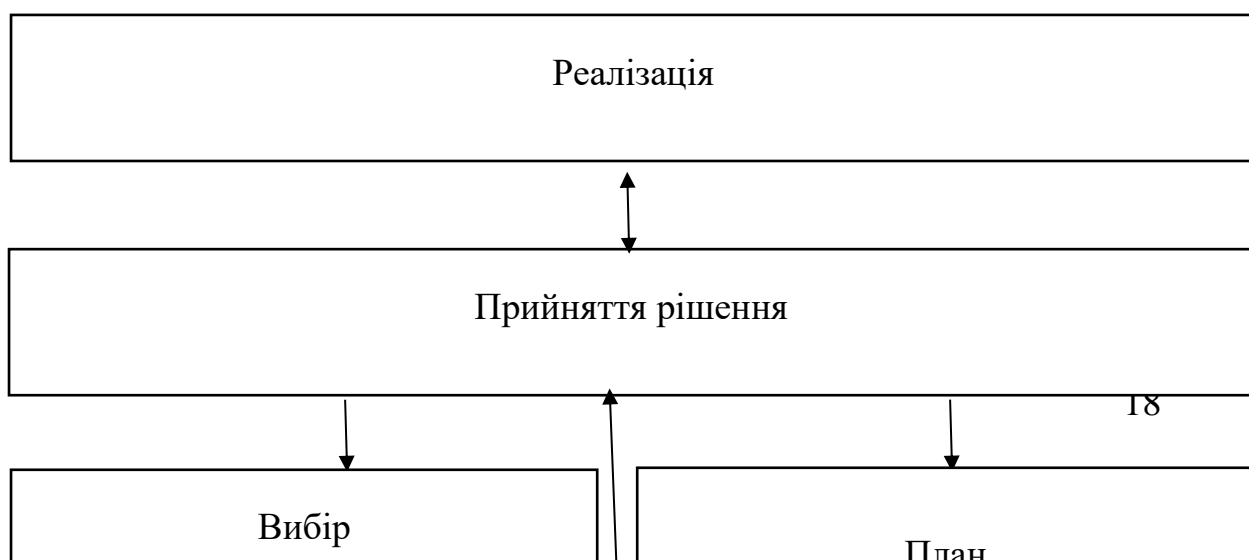
О. Кузнєцова ж розглядає поняття особистісного адаптаційного потенціалу як особливу властивість особистості, що характеризує здатність до внутрішніх психологічних і зовнішніх поведінкових перетворень, перебудов, спрямованих на збереження або відновлення рівноважних відношень особистості з мікро- і макросоціальним середовищем у разі виникнення змін середовища, що дає більш детальне розуміння до явища, яке вивчається [25].

Спираючись на вищезазначені визначення, розкриємо особливості використання цього поняття у воєнній психології. Отож, особистісний адаптаційний потенціал військовослужбовця з одного боку варто розглядати як рівень досягнутого пристосування потенційного військовослужбовця до вимог військової служби, обов'язків за посадою, завдань та змісту спеціальності, специфічних особливостей служби, а також до військового колективу. З іншого боку – це здатність військовослужбовців до пристосування, в процесі якої в особистості наявні сукупності вихідних властивостей. [37].

Як чинник самореалізації особистості в професії, розглянемо зміст поняття особистісний адаптаційний потенціал, а особливо це поняття важливо розглядати у застосуванні до військовослужбовців, адже це професія, у якій люди постійно знаходяться у динамічному середовищі, що пов'язано з небезпекою для життя. Для кращого розуміння важливості чинника самореалізації в особистісному адаптаційному потенціалі ми пропонуємо розглянути рівневу структуру професійної самореалізації В. Старинської, що дає можливість зрозуміти залежність рівня самореалізації військового й рівень адаптаційного потенціалу. Таким чином, чим вищий рівень самореалізації людини, тим рівень адаптаційного потенціалу вищий [51]. (рис. 1.3).

Ми дійшли висновку, що професійна самореалізація досягається при здійсненні адаптаційного особистісного потенціалу людини в професійній діяльності, усвідомленні особистістю власної сутності і розкритті її у вигляді реалізації потенціалу з його опредметненням в професійній діяльності [47].

Сучасна людина упродовж життя постійно натрапляє на різні стресові чинники, які пов'язані з соціальними, економічними, психологічними змінами, а військові, як вже зазначалося, ризикують життям. За умов воєнних дій до стресогенних факторів ще додамо дефіцит сну, що негативно впливає на фізичне, психічне та соціальне здоров'я військових, створюють передумови для зниження адаптаційних можливостей організму надалі й несення служби без шкоди для фізичного та психічного здоров'я [16].



### Рис. 1.3. Рівнева структура професійної самореалізації

Для дослідження адаптаційного потенціалу військовослужбовців використовуються методика оцінки адаптаційних здібностей особистості, що передбачає аналіз потенційного військовослужбовця за наступними шкалами: ПР (психічна регуляція), КП (комунікативний потенціал) і МН (моральна нормативність), а також за нової адаптації опитувальника він має додаткові шкали – ВПС (військово-професійна спрямованість), ДАП (схильність до девіантних форм поведінки) і СР (суїцидальний ризик) [48].

Шкала достовірності призначена для оцінки щирості відповідей військовослужбовців на питання БОО «Адаптивність-200» (і тим самим надійності отриманих даних [48]).

Шкала поведінкової регуляції призначена для вивчення рівня нервово-психічної стійкості військовослужбовця і його толерантності до несприятливих дій професійної діяльності [48].

Шкала комунікативного потенціалу призначена для вивчення комунікативних можливостей військовослужбовця і вміння побудувати міжособистісні відносини у колективі [48].

Шкала моральної нормативності призначена для вивчення здатності військовослужбовця дотримувати моральні норми поведінки, вміння підкорятися груповим і корпоративним вимогам [48].

Шкала військово-професійної спрямованості призначена для вивчення рівня професійної мотивації і спрямованості обстежуваного на продовження професійної діяльності [48].

Шкала схильності до девіантних форм поведінки направлена на виявлення ознак аддитивної і делінквентної поведінки [48].

Шкала суїцидального ризику призначена для виявлення осіб, схильних до здійснення суїцидальних дій [48].

Такий детальний аналіз особистості дає можливість скласти цілісне уявлення про придатність людини до несення військової служби та передбачити можливі ризики.

### **Висновки до першого розділу**

У даному Розділі за результатами проведеного теоретичного аналізу ми отримали наступні результати:

1. Уточнено визначення таких базових понять як:

- поняття «адаптація» як процес прояву гнучкості, з якою люди, як індивіди справляються з викликами навколишнього середовища за допомогою як біологічних, так і поведінкових, психологічних й культурних засобів;

- поняття «особистісний адаптаційний потенціал людини» як властивість особистості, що характеризує здатність до внутрішніх психологічних і зовнішніх поведінкових перетворень, перебудов, спрямованих на збереження або відновлення рівноважних відношень особистості з мікро- і макросоціальним середовищем у разі виникнення змін середовища, що дає більш детальне розуміння до явища, яке вивчається.

2. Визначено основні підходи до проблеми адаптації людини до нових умов життєдіяльності.

3. Розглянуто американський досвід організації роботи з воєнними новими покликаннями під час адаптації військовослужбовців, який передбачав якісний психологічний відбір до лав збройних сил США, а також створення та підтримку морально-психологічної стійкості новоприбулих до таборів.
4. Проаналізовано роботи різних авторів і методичну базу, що існує у сучасній воєнній психології, на підставі проведеного теоретичного аналізу визначено особливості адаптації військовослужбовців від інших професій.
5. Проаналізовано зміст і діагностичні можливості методики «Опитувальник – 200», який є якісним інструментом для дослідження адаптаційного потенціалу військовослужбовців.

## **РОЗДІЛ 2**

# **ЕКСПЕРЕМЕНТАЛЬНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ТРАНСФОРМАЦІЇ ОСОБИСТІСНОГО АДАПТАЦІЙНОГО ПОТЕНЦІАЛУ ВІЙСЬКОВИХ ПІД ЧАС СТРОКОВОЇ СЛУЖБИ**

### **2.1 Організація та методична база дослідження сформованості адаптаційного потенціалу військових строковиків**

У процесі професіоналізації Збройних сил України, поступового переходу до їх комплектування військовослужбовцями строкової військової служби, зростають вимоги до особового складу, а саме до їх особистісного адаптаційного потенціалу який розглядається як важлива умова забезпечення ефективності та способу підвищення рівня адаптації [1; 6; 42].

Організація та методична база дослідження передбачає вивчення адаптаційного потенціалу військовослужбовців, в процесі якої виробляються навички, які необхідні для повсякденної діяльності чи проявляються в бойовій обстановці [8; 10].

В якості респондентів виступили військовослужбовці, які отримали перший бойовий досвід з початком повномасштабного вторгнення Росії на територію України.

Вік: 18-26 років.

Стать: чол.

К-ть: 20 чол.

Дослідження адаптаційних можливостей людини в процесі психофізіологічного, соціально-психологічного та виробничого забезпечення діяльності передбачає взаємопов'язане використання двох основних груп методів:

- 1) методів отримання інформації ;
- 2) методів впливу.

За допомогою першої групи методів (дослідницькі методи) отримується необхідна для ефективного забезпечення діяльності інформація (про особливості діяльності, наявні та потенційні адаптаційні можливості, про наявність і ступінь впливу на людину адаптаційно вагомих факторів і т.ін.) [13].

Друга група методів використовується з метою оптимізації адаптаційних можливостей людини в широкому розумінні (включаючи оптимізацію діяльності, соціальних взаємодій, стану людини тощо[40;30].

Основним методом для обробки отриманої інформації обрано математико-статистичний аналіз, що допоможе виявити відомості про рівні сформованості і напрямки трансформації адаптаційного потенціалу респондентів в умовах несення служби, спираючись на діагностичну методiku «Адаптивність – 200» [40;48].

Щодо методики оцінки адаптаційних здібностей особистості, то опитувальник призначений для вивчення адаптаційних можливостей військовослужбовців на основі оцінки деяких соціально-психологічних і психологічних характеристик особистості, що відображають інтегральні особливості психічного і соціального розвитку. БОО «Адаптивність 200» використовується для вирішення задач визначення рівня стійкості до бойового стресу[40;48].

Учасникам пропонується надати відповіді на 200 запитань, які оцінюються за різними шкалами, які були описані вище.

