

НАЦІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ ПЕДАГОГІЧНИХ НАУК УКРАЇНИ

ІНСТИТУТ ПСИХОЛОГІЇ імені Г.С. КОСТЮКА

МЕЛЬНИК Олена Вікторівна

УДК159.98:355.018(477)

**ВІКОВІ ОСОБЛИВОСТІ АДАПТАЦІЇ УЧАСНИКІВ БОЙОВИХ ДІЙ ДО
УМОВ МИРНОГО ЖИТТЯ**

19.00.07 – педагогічна та вікова психологія

Автореферат дисертації на здобуття
наукового ступеня кандидата психологічних наук



Дисертацією є рукопис.

Роботу виконано в Інституті психології імені Г. С. Костюка Національної академії педагогічних наук України, лабораторія методології і теорії психології

Науковий керівник – кандидат психологічних наук **Лукомська Світлана Олексіївна**, Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, старший науковий співробітник лабораторії методології і теорії психології

Офіційні опоненти:

доктор психологічних наук, професор **Біла Ірина Миколаївна**, Національна академія педагогічних наук України, вчений секретар Відділення психології, вікової фізіології та дефектології

кандидат психологічних наук, доцент **Тавровецька Наталія Іванівна**, Херсонський державний університет, завідувач кафедри практичної психології

Захист відбудеться 19 грудня 2019 р. об 11⁰⁰ годині на засіданні спеціалізованої вченої ради Д 26.453.02 Інституту психології імені Г. С. Костюка Національної академії педагогічних наук України за адресою: 01033, Київ-33, вул. Паньківська, 2.

З дисертацією можна ознайомитись у бібліотеці Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України за адресою: 01033, Київ-33, вул. Паньківська, 2.

Автореферат розіслано « 19 » листопада 2019 р.

Вчений секретар
спеціалізованої вченої ради



Я. М. Омельченко

ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА РОБОТИ

Актуальність дослідження. Питання посттравматичних розладів та профілактики психічних порушень, що виникають в наслідок впливу на людину екстремальних факторів, вивчаються багатьма науковцями. Численні дослідження як вітчизняних, так і зарубіжних психологів спрямовані на аналіз адаптаційного потенціалу особистості, її здатності до саморегуляції у взаємодії з довкіллям (А. Маклаков, С. Максименко, Г. Сельє); особливостей адаптивної особистості (К. Роджерс, Е. Шостром, Л. Філіп, Е. Фромм). Досліджувались уявлення про форми, закономірності та механізми адаптації (Г. Балл, Ф. Березін, В. Казначеев, В. Клименко, Ц. Короленко, А. Налчаджян, В. Семиченко); загальні проблеми соціально-психологічної адаптації особистості (Б. Ананьєв, Г. Балл, О. Леонтьєв, В. Петровський), чинники соціальної адаптованості людини у кризових життєвих ситуаціях (Ф. Березін, Л. Калхаун, З. Кісарчук, Т. Крюкова, С. Нартова-Бочавер, Р. Тадеші, I.R. Galatzer-Levy, A. D. Mancini, L. Simons, M. Westphal). Проблему психологічної адаптації до умов військової служби висвітлено у працях А. Алдашевой, Л. Гребінь, Л. Литвиненко, А. Маклакова, А. Камишева, В. Попкова, В. Чайки та ін. Психологічні особливості адаптації військових до бойових умов досліджено І. Бобровничим, О. Вертягіною, С. Заковряшиною, Н. Тарабріною та ін. Незважаючи на очевидну практичну значущість, проблеми психологічних особливостей адаптації військовослужбовців не є повністю дослідженими. По-перше, адаптація вивчається у професійно стабільному середовищі зі сталими нормативними умовами, наприклад, адаптація до військової служби, виконання професійних обов'язків тощо (М. Волкова, Л. Єгоров, І. Жданов, Ж. Сенокосов). По-друге, акцентовано на стресогенності участі у бойових діях та негативному впливі травмівних подій на особистість військового (І. Діденко, І. Каськов, О. Жмиріков). По-третє, реабілітація учасників бойових дій здебільшого зводиться до подолання посттравматичних станів (Ж. Сенокосов, А. Маклаков). Поза увагою дослідників часто лишається віковий аспект, а саме, як участь у бойових діях вплинула на особистість військових різного віку. Актуальність і нерозробленість зазначеної проблеми зумовили вибір теми даного дисертаційного дослідження **«Вікові особливості адаптації учасників бойових дій до умов мирного життя»**.