Безпосередньо перед проведенням опитування дається коротка інструкція:

«Зараз досліджуватимуться деякі Ваші особистісні особливості. Опитувальник містить 200 тверджень питань про життя, роботу, відносини у сім'ї, інтереси і схильності. Ваше завдання полягає у тому, щоб визначити своє відношення до кожного ствердження, тобто погодитися або не погодитися з ним. Якщо Ви погоджуєтеся з ствердженням, то у клітці з номером даного питання ставиться «+». Якщо Ви не згодні – ставиться «-».

Правильних або неправильних відповідей тут бути не може, тому довго не замислюйтеся над питанням – давайте відповідь, виходячи з того, що більше відповідає Вашому характеру або уявленню про самого себе» [40; 48].

Примірник з запитаннями див. Додаток А

Примірник з обробкою відповідей див. Додаток Б

## 2.2 Результати емпіричного дослідження тенденцій змін особистісного адаптаційного потенціалу у осіб, що проходять строкову службу

Отже, нами було проведено експериментальне дослідження за методикою «Адаптивність – 200» для вивчення особистісного адаптаційного потенціалу військовослужбовців, які проходять службу в Збройних силах України [48].

Для обробки статистичних даних ми використали таку формулу:

$$\frac{100\% \times X}{Y}$$
, де 100% const. - 20 чол., X – кількість людей з однаковими межевими відповідями, а Y – отримані варіативні бали за відповіді.

Провівши дослідження, ми отримали наступні результати згідно шкал опитувальника (табл. 1.2 та табл. 2.2) :

Таблиця 2.2.1.

### Результати первинного дослідження

Назва шкали	Всього можливих балів	Отримані бали	Кількість респондентів	
			Кількість осіб	%
Достовірність (Д)	Σ13 б.	7	4	20,0
		8	11	55,0
		9	5	25,0



Шкала поведінкової регуляції (ПР)	$\Sigma=96$ б.	62 .	7	35,0
		67	1	5,0
		70	9	45,0
		72 .	3	5,0
Шкала комунікативного потенціалу (КП)	$\Sigma=32$ б.	24	8 .	40,0
		25	1	5,0
		26	1	5,0
		27	4	20,0
		28 .	1	5,0
		29	5	25,0
		-	-	-
Шкала моральної нормативності (МН)	$\Sigma=24$ б.	19 .	5 .	25,0
		20	1	5,0
		21	6	30,0
		22	2	15,0
		24	6	30,0
Шкала військово-професійної спрямованості (ВПС)	$\Sigma=25$ б.	12	2	10,0
		13	17	85,0
		14	1 .	5,0
		-	-	-
		-	-	-

Шкала схильності до девіантних форм поведінки (ДФП)	$\Sigma=35$ б.	6	9	45,0
		7	4	20,0
		8	7	35,0
Шкала суїцидального ризику (СР)	$\Sigma=22$ б.	3	1	5,0
		7	12	60,0
		8	1	5,0
		9	2	10,0
		16	1	5,0
		18	3	6,0

Отже,

1. шкала «Достовірності» - важливий параметр в діагностиці, оскільки, як попередньо зазначалося, саме за цим параметром ми визначаємо щирість відповідей респондента, а отже можемо визначити загальну валідність отриманих результатів за іншими шкалами.

Отож, згідно з отриманими результатами респонденти мають середній та високий рівень надання достовірних відповідей, а саме від 7 до 9 балів з 13 можливих, що свідчить про щирість відповідей, а за таких умов інші параметри є валідними для отримання достовірних результатів.

Статистично це має наступний вигляд: 53%-69% опитаних респондентів виявили щирість під час опитування, що дає можливість стверджувати про надійність отриманих результатів.

2. Шкала поведінкової регуляції (ПР), що призначена для виявлення нервово – психічної стійкості бійця та його терпимості до несприятливих умов, які можуть статися під час несення служби показала наступні

результати: опитувані мають достатній та середній рівень нервово-психічної стійкості згідно з наслідками дослідження про що свідчать отриманні дані, а саме - шкала набрала від 62 до 72 балів, що свідчить про достатній рівень поведінкової регуляції у 49%-62% випадків. На нашу думку це пов'язано з непрофесійною армією в Україні, де служба є примусовою, а психологічний відбір не є ретельним, в іншому ж випадку показники, ймовірно, були б вищими.

3. Шкала комунікативного потенціалу (КП), яка призначена для вивчення комунікативних навичок та здібностей військовослужбовців, а також завдяки результатам цієї шкали можливо зробити висновки щодо потенціалу та вміння вибудови людиною міжособистісної взаємодії з іншими людьми. Отже, нижня балова межа респондентів у шкалі КП – 24 бали, а найвища – 29 балів, що дозволяє зробити висновок про те, що військовослужбовці строкової служби мають високий рівень комунікативних навичок для належної взаємодії між собою, командирами та ін. учасниками процесу спілкування під час несення служби та поза нею.

4. Шкала моральної нормативності (МН) – призначена для вивчення здатності військовослужбовця дотримуватися морально-етичних норм при побудові взаємодії в колективі. Дослідивши шкалу МН, маємо такі результати серед опитаних – бали варіюються від 19 до 24, що свідчить про високий рівень моральності військовослужбовців. Військовослужбовці з таким рівнем моральної нормативності орієнтовані на дотримання загальноприйнятих і соціально ухвалених норм поведінки. Дотримується корпоративних вимог. У повсякденній життєдіяльності групові інтереси, як правило, переважають над особистісними інтересами. Зокрема, співставляючи шкалу КП та МН отримуємо очевидно високі результати з яких можемо зробити висновок про здорову взаємодію у колективі

5. Шкала військово-професійної спрямованості (ВПС) – вивчає рівень професійної мотивації військовослужбовців та виявляє потенціал до продовження несення служби в лавах Збройних сил України. Беручи в обробку

дані, отримуємо первинний невтішний результат, де нижня межа в обробці балів – 12, та верхня 14, тобто отримані результати свідчать, що військовослужбовці строкової служби лише на 48%-56% вмотивовані продовжувати службу за контрактом після демобілізації. Наше припущення щодо цього наступне: рівень соціально-психологічного забезпечення в частинах досить низький, що демотивує строковиків.

6. Шкала схильності до девіантних форм поведінки (ДАП) – шкала, що призначена для виявлення ненормативної поведінки та девіацій військового. При обробці матеріалу ми вже виявили високий рівень моральної нормативності військовослужбовців, що дає зробити припущення про низький рівень проявів девіацій військових, які проходять строкову службу й можемо підтвердити це результатами опитування, а саме шкала ДАП набрала 6-8 балів за обох опитувань, що свідчить про засвоєння соціально прийнятних норм поведінки військовослужбовців. Проте, як і всім людям, військовим властиво виходити за межі прийнятних правил поведінки; у статистичному співвідношенні це має наступний вигляд: ненормативна поведінка може бути застосована у 24% - 32%, як зазначають самі військові, за умови конфліктних випадків.

7. Шкала суїцидального ризику (СР) – необхідний елемент при діагностиці військовослужбовця, адже передбачає виявлення осіб, що схильні до селфхарму, демонстративного чи завершеного самогубства. Отож, на жаль, маємо такі результати – серед опитаних 100% (20 осіб), 4 людей мають високий рівень суїцидального ризику, що у статистичному розрізі складає 20%. Є ризик того, що респонденти можуть нанести собі ушкодження чи вчинити завершену спробу суїциду.

Отримані результати дають зробити висновок про те, що суїцидальні прояви на початковому їх етапі не були якісно продіагностовані, етико-психологічна система поводження з військовослужбовцями, які знаходяться у групі ризику, не є достатньо дієвою в умовах прийняття молодих людей на строкову службу.

Спираючись на отримані дані, можемо визначити особистісний адаптаційний потенціал соціально-психологічної адаптації військовослужбовців Збройних сил України, які несуть строкову службу.

Обчислення відбувається за формулою:  $ОАП = ПР + КП + МН$ . Показники ін. шкал не беруться до уваги, адже вони є додатковими.

Спочатку обробляємо кожну анкету, а потім виводимо середній показник ОАП.

Отже, згідно з таблицею переведення сирих балів ми маємо (Додаток Б):

Таблиця 2.2.2.

### Бали згідно з таблиць ББО

Бали	Сухі бали згідно з табл. ББО	К-ть респондентів з однаковими балами
16	10 = 1	3
17	10 = 1	3
18	9 = 1	9
19	9 = 1	3
20	9 = 1	1
22	8 = 1	1

$ОАП = ПР + КП + МН = 1$ , що свідчить про 1-й рівень стійкості до бойового стресу, а отже й високий рівень розвитку адаптаційних можливостей особистості, що повністю відповідає вимогам, що пред'являються до військовослужбовців в умовах бойової діяльності.

### Висновки до другого розділу

Резюмуючи викладені в Розділі II результати експериментального досліджень, можна зробити такі підсумкові висновки:

1. Визначено організаційну частину дослідження – методи та вибірку респондентів.

2. За участі солдат строкової служби від осіннього призову 2021 року, віком від 18 до 26 років досліджено їх адаптаційні можливості на основі методики «Адаптивність – 200».

3. Отримані результати засвідчили переважно високі показники по більшості шкал опитувальника. Разом з тим тільки у половині досліджуваних виявлений недостатній рівень військово-професійної спрямованості (ВПС): лише 48%-56% учасників вмотивовані продовжувати службу за контрактом після демобілізації, а 20% опитуваних страждають на суїцидальні думки,

3. Виявлено, що рівень соціально-психологічного забезпечення виховної роботи з строковиками є в частинах досить низьким, що демотивує строковиків.

**РОЗДІЛ 3**  
**ШЛЯХИ ПІДВИЩЕННЯ АДАПТАЦІЙНОГО ПОТЕНЦІАЛУ**  
**ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ, ЯКІ НЕСУТЬ СТРОКОВУ СЛУЖБУ**

**3.1 Програма тренінгу з підвищення особистісного адаптаційного потенціалу особового складу військових, які несуть строкову службу**

Мета: підвищення особистісного адаптаційного потенціалу особового складу військових, які несуть строкову службу

Дата проведення: 28.01.2023 рік

Тривалість заняття: 2 год.

Зустрічей: 2.

Учасники: військовослужбовці строкової служби.

Кількість: 20 чол.

Стать: чоловіча.

Роздатковий матеріал: ручки, кольорові олівці, папір, роздруківки для проведення вправ.

Метод для проведення вправ: бесіда, методи КПТ.

Таблиця 3.1.1.

**Програма тренінгу з підвищення особистісного адаптаційного потенціалу особового складу військових, які несуть строкову службу**

<b>№</b>	<b>Назва</b>	<b>Опис</b>	<b>Час</b>
I	ВСТУП	Тренер:  - Вітання  - Правила групи  1. Звернення на ім'я  2. Персоніфікація  висловлювань	15 хв

	<p>1.1 ВПРАВА «Від тренінгу я очікую»</p>	<p>3. Конструктивна критика</p> <p>4. Бути позитивно настроєним</p> <p>5. Дотримання правила добровільної активності</p> <p>- Інструкція: Учасники по черзі представляють себе групі й продовжують фразу : «Від тренінгу я очікую... »</p> <p><i>Мета:</i> виявити очікування групи.</p> <p>Тренер</p> <p>- Надає зворотній зв'язок групі та підсумовує результати вправи</p>	<p>10 хв.</p>
II	<p>Злагодження</p> <p>2.1 Взаємозв'язок між рівнем ОАП та рівнем злагодження між військовослужбовцями</p>	<p>Тренер:</p> <p>- Надає теоретичну базу про взаємозв'язок між рівнем ОАП та рівнем злагодження між військовослужбовцями</p>	<p>5 хв</p>



	<p>2.2 ВПРАВА « Довіра»</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Інструкція</li> </ul> <p>Бійці самостійно розбиваються на пари. Кожен учасник підсуває долоні під тіло іншого, який стоїть перед ним; інший, на відстані 20-30 см., завалює тіло з прямими ногами для того, аби його зловили.</p> <p><i>Мета:</i> виявити рівень довіри та рівень злагодження між бійцями.</p> <p>Тренер:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Надає зворотній зв'язок групі та підсумовує результати вправи</li> </ul>	<p>10 хв.</p>
	<p>2.3 ВПРАВА «Пантоміма »</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Інструкція:</li> </ul> <p>Учасники розбиваються по 5 людей на 4 команди, де обирають одного ведучого. Ведучий придумує історію, яку повідомляє учаснику, який повинен її показати. Інші учасники повинні її відтворити у письмовому вигляді.</p> <p><i>Мета:</i> виявити рівень довіри та рівень злагодження між бійцями.</p> <p>Тренер:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Надає зворотній зв'язок групі та підсумовує результати вправи</li> </ul>	<p>15 хв.</p>

III	<p>Стрес та ОАП</p> <p>3.1 Розвиток загального адаптаційного синдрому</p> <p>3.2 ВПРАВА «Фізичні реакції»</p>	<p>Тренер:</p> <p>- Надає теоретичну базу про стадії розвитку загального адаптаційного синдрому та стрес</p> <p>- Інструкція:</p> <p>Бійці отримують роздатковий матеріал: роздруківки з малюнком тіла (Додаток В) та кольорові олівці. Учасникам необхідно зобразити як вони фізично відчувають стрес та з якою інтенсивністю, якщо «червоний» це на 8-10 б., «помаранчевий» на 6-9 б., «синій» на 4-6 б., «зелений» на 1-4 б., де 10 – дуже впливає на певну частину тіла, а 1 – майже немає ніяких проявів. Під час відповіді учасники, за бажанням, коментують причину того, що може спричинити стрес.</p> <p><i>Мета:</i> отримати результати прояву стресу на фізичному рівні, а також виявити стресогенні фактори.</p> <p>Тренер:</p> <p>- Надає зворотній зв'язок групі та підсумовує результати вправи</p>	<p>5 хв.</p> <p>15 хв.</p>
-----	---	---	----------------------------

	<p>3.3 Методи боротьби зі стресом для підвищення ОАП</p> <p>3.4 ВПРАВА «Релаксація на контрасті»</p>	<p>Тренер:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Про важливість боротьби зі стресом</li> </ul> <p>5 хв.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Інструкція:</li> </ul> <p>Так сильно, як можете, напружте пальці ніг. Потім розслабте їх.</p> <p>Напружте й розслабте ступні ніг.</p> <p>Напружте й розслабте гомілки.</p> <p>Напружте й розслабте коліна.</p> <p>Напружте й розслабте стегна.</p> <p>Напружте й розслабте сідничні м'язи.</p> <p>Напружте й розслабте живіт.</p> <p>Розслабте спину й плечі.</p> <p>Розслабте кисті рук.</p> <p>Розслабте передпліччя.</p> <p>Розслабте шию.</p> <p>Розслабте лицьові м'язи.</p> <p>Посидьте спокійно кілька хвилин, насолоджуючись повним спокоєм.</p> <p>Коли здається, що повільно пливете,— ви повністю розслабилися.</p> <p><i>Мета:</i> щоб ефективно зняти м'язове та емоційне напруження</p> <p>Тренер:</p>	<p>10 хв.</p>
--	--	---	---------------

	<p>3.5 ВПРАВА «Безпечне місце»</p>	<p>- Надає зворотній зв'язок групі та підсумовує результати вправи</p> <p>-Інструкція:</p> <p>Учасникам пропонується намалювати те місце, де вони почуваються добре. Під час малюнку тренер надає таку інструкцію: « Спробуйте уявити найкраще й найспокійніше місце на планеті. Відчуйте вітер по своїй шкірі. Які відчуття на шкірі говорять про те, що ви саме у тому місці ? Відчуйте землю під ногами. Що ви відчуваєте ? З'єднайте відчуття того, що ви відчуваєте, спостерігаєте, який запах вдихаєте. Якщо є слово, яке б описувало це місце, то яке це слово. Що на вашу думку відбувається з вашим тілом, коли ви в тому безпечному місці ? Хто поруч ? Чи ви один? Виконайте кольорову замальовку цього місця».</p> <p><i>Мета:</i> пом'якшити інтенсивність негативних емоцій.</p> <p>Тренер:</p> <p>- Надає зворотній зв'язок групі та підсумовує результати вправи</p>	<p>15 хв.</p>
<p>IV</p>	<p>Зворотній зв'язок та загальні підсумки</p>	<p>Тренер:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Чи здійснилися очікування ?</li> <li>- Що сподобалося, а що не мало ніякого впливу ?</li> </ul>	

		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Чи вдалося покращити взаємодію в групі ?</li> <li>- Чи хотіли б ви мати психологічні тренінги частіше ?</li> <li>- Чи хотілося б продовжити службу в лавах ЗСУ за умови покращення морально – психологічного забезпечення ?</li> <li>- Які б рекомендації ви надали командирам з соціально-психологічного забезпечення для покращення умов несення служби ?</li> </ul>	10 хв.
--	--	---	--------

Експериментально нам вдалось перевірити припущення, щодо непрофесійності армії в Україні, через примусовість до служби та відбір, шляхом проведення тренінгу з підвищення особистісного адаптаційного потенціалу особового складу військових, де показник у 20 % опитуваних збільшився з 72 балів на 76 балів.

Після проведення тренінгу та повторного опитування шкала комунікативного потенціалу КП у 15% бійців зросла з 29 балів до 31 балу про що свідчить повторне опитування, результати якого наведені у табл.2.2.

До речі, результати під час первинного дослідження та опитування після тренінгової зустрічі лишилися незмінними.

Отримані ж дані після тренінгового заходу свідчать про те, що після провєлення тренінгу шкала військово-професійної спрямованості має наступні результати: 10 % респондентів дійшли до середнього рівня вмотивованості, у інших 10 % опитуваних відзначається високий рівень військово-професійної вмотивованості.

Натомість шкала суїцидального ризику у статистичному розрізі складає 20% й цей показник виявився незмінним й під час другого опитування

після проведення тренінгу з підвищення особистісного адаптаційного потенціалу особового складу військових.

Таблиця 3.1.2.

**Результат дослідження після проведення тренінгу з підвищення особистісного адаптаційного потенціалу особового складу військових, які несуть строкову службу**

Назва шкали	Всього можливих балів	Отримані бали	Кількість респондентів	
			К-сть осіб	%
Достовірність (Д)	$\Sigma$ 13 б.	8	12	60,0
		9	6	30,0
		11	2	10,0
Шкала поведінкової регуляції (ПР)	$\Sigma$ =96 б.	62	7	35,0
		67	1	5,0
		70	9	45,0
		72	1	5,0
		76 .	2	10,0
Шкала комунікативного потенціалу (КП)	$\Sigma$ =32 б.	24	8	40,0
		25	1	5,0
		26	1	5,0
		27	4 .	20,0
		28	1	5,0

		29.	3	6,0
		31.	2	
Шкала моральної нормативності (МН)	$\Sigma=24$ б.	19	5	25,0
		20	1	5,0
		21	6	30,0
		22	2	10,0
		24	6	30,0
Шкала військово-професійної спрямованості (ВПС)	$\Sigma=25$ б.	12	2	10,0
		14 .	14.	70,0
		17	2	10,0
		19	1	5,0
		20	1	5,0
Шкала схильності до девіантних форм поведінки (ДФП)	$\Sigma=35$ б.	6	9 .	45,0
		7	4	45,0
		8	7	35,0
Шкала суїцидального ризику (СР)	$\Sigma=22$ б.	3	1	5,0
		7 .	12	60,0
		8	1	5,0
		9	1	5,0
		13	1 .	5,0
		16	1	5,0
		18	3	6,0

Розглянемо детальніше результати щодо особистісного адаптаційного потенціалу військовослужбовців за кожною шкалою.

Таблиця 3.1.3.

**Розподіл респондентів за шкалою «Достовірність»**

Назва шкали	Всього можливих балів	До тренінгу			Після тренінгу		
		Отримані бали	К-ть респондентів		Отримані бали	К-ть респондентів	
			К-сть осіб	%		К-сть осіб	%
Достовірність (Д)	Σ13 б.	7	4	20,0	8	12	60,0
		8	11	55,0	9	6	30,0
		9	5	25,0	11	2	10,0

За шкалою достовірність виявлено позитивні зміни, що можна простежити за їх середньозваженими значеннями адже до тренінгу вони становили 8,0, а після 8,6. Це вказує на те, що після тренінгу спостерігаються позитивні зміни.

Таблиця 3.1..

**Розподіл респондентів за шкалою «Поведінкової регуляції»**

Назва шкали		До тренінгу	Після тренінгу
-------------	--	-------------	----------------



	Всього можливих балів	Отрима- ні бали	К-ть респонден- тів		Отримані бали	К-ть респонден- тів	
			К-сть осіб	%		К-сть осіб	%
Шкала поведінкової регуляції (ПР)	$\Sigma=96$ б.	62 .	7	35,0	62	7	35,0
		67	1	5,0	67	1	5,0
		70	9	45,0	70	9	45,0
		72 .	3	5,0	72	1	5,0
					76 .	2	10,0

За шкалою поведінкової регуляції було простежено незначний прогрес між результатами до та після тренінгу, що становить +0,5.