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами. Дисертаційне дослідження проводилося в рамках наукових досліджень лабораторії методології і теорії психології Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України «Методологічні закономірності формування автентичності фахівців соціономічних професій» (№ 0115U000801) та «Інтеграція психологічного знання на сучасному етапі його розвитку» (№ 0118U003097). Тему затверджено Вченою радою Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України (протокол № 8 від 25 жовтня 2015 р.) та радою з координації наукових досліджень в галузі педагогіки та психології в Україні (протокол № 8 від 15 грудня 2015 р.).

Об'єкт дослідження – адаптація військовослужбовців до умов мирного життя.

Предмет дослідження – вікові особливості адаптації учасників бойових дій до умов мирного життя.

Мета дослідження полягає у теоретичному обґрунтуванні та емпіричному вивченні вікових особливостей адаптації учасників бойових дій до умов мирного життя та визначенні можливостей їх резилентної реінтеграції.

Для досягнення поставленої мети було визначено такі **завдання**:

1. Здійснити теоретичний аналіз наукових досліджень щодо проблеми адаптації учасників бойових дій.

2. Емпірично дослідити вікові особливості адаптації учасників бойових дій на Сході України до умов мирного життя.

3. Дослідити характер взаємозв'язку психологічного благополуччя, копінг-стратегій, посттравматичного зростання, життєстійкості та резилентності учасників бойових дій різного віку.

4. Розробити структурну модель адаптації учасників бойових дій до умов мирного життя.

5. На основі структурної моделі створити й експериментально перевірити ефективність програми розвитку навичок адаптації учасників бойових дій з урахуванням їх вікових особливостей.

Теоретико-методологічною основою дослідження є: принцип єдності свідомості і діяльності (С. Рубінштейн, О. Леонтьєв), генетичний підхід у психологічних дослідженнях (Ж. Піаже, Л. Виготський, Е. Еріксон, Г. Костюк, С. Максименко); ключові аспекти теорії адаптації (Г. Балл, Ф. Березін, В. Казначеев, В. Клименко, Ц. Короленко, А. Налчаджян, А. Маклаков, С. Максименко, Г. Сельє); основні положення особистісного й вікового підходів до вивчення процесу розвитку людини в онтогенезі (Г. Балл, М. Боришевський, Л. Виготський, Г. Костюк, С. Максименко, Т. Титаренко та ін.); концепції впливу стресогенних чинників на особистість учасників бойових дій (Ф. Березін, Л. Калхаун, З. Кісарчук, Т. Крюкова, С. Лукомська, С. Нартова-Бочавер, М. Магомед-Емінов, Р. Тадеші, I.R. Galatzer-Levy, A. D. Mancini, M. Westphal).

Гіпотези дослідження:

1. Адаптація учасників бойових дій до умов мирного життя залежить від вікових особливостей та зумовлена послідовними посттравматичними періодами їх резилентної реінтеграції.

2. Тренінгова програма, спрямована на опанування копінг-стратегіями, резилентними навичками, побудована із врахуванням вікових особливостей учасників бойових дій, сприяє підвищенню рівня їх адаптації до умов мирного життя.

Методи дослідження. Для реалізації завдань дослідження та перевірки поставленої гіпотези, було використано такі методи: загальнонаукові, що уможливили узагальнення й систематизацію поглядів вітчизняних і зарубіжних науковців стосовно предмету дослідження; емпіричні: тестування, опитування, анкетування. В емпіричному дослідженні використано наступні методики: вираженість симптомів ПТСР в учасників бойових дій ми діагностували за допомогою опитувальників симптомів ПТСР PCL-M (F. Weathers, J. Ford), PCL-5 (F.W. Weathers) і Міссісіпської шкали (Т.М. Keane); оцінку соціальної адаптованості здійснено шляхом застосування опитувальника оцінки стану адаптації «ОСАДА» (С. Яковенко) і опитувальника Роджерса-Даймонд в адаптації

О. Осницького; для діагностики копінг-стратегій як чинника соціальної адаптації учасників бойових дій ми використали методику Е. Хейма та опитувальник «Копінг-поведінка у стресових ситуаціях» (С. Норман в адаптації Т. Крюкової); показники посттравматичного зростання визначено за допомогою опитувальника посттравматичного зростання (Р. Тадеші і Л. Калхаун, в адаптації М. Магомед-Емінова); особливості резилентності досліджувалися з використанням опитувальника резилентності (К. Коннор, Дж. Девідсон); життєстійкість досліджено за допомогою опитувальника життєстійкості (С. Мадді, в адаптації Д. Леонтєва, О. Рассказової); психологічне благополуччя учасників бойових дій визначалося за допомогою «Шкали психологічного благополуччя» (К. Ріфф, в адаптації Т. Шевеленкової і П. Фесенко).

Отримані дані піддавалися статистичному аналізу (кореляційний r-критерій Пірсона, t-критерій Стюдента, U-критерій Манна-Вітні) з подальшою їх якісною інтерпретацією і змістовим узагальненням. Статистична обробка даних та графічна презентація результатів здійснювалася за допомогою пакету статистичних програм SPSS 21.0.

Організація й експериментальна база дослідження. Емпіричне дослідження проведено протягом 2015-2018 років на базі Черкаського обласного госпіталю ветеранів війни (м. Черкаси), ПАТ «Санаторій Мошногір'я» (с. Будище, Черкаська область), ГО «Спілка ветеранів ВДВ і військ спецпризначення» (м. Черкаси). Вибірку досліджуваних склали 320 учасників бойових дій (з них 20-30 років – 99 осіб (30,9%), 31-45 років – 134 особи (41,8%), 46-60 років – 87 осіб (27,3%) середній вік учасників бойових дій становить 40,5 років. У тренінговій програмі взяли участь 56 осіб. У нашому дослідженні проаналізовано лише результати діагностики учасників бойових дій чоловічої статі, оскільки через невелику кількість представниць статі жіночої (8 осіб), порівнювати гендерні відмінності учасників бойових дій різного віку вважаємо недоцільним.

Наукова новизна дослідження.

Вперше а) обґрунтовано можливості застосування феномену резилентної реінтеграції стосовно адаптації учасників бойових дій; б) виявлено залежність між віком учасників бойових дій та особливостями їх адаптації до умов мирного життя, доведено, що найкраще адаптуються 31-45 річні досліджувані, а найгірше – старші за 45 років; в) базуючись на теоретико-емпіричному дослідженні, створено структурну модель адаптації учасників бойових дій до умов мирного життя; г) розкрито зв'язок адаптації, психологічного благополуччя, життєстійкості, копінг-стратегій, посттравматичного зростання та резилентності; д) створено тренінгову програму для розвитку навичок адаптації учасників бойових дій різного віку; е) розроблено модель соціальної підтримки учасників бойових дій, базовану на послідовних посттравматичних періодах.

Подальшого розвитку набули положення про психологічні особливості соціальної адаптації військових та учасників бойових дій.

Удосконалено процес медико-психологічної реабілітації учасників бойових дій різного віку на основі застосування розробленої в процесі дослідження моделі адаптації.

Практичне значення дослідження полягає в тому, що розроблені нами програми можуть бути використані практичними психологами, лікарями психологами, соціальними працівниками в процесі реабілітації учасників бойових дій, а також при викладанні спецкурсів «Екстремальна психологія», «Психологія кризових ситуацій», «Військова психологія» тощо.

Особистий внесок здобувача. Розроблені наукові положення та отримані емпіричні результати є самостійним внеском автора в розробку проблеми адаптації учасників бойових дій до умов мирного життя. В опублікованих статтях, написаних у співавторстві, внесок здобувача становить 50%.

Впровадження результатів дослідження. Результати дисертаційного дослідження впроваджено у процес психологічної реабілітації учасників АТО Черкаського обласного госпіталю ветеранів війни (Довідка № 205/01-16 від 10.09.2018 р.), ПАТ «Санаторій Мошногір'я» (Довідка № 67 від 12.09.2018 р.), ГО «Спілка ветеранів ВДВ і військ спецпризначення міста Черкаси» (Довідка № 12 від 11.09.2018 р.)

Надійність та вірогідність отриманих результатів забезпечувалась методологічною та теоретичною обґрунтованістю вихідних положень дослідження, їх послідовною реалізацією в розв'язанні завдань емпіричного дослідження; відповідністю використаних методів і методик предмету, цілі і завданням дослідження, а також критеріям надійності та валідності; репрезентативністю вибірки; ідентичністю процедури дослідження для всіх членів вибірки; поєднанням методів кількісного та якісного аналізів; використанням для обробки емпіричних даних методів математичної статистики.