Таблиця 3.1.5

#### Розподіл респондентів за шкалою «Комунікативного потенціалу»

Назва шкали	Всього можливих балів	До тренінгу			Після тренінгу		
		Отрима- ні бали	К-ть респонден- тів		Отрима- ні бали	К-ть респонден- тів	
			К- сть осіб	%		К- сть осіб	%
Шкала комунікативногопот енціалу (КП)	$\Sigma=32$ б.	24	8 .	40,0	24	8	40,0
		25	1	5,0	25	1	5,0
		26	1	5,0	26	1	5,0
		27	4	20,0	27	4 .	20,0
		28 .	1	5,0	28	1	5,0
		29	5	25,0	29.	3	6,0
		-	-	-	31.	2	

За шкалою комунікативного потенціалу також простежується незначний прогрес між результатами до та після тренінгу, що становить +0,2.

Таблиця 3.1.6

#### Розподіл респондентів за шкалою «Моральної нормативності»

Назва шкали	Всього можливих балів	До тренінгу			Після тренінгу		
		Отримані бали	К-ть респондентів		Отримані бали	К-ть респондентів	
			К-сть осіб	%		К-сть осіб	%
Шкала моральної нормативності (МН)	$\Sigma=24$ б.	19	5	25,0	19	5	25,0
		20	1	5,0	20	1	5,0
		21	6	30,0	21	6	30,0
		22	2	15,0	22	2	10,0
		24	6	30,0	24	6	30,0

За шкалою моральної нормативності було виявлено, що між результатами до та після тренінгу простежується збільшення середньозважених значень на +0,3.

Таблиця 3.1.7

#### Розподіл респондентів за шкалою «Схильності до девіантних форм поведінки»

Назва шкали	Всього можливих балів	До тренінгу			Після тренінгу		
		Отримані бали	К-ть респондентів		Отримані бали	К-ть респондентів	
			К-сть осіб	%		К-сть осіб	%
Шкала військово-професійної спрямованості (ВПС)	$\Sigma=25$ б.	12	2	10,0	12	2	10,0
		13	17	85,0	14	14	70,0
		14	1	5,0	17	2	10,0
		-	-	-	19	1	5,0
		-	-	-	20	1	5,0

За шкалою військово-професійної спрямованості виявлено значні позитивні зміни між результатами до та після тренінгу, що становить +1,1.

Таблиця 3.1.8

**Розподіл респондентів за шкалою «Схильність до девіантних форм поведінки»**

Назва шкали	Всього можливих балів	До тренінгу			Після тренінгу		
		Отримані бали	К-ть респондентів		Отримані бали	К-ть респондентів	
			К-сть осіб	%		К-сть осіб	%
Шкала схильності до девіантних форм поведінки (ДФП)	$\Sigma=35$ б.	6	9	45,0	6	9	45,0
		7	4	20,0	7	4	45,0
		8	7	35,0	8	7	35,0

За шкалою схильності до девіантних форм поведінки змін не виявлено.

*Таблиця 3.1.9*

**Розподіл балів за шкалою «Суїцидального ризику»**

Назва шкали	Всього можливих балів	До тренінгу			Після тренінгу		
		Отримані бали	К-ть респондентів		Отримані бали	К-ть респондентів	
			К-сть осіб	%		К-сть осіб	%
Шкала суїцидального ризику (СР)	$\Sigma=22$ б.	3	1	5,0	3	1	5,0
		7	12	60,0	7	12	60,0
		8	1	5,0	8	1	5,0
		9	2	10,0	9	1	5,0
		16	1	5,0	13	1	5,0
		18	3	6,0	16	1	5,0
					18	3	6,0

За шкалою суїцидального ризику спостерігається +0,1 між показниками до та після тренінгу.

Розрахунки дивитися у Додатку А

**Середньозважені значення за шкалами опитувальника «Особистісний адаптаційний потенціал» до та після тренінгу (в балах)**

Шкали	Максимальне значення	До тренінгу	Після тренінгу
«Достовірність»:	13	8,0	8,6
«Поведінкова регуляція»	96	67,3	67,7
«Комунікативний потенціал»	32	26,7	27,9
«Моральна нормативність»	24	21,4	21,7
«Військово-професійна спрямованість»	25	12,9	14,0
«Схильність до девіантних форм поведінки»	35	6,9	6,9
«Суїцидальний ризик»	22	9,6	9,7

За отриманими результатами можна побачити, що після проведення тренінгу у деяких військовослужбовців відбулося помітне покращення особистісного адаптаційного потенціалу.

Згідно з отриманих даних надалі в розробці програми тренінгу з підвищення особистісного адаптаційного потенціалу особового складу військових, ми врахували особливості професійного потенціалу військовослужбовців, що дало такий результат: після тренінгового заходу 10% респондентів дійшли до середнього рівня вмотивованості, у інших 10% опитуваних відзначається високий рівень військово-професійної вмотивованості; також рівень комунікативних навичок бійців незначною мірою зріс, що дає можливість зробити припущення щодо кращого процесу «злагодження».

### **3.2 Рекомендації заступникам командира з соціального та психологічного забезпечення щодо підвищення адаптаційного потенціалу військових строковиків**

У роботі нам вдалося з'ясувати, що прийняття ефективного несення служби залежить від здатності військового адаптуватися до нових воєнних умов. Високий рівень адаптаційного потенціалу військовослужбовців є першою сходинкою для формування та перебігу адаптаційного процесу військових не просто в частині, а й під час вимушених воєнних дій, де є своєрідна специфіка, пов'язана з різномірністю завдань та можливістю «злагодження» колективу [31; 35].

Пропонуємо дотримуватися наступних рекомендацій для покращення ОАП військових, які проходять строкову службу в Збройних силах України:

- створення позитивної адаптаційної динаміки – еустресу [7; 46; 49]:
  1. умови для задоволення базових фізіологічних потреб;
  2. позитивний емоційний фон, включаючи регулярний зв'язок з рідними;
  3. привселюдне схвалення дій військового, та озвучення догани в індивідуальному порядку ;
  4. регулярні індивідуальні та групові зустрічі з військовими психологами/ замісниками командирів з соціально психологічного забезпечення, що знижувало б чи унеможлиблювало навіть вплив стресогенних факторів. За таких умов стресові ситуації сприяли б позитивному досвіду, що призведе до підвищення рівня адаптаційного потенціалу під час бойових дій;
  5. робота з емоційно – когнітивними факторами: військові повинні бути проінформовані про стан готовності до оборони їх розділів/підрозділів/ частин; створювати кращий та гірший прогноз ситуації щодо свого перебування на службі, не відчувати емоційних викликів перед соціально сформованою групою військових, яка сформувалась;

6. військова діяльність військового на мирній території повинна формувати не побутові навички, а навички виконання прямих професійних обов'язків;

Отож, на нашу думку, система соціального та психологічного забезпечення військовослужбовців строкової служби не є достатньо високою у лавах Збройних сил України, що, за словами самих військових, може призвести до деморалізації армії, де сам підхід не забезпечує підвищення рівня особистісного адаптаційного потенціалу й створює ще один стресогенний фактор, замість того, аби забезпечити - створення позитивної адаптаційної динаміки військових строкової служби.

### **Висновки до третього розділу**

Виходячи з результатів формувального експерименту, сформульовано наступні висновки:

1. Розроблено програму тренінгу, спрямованого на підвищення особистісного адаптаційного потенціалу військовослужбовців.

2. Проведено відповідну роботу з військовослужбовцями, проведено контрольний зріз.

3. Отримані емпіричні дані показали, що особистісний адаптаційний потенціал людини є досить стійким утворенням, що важко піддається зовнішнім впливам.

4. Виходячи з виявлених недоліків системи роботи з військовослужбовцями строкової служби, розроблено рекомендації для заступників командирів військових частин з морально – психологічного забезпечення.

## ВИСНОВКИ

На основі проведеної роботи :

1. Визначено основні підходи до проблеми адаптації людини до нових умов життєдіяльності.
2. Узагальнено наступні види адаптації: структурні адаптації, адаптації поведінки, фізіологічні пристосування або фізіологічні процеси.
3. Доведено, що:
  - адаптація – процес прояву гнучкості, з якою люди, як індивіди справляються з викликами навколишнього середовища за допомогою як біологічних, так і поведінкових, психологічних й культурних засобів.
  - особистісний адаптаційний потенціал людини – властивість особистості, що характеризує здатність до внутрішніх психологічних і зовнішніх поведінкових перетворень, перебудов, спрямованих на збереження або відновлення рівноважних відношень особистості з мікро- і макросоціальним середовищем у разі виникнення змін середовища, що дає більш детальне розуміння до явища, яке вивчається.
4. Проаналізовано зміст і діагностичні можливості методики «Опитувальник – 200», який є якісним інструментом для дослідження адаптаційного потенціалу військовослужбовців
5. Визначено організаційну частину дослідження – методи та вибірку респондентів.
6. Отримані результати засвідчили переважно високі показники по більшості шкал опитувальника. Разом з тим тільки у половини досліджуваних виявлений недостатній рівень військово-професійної спрямованості (ВПС): лише 48%-56% учасників вмотивовані продовжувати службу за контрактом після демобілізації, а 20% опитуваних страждають на суїцидальні думки.

7. Визначено, що для покращення рівня особистісного адаптаційного потенціалу кожного з респондентів було розроблено тренінг з підвищення особистісного адаптаційного потенціалу особового складу військових, які несуть строкову службу, що включав організацію та методологічну базу дослідження, яка передбачала повторне опитування за методикою «Адаптивність – 200», яка дає можливість вивчення особистості військовослужбовців строкової служби, що в подальшому стимулює прищеплення навичок проведення виховної роботи з ними в повсякденній діяльності і в бойовій обстановці, єдиної системи поглядів на завдання, напрями та порядок управління психічними процесами.
8. Після проведення повторного опитування респондентів отримано наступні результати: згідно з отриманих даних надалі в розробці програми тренінгу з підвищення особистісного адаптаційного потенціалу особового складу військових, які несуть строкову службу порушили питання професійного відбору та психологічної допомоги та врахували особливості професійного потенціалу військовослужбовців, що дало такий результат: після тренінгового заходу 10 % респондентів дійшли до середнього рівня вмотивованості, у інших 10 % опитуваних відзначається високий рівень військово-професійної вмотивованості; також рівень комунікативних навичок бійців незначною мірою зріс, що дає можливість зробити припущення щодо кращого процесу «злагодження».
9. На основі проведеної тренінгової зустрічі надано рекомендації для замісників командирів з соціально-психологічного забезпечення військових частин, де основним елементом є – створення позитивної адаптаційної динаміки – еустресу.