Апробація результатів дослідження. Основні положення та результати дослідження було апробовано на наступних наукових конференціях: Всеукраїнській науково-практичній конференції «Досягнення та перспективи дослідження феномену здоров'я у сучасній психології» (м. Вінниця, 24 листопада 2016 р.); VI-й Всеукраїнській науковій Інтернет-конференції «Актуальні наукові психологічні дослідження сучасності» (м. Умань, 25 жовтня 2017 р.); IV-й Міжнародній науково-практичній конференції «Особистість у кризових умовах та критичних ситуаціях життя» (м. Суми, 22–23 лютого 2018 р.); Всеукраїнській науково-практичній конференції «Сучасні тренінгові технології для розвитку особистості: еко-тренінг», (м. Умань, 31 травня 2018 р.); наукових семінарах: «Аксіопсихологічне моделювання розвитку здібностей та обдарованості» (м. Київ, 20 квітня 2017 р.), «Сенсорномоторні процеси для зцілення психологічної травми» (м. Львів, 3 квітня 2017 р.), «Посттравматичний стресовий розлад і особливості використання діагностичних методик, рекомендованих уніфікованим клінічним протоколом МОЗ України» (м. Черкаси, 12-13 квітня 2017 р.); «Теоретичні й методологічні проблеми сучасної психології» (7 червня 2018 р. м. Київ); круглих столів: Організація мережі надання медико-психологічної допомоги учасникам АТО у Черкаській області» (м. Черкаси, 16 листопада 2017 р.); «Особливості психологічної реабілітації учасників АТО в контексті медичної реформи», (м. Черкаси, 3 жовтня 2018 р.).

Публікації. Зміст і результати дисертації відображено у 14 публікаціях: 5 статей у фахових виданнях, включених до переліку, затвердженого МОН України;

2 статті у виданнях, включених до міжнародних наукометричних баз даних; 1 стаття в іноземному виданні; 6 статей апробаційного характеру.

Структура роботи. Структура та обсяг дисертації зумовлені логікою розв'язання поставленої мети дослідження. Дисертація складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел і додатків. Загальний обсяг тексту складає 259 сторінок, основний текст викладено на 208 сторінках. Робота містить 56 таблиць на 58 сторінках та 24 малюнків на 24 сторінках. У списку використаної літератури 289 джерел, серед яких 117 іноземною мовою. Обсяг додатків складає 15 сторінок.

ОСНОВНИЙ ЗМІСТ ДИСЕРТАЦІЇ

У **вступі** обґрунтовано актуальність дослідження, визначено об'єкт, предмет, мету, завдання та гіпотези, розкрито методологічні засади дослідження, наукову новизну, теоретичну та практичну значущість роботи, наведено дані стосовно апробації результатів дисертаційного дослідження та публікацій.

У **першому розділі** *«Теоретико-методологічні основи дослідження вікових особливостей адаптації учасників бойових дій до мирного життя»* проаналізовано наукові підходи до вивчення проблеми адаптації учасників бойових дій, визначено чинники та вікову специфіку соціальної адаптації військових до мирного життя.

За результатами теоретичного аналізу адаптацію ми розглядаємо як процес активного пристосування особистості до умов соціального середовища, опосередкований провідною діяльністю на даному етапі її розвитку. Проаналізовано загальнотеоретичні підходи до адаптації: гомеостатичний, гедоністичний та прагматичний (В. Петровський); активну та пасивну її форми (О. Георгієвський, Ц. Короленко, К. Платонов), фази адаптації (М. Дьяченко, Л. Кандилович, В. Кондратова), поняття адаптаційного потенціалу (А. Маклаков, А. Реан) та адаптаційних можливостей (О. Кокун, М. Корольчук), адаптивність (С. Мадді, Дж. Ротгер), соціально-психологічну дезадаптацію (Ю. Александровський, А. Амбрумова), чинники успішної адаптації (Ф. Березін, І. Вершиніна, І. Георгієва), зв'язок адаптивної ситуації із потребами в адаптації (Г. Андреева, П. Кузнецов), залежність характеру адаптації від стадії онтогенезу (К. Абульханова-Славська, Л. Божович, О. Мороденко). Результатом процесу адаптації є адаптованість, яка дозволяє особистості задовольняти свої соціальні потреби; конструктивно реагувати на соціальні очікування; створює можливості для самореалізації і творчого вираження особистісного потенціалу людини (М. Магомед-Емінов, А. Маклаков, А. Налчаджян, О. Саннікова, J. Ducette, K.C. Kirby, L. Simons, Jr. Shipley, G. Stahler). Чинники адаптації зумовлені попереднім досвідом людини, відповідають її основним потребам та характеризують самореалізацію у динамічному мінливому світі (П. Кузнецов, М. Шабанова). Успішна адаптація учасників бойових дій до мирного життя визначається нами як резилентна реінтеграція – продуктивність у різних галузях життя, зумовлена усвідомленням нових можливостей, набутих в результаті бойового досвіду.