На основі вищезазначених висновків можемо стверджувати, що поширення поняття адаптаційного потенціалу особистості в практиці військової психології обумовлено завданнями оцінки адаптаційних можливостей військовослужбовця, враховуючи фактори зовнішнього середовища, фізичну та психічну повноцінність особистості, яка несе службу в Збройних силах України.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Karpman S. FairyTalesandScriptDramaAnalysis / S. Karpman. // TransactionalAnalysisBulletin. –1968. – №7. – С. Р. 39–43.
2. Агаєв Н.А. Соціально-психологічні аспекти адаптації особистості в умовах військової діяльності. Проблеми загальної та педагогічної психології: Зб. наук. праць Інституту психології ім. Г.С. Костюка АПН України. За ред. С.Д. Максименка. Київ: ГНОЗІС, 2005. Т. VII. Вип. 5, С. 6-10.
3. Актуальні проблеми соціальної адаптації військовослужбовців та членів їх сімей. Під. Ред. Рубцова. Київ. 2011. 346 с.
4. Александровский Ю.А. Состоянияпсихическойдезадаптации и ихкомпенсация (пограничне нервно-психическиерасстройства). Москва, 1976. 272 с.
5. Андреева Г.М. Социальнаяпсихология: учебник для высшихучебных заведений. Москва, 2002. 432 с.
6. Балл Г.А. Понятиеадаптации и его значение для психологи личности. Вопросыпсихологии. Москва, 1989. №1, с. 92-100.
7. Бараннік В. А. Сутність та завдання психологічного супроводу на стадії психологічної адаптації військовослужбовців служби за контрактом. Проблеми екстремальної та кризової психології. Вип.3. Част.1. с.67-72
8. Безпалько О., Савич Ж. Спілкуємось та діємо: Навч.-метод, посіб. Київ: Навч. книга, 2002. 112 с.
9. Березин Ф.Б. Психическая и психофизиологическая адаптация человека. Санкт-Петербург, 1988. 270 с.
10. Білий О. В., Іванцова Г. М., Мартинюк Г. М. Особливості психофізіологічної адаптації військовослужбовців до умов військової служби в залежності від спеціальності. Актуальні проблеми транспортної медицини. 2012. № 1 (27). С. 96-100.
11. Блінов О. А. Психологія бойовогостресу. Дисертація на здобуттянауковогоступеня доктора психологічних наук [Електронний

ресурс] / Олег АнатолійовичБлінов // Національнийавіаційнийуніверситет.  
– 2016. – Режим доступу до ресурсу: <http://psychology-naes-ua.institute/read/2181/>.

12. Богомолов А.М. Личностный адаптационный потенциал в контексте системного анализа. Психологическая наука и образование. 2008. № 1. С. 67–73.
13. Буряк О. О., Гіневський М. І. Соціальна адаптація армії України до нових умов існування . Збірник наукових праць Харківського університету Повітряних Сил. 2014. Випуск 4. С. 160-166 Режим доступу: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/ZKhUPS\\_2014\\_4\\_41](http://nbuv.gov.ua/UJRN/ZKhUPS_2014_4_41)
14. Варій М. Й. Морально-психологічний стан військ: навчальний посібник., Львів 2015 р., 56 с.
15. Васютинський В. О. Психологічні виміри спільноти : монографія / Вадим Васютинський ; НАПН України, Ін-т соц. та політ. психології. — К. : [Золоті ворота], 2010. — 119 с. ISBN 978-966-2246-06-3
16. Вершинина Т.Н. Взаимосвязь текучести и производственной адаптации рабочих. Новосибирск, 1986. 123 с.
17. Георгиева И.А. Социально-психологические факторы адаптации личности в коллективе: автореф. дис. канд. психол. наук. Ленинград. 1985, 167 с.
18. Діяльність психолога у ході психологічного забезпечення професійної діяльності особового складу Збройних Сил України: (методичні рекомендації).
19. Добряк С.Ю. Динамика психологической адаптации курсантов на первом и втором году обучения в военном вузе : автореф. дис ... канд. психол. наук. Санкт-Петербург, 2004. 24 с.
20. Дуткевич Т. Теорія і практика розвивально-корекційної роботи психолога. Київ: КНТ, 2017. 266 с.
21. Каськов, І. В. Теоретичні аспекти адаптації молодих офіцерів до професійної діяльності. Психологія : збірник наукових праць НПУ імені М. П. Драгоманова, 2000. № 11. С. 439–442.

22. Ключко В.Е. Самоорганизация в психологических системах: проблемы становления ментального пространства личности (введение в трансспективный анализ). Томск : Томский государственный университет, 2005. 174 с.
23. Колісник О.В. Адаптаційний потенціал як складова ідентифікаційних стратегій особистості. Грані. 2015. № 8 (124). С. 59–63.
24. Кончанин Т.Л. Структура процесса адаптации молодых специалистов. Актуальные проблемы науки философии, социологии. Ростов, 1979. 127 с.
25. Кузнецова П. С. Адаптация как функция развития личности. Под ред. Р.Х. Тугушева. Саратов: Саратов, 1991. 73 с.
26. Кузнецов П. С. Концепция социальной адаптации. Саратов: Саратов, 2000. 246 с.
27. Личностный потенциал: структура и диагностика / под ред. Д.А. Леонтьева. Москва: Смысл, 2011. 675 с.
28. Ліпатов І. І. Психологічна адаптація військовослужбовців до бойової діяльності: навчальний посібник. Харків: ХВУ, 1999. 148 с.
29. Ломов Б.Ф. О системном подходе в психологии. Вопросы психологии. 1975. №2, с. 31-46
30. Маклаков А. Г. Личностный адаптационный потенциал: его мобилизация и прогнозирование в экстремальных условиях. Психологический журнал. 2001. Т. 22. № 1. С. 16–24.
31. Міністерство оборони України, Наук.-дослід. центр гуманітар. проблем Збройних Сил України: О.Г. Скрипкін, А.Б. Дейко, О.В. Еверт. Київ: НДЦ ГП ЗС України, 2016. 110 с.
32. Мозговий В. І. Дослідження поняття психологічного супроводу військовослужбовців на різних етапах службової діяльності. Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. Серія «Психологія». Вип. 63. 2017. с. 58-63

33. Невмержицький В. М. Практичні аспекти здійснення психологічної підготовки військовослужбовців. Вісник Національного університету оборони України 3 (34) Київ, 2013. с. 260- 265
34. Невмержицький В. М. Психологічні детермінанти адаптації військовослужбовців строкової служби до особливих умов діяльності: автореферат дисертації канд. псих. наук. Київ: Військовий гуманітарний інститут Національної Академії оборони України. 2006, 194 с.
35. Орбан-Лембрик Л. Е. Соціальна психологія : навч. посіб. Київ: Академвидав, 2005. 448 с.
36. Полозенко. О. В. Основи загальної психології – 2. Том II. Київ: НУБіП, 2009. 257 с.
37. Посохова С.Т. Адаптационный потенциал личности. Здоровье – основа человеческого потенциала: проблемы и пути их решения. 2022. Т. 5. № 1. С. 35–39.
38. Посохова С.Т. Психология адаптирующейся личности (Субъектный подход) : дис. ... д-ра психол. наук : 19.00.01. Санкт-Петербург, 2001. 393 с.
39. Психоаналитические термины и понятия: Словарь. Под ред. Барнеса Э. Мура.-Москва, 2000. 304 с.
40. Реан А.А. Психология адаптации личности. Анализ. Теория. Практика. Санкт-Петербург. 2006. 479с.
41. Реан А.А. Психология личности: Социализация, поведение, общение Санкт-Петербург. 2004. 288с.
42. Рогов Є.І. Настільна книга практичного психолога: Навч. Посібник. Москва: Гума-ніт. вид. центр ВЛАДОС, 1999. 384 с.
43. Санникова О.П., Кузнецова О.В. Адаптивность личности. Монографія. Одесса: Издатель Н.П. Черкасов, 2009. 258 с.
44. Сафін О., Кузьменко Ю. Особливі умови життєдіяльності та адаптаційний потенціал особистості: психологічний аспект. Збірник наукових праць Національної академії державної прикордонної служби України. Серія: Психологічні науки. 2016. № 1 (3). С. 195–209.

45. Семиченко В. А. Психология личности: модульный курс: лекции практические занятия, задания для самостоятельной работы. Київ. 2001. 428 с.
46. Соціальна психологія в Україні: Довідник / За ред. чл.-кор. АПН України М. М. Слюсаревського; упорядники Л. П. Булах, Л. М. Калачникова, Л. П. Черниш. — К. : Міленіум, 2004. — 196 с. ISBN 966-8063-44-9
47. Старинська Н.В. Адаптаційний потенціал як чинник професійної самореалізації особистості. Психологія: реальність і перспективи. 2017. Вип. 8. С. 259–263.
48. Тест – опитувальник Адаптивність 200, БОО [Електронний ресурс] – Режим доступу до ресурсу: <https://studfile.net/preview/10038528/page:17/>
49. Флейвелл Дж. Генетическая психология Жана Пиаже.: Пер. с англ. Москва. 1967. 624 с.
50. Шльонська О.О. Розгляд поняття «адаптація» з погляду системного підходу. Актуальні проблеми психології. Том III. : Консультативна психологія і психотерапія : Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С.Костюка НАПН України. 2013. Вип. 9.
51. Ягупов В. В. Військова психологія : Підручник. Київ: Тандем, 2004. 656 с.

## Текст опитувальника Адаптивість-200

№	Питання
1	Буває, що я серджуся
2	Зазвичай вранці я прокидаюся свіжим і відпочилим
3	Зараз я приблизно так само працездатний, як і завжди
4	Доля безумовно несправедлива до мене
5	Запори у мене бувають дуже рідко
6	Часом мені дуже хотілося покинути свій дім
7	Часом у мене бувають напади сміху або плачу, з якими я ніяк не можу справитися
8	Мені здається, що мене ніхто не розуміє
9	Вважаю, що якщо хтось заподіяв мені зло, я повинен йому відповісти тим же
10	Іноді мені в голову приходять такі нехороші думки, що краще про них нікому не розказувати
11	Мені важко зосередитися на якому-небудь завданні або роботі
12	У мене бувають дуже дивні і незвичайні переживання
13	У мене були відсутні неприємності через мою поведінку

14	В дитинстві я у свій час скоював дрібні крадіжки
15	Буває, у мене з'являється бажання ламати або крушити все навколо
16	Бувало, що я цілими днями або навіть тижнями нічого не міг робити, тому що ніяк не міг примусити себе взятися до роботи
17	Сон у мене переривистий і неспокійний
18	Моя сім'я відноситься з несхваленням до тієї роботи, яку я обрав
19	Бували випадки, що я не виконував своїх обіцянок
20	Голова у мене болить часто
21	Раз на тиждень або частіше я без жодної видимої причини раптово відчуваю жар у всьому тілі
22	Було б добре, якби майже всі закони відмінили
23	Стан мого здоров'я майже такий же, як у більшості моїх знайомих (не гірше)
24	Зустрічаючи на вулиці своїх знайомих або шкільних друзів, з якими я давно не бачився, я вважаю за краще проходити мимо, якщо вони зі мною не заговорюють першими
25	Більшості людей, які мене знають, я подобаюся
26	Я людина товариська
27	Іноді я так наполягаю на своєму, що люди втрачають терпіння
28	Значну частину часу настрій у мене пригнічений



29	Тепер мені важко сподіватися на те, що я чого-небудь досягну у житті
30	У мене мало впевненості в собі
31	Іноді я кажу неправду
32	Зазвичай я вважаю, що життя – гарна річ
33	Я вважаю, що більшість людей здатна збрехати, щоб просунутися по службі
34	Я охоче беру участь у зібраннях, зборах і інших суспільних заходах
35	Я сварюся з членами моєї сім'ї дуже рідко
36	Іноді у мене виникає сильне бажання порушити правила пристойності або кому-небудь нашкодити
37	Найважча боротьба для мене - це боротьба з самим собою
38	М'язові судоми або сіпання у мене бувають у край рідко (або майже не бувають)
39	Я досить байдужий до того, що зі мною буде
40	Іноді, коли я себе недобре відчуваю я буваю дратівливим,
41	Значну частину часу у мене таке відчуття, що я зробив щось не те або навіть щось погане
42	Деякі люди до того полюбляють командувати, що мені так і кортить робити все наперекір, навіть якщо я знаю, що вони мають рацію
43	Я часто вважаю себе зобов'язаним відстоювати те, що вважаю справедливим

44	Моя мова зараз така ж як завжди (ні швидше і ні повільніше, немає ні хрипоти, ні невиразності)
45	Я вважаю, що моє сімейне життя таке ж добре, як у більшості моїх знайомих
46	Мене вкрай зачіпає, коли мене критикують або лають
47	Іноді у мене буває таке відчуття, що я просто повинен нанести ушкодження собі або комусь іншому
48	Моя поведінка значною мірою визначається звичаями тих, хто мене оточує
49	В дитинстві у мене була така компанія, де всі прагнули стояти один за одного
50	Іноді мені так і кортить з ким-небудь затіяти бійку
51	Бувало, що я казав про речі, в яких не розбираюся
52	Зазвичай я засинаю спокійно і мене не турбують ніякі думки
53	Останні декілька років я відчуваю себе добре
54	У мене ніколи не було ні випадків, ні судом
55	Зараз моя вага постійна (я не худну і не повнішаю)
56	Я вважаю, що мене часто карали нізащо
57	Я легко плачу
58	Я мало втомлююся

59	Я був би досить спокійний, якби у кого-небудь з моєї сім'ї були неприємності через порушення закону
60	З моїм розумом творитися щось недобре
61	Щоб приховати свою сором'язливість мені доводиться докладати великі зусилля.
62	Напади запаморочення у мене бувають дуже рідко (або майже не бувають)
63	Мене турбують сексуальні (статеві) питання
64	Мені важко підтримувати розмову з людьми, з якими я тільки що познайомився
65	Коли я намагаюся щось зробити, то часто помічаю, що у мене тремтять руки
66	Руки у мене такі ж спритні і моторні, як і раніше
67	Велику частину часу я відчуваю загальну слабкість
68	Іноді, коли я збентежений я сильно вкриваюся потом і мене це дратує
69	Буває, що я відкладаю на завтра те, що повинен зробити сьогодні
70	Думаю, що я людина приречена
71	Бували випадки, що мені було важке утриматися від того, щоб що-небудь не поцупити в кого-небудь або де-небудь, наприклад у магазині
72	Я зловживав спиртними напоями
73	Я часто про що-небудь турбуюся
74	Мені б хотілося бути членом декількох кружків або зборів

75	Я рідко задихаюся, і у мене не буває сильного серцебиття
76	Все своє життя я суворо дотримуюсь принципів, заснованих на почутті обов'язку
77	Траплялося, що я перешкоджав або поступав наперекір людям просто із принципу, а не тому, що справа була дійсно важливою
78	Якщо мені не загрожує штраф і машин поблизу немає, я можу перейти вулицю там, де бажаю, а не там де потрібно
79	Я завжди був незалежним і вільним від контролю з боку сім'ї
80	У мене бували періоди такої сильної стурбованості, що я навіть не міг всидіти на місці
81	Часто мої вчинки тлумачилися не вірно
82	Мої батьки і (або) інші члени моєї сім'ї прискіпуються до мене більше, ніж треба
83	Хтось керує моїми думками
84	Люди байдужі до того, що з тобою трапиться
85	Мені подобається бути в компанії, де всі жартують один над одним
86	В школі я засвоював матеріал повільніше, аніж інші
87	Я цілком впевнений у собі
88	Нікому не довіряти – найбезпечніше
89	Раз на тиждень або частіше я буваю дуже збудженим і схвилюваним
90	Коли я знаходжуся в компанії, мені важко знайти відповідну тему для розмови

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

106	Я відмовляюся грати в деякі ігри, тому що це у мене погано виходить
107	Мені здається, що я знаходжу друзів з такою ж легкістю, як і інші
108	Мені неприємно, коли навколо мене є люди
109	Як правило, мені не везе
110	Мене легко збити з пантелику
111	Деякі з членів моєї сім'ї скоювали вчинки, які мене лякали
112	Іноді у мене бувають напади сміху або плачу, з якими я ніяк не можу справитися
113	Мені важко приступити до виконання нового завдання або розпочати нову справу
114	Якби люди не були налаштовані проти мене, я досягнув би у житті набагато більшого
115	Мені здається, що мене ніхто не розуміє
116	Серед моїх знайомих є люди, які мені не подобаються
117	Я легко втрачаю терпіння з людьми
118	Часто у новій обстановці я переживаю почуття тривоги
119	Часто мені хочеться померти
120	Іноді я такий збуджений, що мені важко заснути
121	Часто я переходжу на іншу сторону вулиці, щоб уникнути зустрічі з тим, кого я побачив
122	Бувало, що я кидав почату справу, оскільки боявся, що я не справлюся з нею

123	Майже щодня трапляється що-небудь, що лякає мене
124	Навіть серед людей я зазвичай відчуваю себе самотнім
125	Я переконаний, що існує лише одне єдине правильне розуміння значення життя
126	В гостях я частіше сиджу де-небудь осторонь або розмовляю з ким-небудь одним, ніж беру участь у загальних розвагах
127	Мені часто кажуть, що я запальний
128	Буває, що я з ким-небудь пліткую
129	Часто мені неприємно, коли я намагаюся застерегти кого-небудь від помилок, а мене розуміють неправильно
130	Я часто звертаюся до людей за порадою
131	Часто, навіть тоді, коли усе для мене складається добре, я відчуваю що мені усе байдуже
132	Мене досить важко вивести з себе
133	Коли я намагаюся вказати людям на їх помилки або допомогти вони часто розуміють мене неправильно
134	Зазвичай я спокійний, і мене нелегко вивести з душевної рівноваги
135	Я заслуговую суворого покарання за свою провину
136	Мені притаманно так сильно переживати свої розчарування, що я не можу примусити себе не думати про них
137	Часом мені здається, що я ні на що не здатний

138	Бувало, що під час обговорення деяких питань я, особливо не замислюючись, погоджувався з думкою інших
139	Мене дуже турбують різного роду нещастя
140	Мої переконання і погляди непохитні
141	Я вважаю, що можна не порушуючи закон спробувати знайти в ньому лазівку
142	Є люди, які мені настільки неприємні, що я в глибині душі радію, коли вони одержують прочухан за що-небудь
143	У мене бували періоди, коли через хвилювання я втрачав сон
144	Я відвідую різні суспільні заходи, тому що це дозволяє бути мені серед людей
145	Можна пробачити людям порушення тих правил, які вони вважають нерозсудливими
146	У мене є погані звички, які є настільки сильними, що боротися з ними просто марно
147	Я охоче знайомлюся з новими людьми
148	Буває, що непристойний жарт у мене викликає сміх
149	Якщо справа йде у мене погано, то мені відразу хочеться все кинути
150	Я вважаю за краще діяти відповідно до власних планів, а не слідувати вказівкам інших
151	Мені подобається, коли оточуючі знають мою точку зору.
152	Якщо я погані думки про людину або навіть зневажаю його, я мало прагну приховати це від нього



153	Я людина нервова і легко збудлива
154	Все у мене виходить погано, не так як треба
155	Майбутнє здається мені безнадійним
156	Люди досить легко можуть змінити мою думку, навіть якщо до цього вона здавалася мені остаточною
157	Кілька разів на тиждень у мене буває таке відчуття, що повинно трапитися щось жахливе
158	Значну частину часу я відчуваю себе втомленим
159	Я люблю бувати на вечорах і просто в компаніях
160	Я прагну відхилитися від конфліктів і скрутних положень
161	Мене дуже дратує те, що я забуваю, куди кладу речі
162	Пригодницькі розповіді мені подобаються більше, ніж розповіді про любов
163	Якщо я схочу зробити щось, але оточуючі вважають, що цього робити не варто, я можу легко відмовитися від своїх намірів
164	Безглуздо засуджувати людей, які прагнуть урвати від життя все, що можуть
165	Мені байдуже, що про мене думають інші
166	Я абсолютно не пристосований до військової служби і це мене дуже лякає
167	Я переконаний, що чоловіки повинні служити у Збройних Силах тільки за власним бажанням

168	Останнім часом у мене все частіше і частіше трапляються «промахи» і невдачі по службі.
169	Найбільші труднощі для мене під час служби – це необхідність підкорятися командирам і начальникам
170	Тим правилами, які, на мій погляд, несправедливі, я завжди прагну протидіяти
171	Мені хотілося б випробувати себе серйозною і небезпечною справою
172	Мене довго не залишає відчуття образи, заподіяне товаришами
173	Жити за військовим розпорядком для мене просто нестерпно
174	Я сумніваюся, чи зможу я зі своїм здоров'ям витримати всі навантаження військової служби
175	Я заздрю тим, хто зміг ухилитися від військової служби
176	Я відчуваю все більше і більше розчарувань по відношенню до моєї військової спеціальності
177	Я часто розгублююся у складних і небезпечних ситуаціях
178	Мені хотілося б служити у ПДВ або частинах спецназу
179	Із службою у мене ніщо не виходить (не «клеїться»). Часто думаю: «не моя це справа»
180	Коли мною хтось командує, це викликає у мене відчуття протесту
181	Мені завжди було важко пристосовуватися до нового колективу
182	Під час подальшої служби я був би не проти послужити там, де небезпечно і де ведуться бойові дії

183	Присяга на вірність Вітчизні у сучасних умовах втратила свою актуальність
184	Мені завжди було нелегко пристосовуватися до нових умов життя
185	У складних ситуаціях я не можу швидко приймати правильні рішення
186	Я упевнений, що в майбутньому не стану укладати або продовжувати контракт на продовження військової служби
187	У мене бувають періоди похмурої дратівливості, під час яких я «зриваю зло» на оточуючих
188	Я насилу витримую фізичні навантаження, пов'язані з моєю професійною діяльністю
189	Я достатньо спокійно відношуся до необхідності брати участь в тривалих і небезпечних відрядженнях
190	Навряд чи я схочу присвятити все своє життя військовій професії (залишитися на службу за контрактом, поступити у військове училище)
191	«За компанію» з товаришами я можу прийняти неабияку кількість алкоголю (перевищити свою звичайну «норму»)
192	У компаніях, де я часто буваю, друзі іноді палять «травичку». Я їх за це не засуджую
193	Останнім часом, щоб не «зірватися», я був вимушений приймати заспокійливі ліки
194	Мої батьки (родичі) часто виказували побоювання у зв'язку з моїми випивками
195	Немає нічого поганого, коли люди намагаються випробувати на собі незвичайні стани, приймаючи деякі речовини
196	У стані агресії я здатний багато на що

197	Я крутий і жорстокий з оточуючими
198	Якщо хтось заподіяв мені зло, я вважаю зобов'язаним відплатити йому тим же («око за око, зуб за зуб»)
199	Можна погодитися з тим, що я не дуже-то схильний виконувати багато наказів, вважаючи їх безрозсудними
200	Я думаю, що будь-яке положення законів і військових статутів можна тлумачити двояко

### Розрахунки:

Шкала «Достовірність»:

До тренінгу:  $(7 \times 4 + 8 \times 11 + 9 \times 5) : 20 = 8,0$

Після тренінгу:  $(8 \times 12 + 9 \times 6 + 11 \times 2) : 20 = 8,6$

Шкала «Поведінкова регуляція» (ПР):

До тренінгу:  $(62 \times 7 + 67 \times 1 + 79 \times 9 + 72 \times 3) : 20 = 67,3$ .

Після тренінгу:  $(62 \times 7 + 67 \times 1 + 70 \times 9 + 72 \times 1 + 76 \times 2) : 20 = 67,7$

Шкала «Комунікативний потенціал» (КП):

До тренінгу:  $(24 \times 8 + 25 \times 1 + 26 \times 1 + 27 \times 4 + 28 \times 1) = 26,7$

Після тренінгу:  $(24 \times 8 + 25 \times 1 + 26 \times 1 + 27 \times 4 + 28 \times 1 + 29 \times 3 + 31 \times 2) : 20 = 27,9$

Шкала «Моральна нормативність» (МН):

До тренінгу:  $(19 \times 5 + 20 \times 1 + 21 \times 6 + 22 \times 2 + 24 \times 6) : 20 = 21,4$

Після тренінгу:  $(19 \times 5 + 20 \times 1 + 21 \times 6 + 22 \times 2 + 24 \times 6) = 21,7$

Шкала «Військово-професійна спрямованість» (ВПС):

До тренінгу:  $(12 \times 2 + 13 \times 17 + 14 \times 1) : 20 = 12,9$

Після тренінгу:  $(12 \times 2 + 14 \times 14 + 17 \times 2 + 19 \times 1 + 20 \times 1) : 20 = 14,0$

Шкала «Схильність до девіантних форм поведінки» (ДФП):

До тренінгу:  $(6 \times 9 + 7 \times 4 + 8 \times 7) : 20 = 6,9$

Після тренінгу:  $5 \times 9 + 7 \times 4 + 8 \times 7) : 20 = 6,9$

Шкала «Суїцидальний ризик» (СР):

До тренінгу:  $(3 \times 1 + 7 \times 12 + 8 \times 1 + 9 \times 2 + 16 \times 1 + 18 \times 3) : 20 = 9,6$

Після тренінгу  $(3 \times 1 + 7 \times 12 + 8 \times 1 + 9 \times 1 + 13 \times 1 + 16 \times 1 + 18 \times 3) : 20 = 9,7$

Інструкція щодо інтерпретації опитувальника «Адаптивність 200»:  
на всі відповіді, які співпали з таблицею «Шкали» рахувати 1 бал.

## Шкали

	«ТАК»	«НІ»
Достовірність		1,10,19,31,51,69,78,92,101, 116,128,138,148.
Поведінкова регуляція (ПР)	4, 6, 7, 8, 11, 12, 15, 16, 17, 18, 20, 21, 28, 29, 30, 36, 37, 39, 40, 41, 47, 57, 60, 63, 65, 67, 68, 70, 73, 80, 82, 83, 84, 86, 89, 94, 95, 96, 98, 102, 103, 108, 109, 110, 111, 112, 113, 115, 117, 118, 119, 120, 122, 123, 124, 125, 127, 129, 131, 135, 136, 137, 139, 143, 146, 149, 153, 154, 155, 156, 157, 158, 161, 162	2, 3, 5, 23, 25, 32, 38, 44, 45, 52, 53, 54, 55, 58, 62, 66, 75, 87, 105, 132,134, 140
Комунікативний потенціал (КП)	9, 24, 27, 43, 46, 61, 64, 81, 88, 90, 99, 104, 106, 114, 121, 126, 133, 142, 151, 152	26, 34, 35, 48, 49, 74, 85, 107, 130, 144, 147, 159
Морально-етична нормативність (МН)	14, 22, 33, 42, 50, 56, 59, 71, 72, 77, 79, 91, 93, 141,145, 150, 164, 165	13, 76, 97, 100, 160, 163
Військово-професійна спрямованість (ВПС)	166, 167, 168, 169, 170, 172, 173, 174, 175, 176, 177, 179, 180, 181, 183, 184, 185, 186, 187, 188, 190	171, 178, 182, 189
Схильність до девіантних форм поведінки (ДАП)	6, 9, 14, 15, 22, 36, 39, 42, 47, 50, 56, 59, 71, 72, 91, 93 117,127, 141, 145, 151, 152, 164, 191, 192, 193, 194, 195, 196, 197, 198, 199, 200	13, 100, 163.
Суїцидальний ризик	4, 8, 10, 28, 29, 39, 41, 47, 70, 84, 115, 119, 124, 136, 137, 149, 154, 155	32, 105

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

Показники додаткових шкал: ВПС, ДАП і СР не враховуються при загальному підрахунку особистісного адаптаційного потенціалу (ОАП), а є самостійними показниками.

При визначенні інтегральної оцінки особистісного адаптаційного потенціалу (ОАП) підсумовуються тільки сирі значення шкал ПР + КП + МН. Рівень військово-професійної спрямованості (ВПС), схильність до девіантних форм поведінки (ДАП) і суїцидального ризику (СР) визначаються окремо за спеціальними «ключами», з подальшим переведенням у стени.

#### Перевтілення ОАП у шкалу нормального розподілу

Найменування показника	С т е н и									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Сирі значення 4-го рівня «Адаптивність»	≥ 87	75-86	63-74	51-62	40-50	31-39	25-30	21-24	18-20	≤ 17

Інтерпретація значень ОАП при визначенні рівня стійкості до бойового стресу.

БОО	С т е н и	Рівень стійкості до бойового стресу
ОАП		
≥ 87	1	4 – низька стійкість до бойового стресу
75-86	2	
63-74	3	3 – задовільна стійкість до бойового стресу
51-62	4	
40-50	5	

31-39	6	2 – достатня стійкість до бойового стресу
25-30	7	
21-24	8	1 – висока стійкість до бойового стресу
18-20	9	
≤17	10	

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

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

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

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

Переведення у стандартні бали результатів, отриманих за шкалами

Стени	Основні шкали БОО			Додаткові шкали БОО		
	ПР	КП	МН	ВПС	ДАП	СР
1	≥ 57	≥ 23	≥ 17	18 - 25	≥ 25	≥ 15
2	56-46	22-20	16	16-17	21-24	14-10

3	45-35	19-18	15-14	14-15	18-20	9-7
4	34-27	17-15	13-12	11-13	15-17	6-5
5	26-19	14-13	11-10	8-10	12-14	4
6	18-13	12-11	9-8	5-7	10-11	3
7	12-9	10-9	7	4	8-9	2
8	8-6	8-7	6-5	2-3	6-7	1
9	5	6	4	1	4-5	0
10	0-4	0-5	0-3	0	0-3	0

Коротка інтерпретація результатів індивідуально-психологічного вивчення (третій рівень ББО)

При значеннях шкали (Д = 0 - 5 балів) – ВИСОКА достовірність результатів обстеження.

При значеннях шкали (Д = 6 - 9 балів) – ДОСТАТНЯ достовірність результатів обстеження.

Окремі ознаки соціальної бажаності.

При значеннях шкали (Д ≥ 10 балів) – результати обстеження НЕДОСТОВІРНІ.

Формулювання висновку не уявляється можливим. Потрібне додаткове поглиблене обстеження. У даному випадку дані решти шкал не обраховувати.

#### Основні шкали методики «Адаптивність 200»

##### 1. Шкала поведінкової регуляції

Стени	Інтерпретація значень шкали ПР
-------	--------------------------------



10-8 стенів	Високий рівень нервово-психічної стійкості і поведінкової регуляції. Високий рівень працездатності, у тому числі і в умовах вираженого стресу. Висока толерантність до несприятливих психічних і фізичних навантажень
7 стенів	Достатньо високий рівень нервово-психічної стійкості і поведінкової регуляції. Достатньо високий рівень працездатності, у тому числі і в ускладнених умовах діяльності. Достатньо висока толерантність до психічних і фізичних навантажень. Достатньо висока стійкість до дії стрес-чинників
6 стенів	Достатній рівень нервово-психічної стійкості і поведінкової регуляції. Достатній рівень працездатності, у тому числі і в ускладнених умовах діяльності. Достатня толерантність до психічних і фізичних навантажень. Достатня стійкість до дії стрес-чинників
5 стенів	В цілому достатній рівень нервово-психічної стійкості і поведінкової регуляції. Стійкий рівень працездатності у звичних умовах життєдіяльності. При тривалій дії явних психічних навантажень можливо тимчасове погіршення якості діяльності
4 стени	Дещо понижений рівень нервово-психічної стійкості і поведінкової регуляції. Нестабільний рівень працездатності, що особливо проявляється в ускладнених умовах діяльності. Адаптація до нових і незвичайних умов життєдіяльності ускладнена і може супроводжуватися тимчасовим погіршенням функціонального стану організму
3 стени	Окремі ознаки нервово-психічної нестійкості і порушення поведінкової регуляції. Недостатня толерантність до психічних і фізичних навантажень. Адаптація до нових умов життєдіяльності, як правило, ускладнена і може супроводжуватися тривалим погіршенням функціонального стану організму і професійної працездатності. При надзвичайно високих психічних навантаженнях можливий зрив професійної діяльності
2 стени	Виражені ознаки нервово-психічної нестійкості і порушення поведінкової регуляції. Низька толерантність до психічних і фізичних навантажень. Адаптація до нових умов життєдіяльності протікає хворобливо. Можливе тривале і виражене погіршення функціонального стану організму. Рівень професійної працездатності у

	даний період часу низький. При посиленні психічних навантажень достатньо вірогідний зрив професійної діяльності
1 стень	Вкрай високий рівень нервово-психічної нестійкості. Ознаки граничних нервово-психічних розладів. Вкрай низька толерантність до психічних і фізичних навантажень. Адаптація до нових умов життєдіяльності протікає дуже хворобливо з тривалим і вираженим погіршенням функціонального стану організму. Працездатність у даний період часу різко знижена. Посилення психічних навантажень приводить до зриву професійної діяльності

## 2.Шкала комунікативного потенціалу

Стени	Інтерпретація значень шкали КП
10-8 стенів	Високий рівень комунікативних здібностей. Швидко адаптується у новому колективі. Легко встановлює контакти з оточуючими. У міжособистісному спілкуванні неконфліктний. Завжди адекватно оцінює свою роль і правильно будує міжперсональні взаємостосунки у колективі
7 стенів	Достатньо високий рівень комунікативних здібностей. Достатньо швидко адаптується у новому колективі. При встановленні міжособистісних контактів з оточуючими, як правило, не зазнає труднощів. У спілкуванні не конфліктний. У більшості випадків адекватно оцінює свою роль в колективі. На критику реагує адекватно. Достатня здатність до корекції поведінки
6 стенів	Достатній рівень комунікативних здібностей. Достатньо швидко адаптується у новому колективі. При встановленні міжособистісних контактів з оточуючими, як правило, не зазнає труднощів. У спілкуванні не конфліктний. У більшості випадків адекватно оцінює свою роль в колективі. На критику реагує адекватно. Достатня здатність до корекції поведінки
5 стенів	Рівень комунікативних здібностей середній. У цілому без особливих ускладнень адаптується до нового колективу. При встановленні міжособистісних контактів з оточуючими іноді може неправильно будувати стратегію своєї поведінки. Разом з

	тим, до критичних зауважень відноситься адекватно, здатний коригувати свою поведінку. У спілкуванні не конфліктний. Достатньо адекватно оцінює свою роль у колективі
4 стени	Задовільний рівень комунікативних здібностей. На початковому етапі адаптації до нового колективу можуть виникати ускладнення. Не завжди правильно буде міжперсональні взаємовідносини, зважаючи на деяку неадекватність самооцінки. На критичні зауваження на свою адресу в основному реагує адекватно, хоча і дещо хворобливо. В цілому здатний до корекції своєї поведінки
3 стени	Понижений рівень комунікативних здібностей. Наявність окремих ознак акцентуації характеру. На початковому етапі адаптації до нового колективу виникають значні ускладнення. Міжперсональні взаємовідносини (як по горизонталі, так і по вертикалі) часто будує неправильно. Хворобливо реагує на критику. Недостатньо розвинута здатність до корекції своєї поведінки
2 стени	Рівень комунікативних здібностей низький. Наявність ознак акцентуації характеру. Початковий етап адаптації до нового колективу розтягнутий у часі і, як правило, протікає вельми хворобливо. Часто виникають ускладнення в побудові міжособистісних контактів з оточуючими, зважаючи на наявність неадекватної самооцінки. Схильність до підвищеної конфліктності. Хворобливо реагує на критику. Фіксований на образах, що заподіяні йому оточуючими. Недостатньо розвинута здатність до корекції поведінки
1 стени	Вкрай низький рівень комунікативних здібностей. Наявність виражених ознак акцентуації характеру. Адаптація до нового колективу протікає тривало і вкрай хворобливо. Постійно випробовує утруднення в побудові міжособистісних контактів з оточуючими. Високий рівень конфліктності. Колективом, як правило, відкидаємо. Фіксований на образах, заподіяних оточуючими, унаслідок чого схилений до ірраціональних вчинків. Вкрай низька здатність до корекції поведінки

### 3. Шкала морально-етичної нормативності

Стени	Інтерпретація значень шкали МН
10-9 стенив	Дуже високий рівень соціалізації. Суворо орієнтований на загальноприйняті і соціально схвалювані норми поведінки. Суворо дотримується корпоративних

	вимог. У повсякденній діяльності групі інтереси ставить вище особистісних. Виражені альтруїстські якості
8 стенів	Високий рівень соціалізації. Суворо орієнтований на загальноприйняті і соціально ухвалені норми поведінки. Схильний дотримуватися корпоративних вимог. У повсякденній діяльності групі інтереси ставить вище особистісних
7 стенів	Достатньо високий рівень соціалізації. Орієнтований на дотримання загальноприйнятих і соціально ухвалених норм поведінки. Дотримується корпоративних вимог. У повсякденній життєдіяльності групі інтереси, як правило, переважають над особистісними інтересами
6 стенів	Достатній рівень соціалізації. У цілому орієнтований на дотримання загальноприйнятих і соціально ухвалених норм поведінки. У цілому дотримується корпоративних вимог. В повсякденній життєдіяльності групі інтереси, як правило, переважають над особистісними інтересами
5 стенів	В цілому достатній рівень соціалізації. Прагне дотримуватися загальноприйнятих і соціально ухвалених норм поведінки. У повсякденній життєдіяльності групі інтереси, як правило, переважають над особистісними інтересами
4 стени	Задовільний рівень соціалізації. Не завжди орієнтований на дотримання загальноприйнятих і соціально ухвалених норм поведінки. У повсякденній життєдіяльності особистісні інтереси, як правило, переважають над груповими
3 стени	Недостатній рівень соціалізації. В цілому не прагне дотримуватися загальноприйнятих норм поведінки і соціально ухвалених вимог. В повсякденній життєдіяльності особистісні інтереси переважають над груповими
2 стени	Низький рівень соціалізації. Не прагне дотримуватися загальноприйнятих норм поведінки. В основному вважає за краще діяти згідно власних планів, не орієнтуючись на думку оточуючих. В повсякденній життєдіяльності переважають егоцентричні тенденції. Особистісні інтереси переважають над інтересами групи. Досягнення особистісних інтересів може здійснювати в обхід існуючих заборон і правил

1 стень	Вкрай низький рівень соціалізації (значно відмінний від номінальних значень для даної вікової групи). Вважає за краще діяти згідно власних планів, не рахуючись з думкою оточуючих. Особистісні інтереси домінують над груповими. Для досягнення особистісних інтересів ігноруються загальноприйняті норми і правила поведінки
---------	--

#### 4.Шкала військово-професійної спрямованості

Стени	Інтерпретація значень шкали ВПС
10-8 стенів	Високий рівень військово-професійної спрямованості. Виражене бажання продовжувати професійну діяльність, у тому числі і в особливих умовах
7-6 стенів	Достатній рівень військово-професійної спрямованості. Стійка орієнтація на продовження професійної діяльності, у тому числі і в особливих умовах
5 стенів	В цілому достатній рівень військово-професійної спрямованості. Орієнтований на продовження професійної діяльності, у тому числі і в особливих умовах
4 стени	Недостатній рівень військово-професійної спрямованості. Не повною мірою задоволений своєю військовою професійною діяльністю і службовим призначенням. Орієнтація на продовження професійної діяльності сумнівна
3-1 стени	Низький рівень військово-професійної спрямованості. Не задоволений своєю військовою професійною діяльністю і службовим призначенням

#### 5.Шкала схильності до девіантних форм поведінки

Стени	Інтерпретація значень шкали ДАП
10-6 стенів	Відсутність ознак девіантних (аддиктивної і делинквентної) форм поведінки. Відсутність ознак агресивної поведінки відносно оточуючих. Орієнтація на дотримання соціально ухвалених норм поведінки і раціональну побудову міжперсональних взаєностосунків з ровесниками і із старшими за віком
5 стенів	В цілому виражені ознаки девіантних (аддиктивної і делинквентної) форм поведінки відсутні. Відмічається наявність окремих ознак нераціональної побудови

	міжперсональних взаємостосунків з ровесниками і із старшими за віком. Іноді допускає порушення соціально ухвалених норм поведінки
4-3 стени	Відзначено наявність деяких ознак девіантних (аддиктивної і делинквентної) форм поведінки. Наявність агресивних реакцій відносно оточуючих. Схильність до нерациональної побудови міжперсональних взаємостосунків з ровесниками і із старшими за віком. Схильний допускати порушення соціально ухвалених норм поведінки
2-1 стени	Наявність виразних ознак девіантних (аддиктивної і делинквентної) форм поведінки. Наявність виражених агресивних реакцій відносно оточуючих. Як правило, міжперсональні взаємостосунки з ровесниками і із старшими за віком буде нерационально. Не орієнтований на дотримання соціально ухвалених норм поведінки.

#### 6.Шкала суїцидального ризику

Стени	Інтерпретація значень шкали СР
10-6 стенів	Відсутність ознак суїцидального ризику.
5 стенів	В цілому виразних ознак суїцидальної схильності не виявлено. Наголошується наявність окремих ознак, що свідчать про певні труднощі в міжперсональних взаємостосунках з ровесниками і (або) із старшими по віку
4-3 стени	Відзначена наявність окремих ознак суїцидальної схильності. За наявності затяжної військово-професійної адаптації або труднощів у міжперсональних взаємостосунках з ровесниками і із старшими за віком можуть виникнути думки суїцидальної спрямованості.
2-1 стени	Відзначена наявність виразних ознак суїцидальної схильності. За наявності затяжної військово-професійної адаптації або труднощів в міжперсональних взаємостосунках з ровесниками і із старшими по віку можуть виникнути думки про суїцидальний шантаж або закінчені суїцидальні дії.