Проаналізувавши сучасні дослідження особливостей адаптації фахівців екстремальних професій, ми визначили основні чинники адаптації (табл. 1).

Таблиця 1

Чинники адаптації учасників бойових дій до умов мирного життя

<i>Чинники адаптації</i>	<i>Визначення</i>	<i>Вплив на адаптацію</i>
Психологічне благополуччя (К. Ріфф, М. Селігман, E.L. Deci, R.R. McCrae, R.M. Ryan)	Переживання людиною ставлення до власного буття	Позитивний погляд на світ, що допомагає долати складні ситуації
Копінг-стратегії (Ф. Березін, Т. Крюкова, Р. Лазарус, С. Нартова-Бочавер, С. Фолкман, С.С. Carver, J.A. Parker, Е.Хейм, N.S. Endler)	Індивідуальний спосіб взаємодії людини із ситуацією відповідно до її значущості та власних психологічних ресурсів	Продуктивна адаптація особистості у нестандартних ситуаціях через зниження емоційного напруження
Життестійкість (Д. Леонтєв, С. Мадді, О. Рассказова, P.T. Bartone, S.C. Kobasa, В. Johnsen, А.М. Sandvik)	Вміння людини ефективно діяти, попри стресовість життєвих ситуацій	Інтерпретація стресових подій як корисних, таких, що відкривають нові можливості та шляхи самовдосконалення
Посттравматичне зростання (Л. Калхаун, М. Магомед-Емінов, Р. Тадеші, К.С. Kirby, С.Л. Park, Jr. Shipley, G. Stahler)	Позитивні зміни, що відбуваються з людиною у результаті зіткнення із кризовими життєвими ситуаціями	Усвідомлення цінності життя, нових перспектив і можливостей, зміна життєвих пріоритетів
Резилентність (К. Коннор, Дж. Девідсон, G. A. Bonanno, P.B. Lester, F. Luthans, J. A. Lyons, G.E. Richardson, M. Rutter, M. Westphal)	Здатність справлятися із негативними емоціями, зумовленими травмовною подією з метою запобігання дезадаптації	Вміння використовувати результати посттравматичного зростання у стресових ситуаціях мирного життя

Отже, як видно із табл. 1 успішна адаптація учасників бойових дій до мирного життя – це продуктивність у різних галузях життя, зумовлена усвідомленням нових можливостей, набутих в результаті бойового досвіду. Чинниками адаптації учасників бойових дій є резилентність, психологічне благополуччя, копінг-стратегії, посттравматичне зростання та життестійкість, їх врахування важливе для створення програм, спрямованих на покращення адаптованості різних категорій клієнтів практичних психологів, зокрема й військових, що брали участь у бойових діях на Сході України.

У другому розділі «Емпіричне дослідження вікових особливостей адаптації учасників бойових дій» визначено процедуру та методи емпіричного дослідження, описано доцільність використання обраного комплексу

діагностичного інструментарію, емпірично досліджено особливості посттравматичних розладів та їх вплив на адаптацію учасників бойових дій різного віку, визначено вираженість чинників адаптації та створено структурну модель адаптації учасників бойових дій до мирного життя.

Визначено, що найменше симптоми ПТСР виражені у досліджуваних віком 31-45 років (5,42), а найбільше – у молодших за 30 років (7,54), в учасників бойових дій старших за 45 років сумарний показник складає 6,06 балів. Статистичних відмінностей між досліджуваними різного віку виявлено не було ($p > 0,05$). За методикою PCL-5 травмівну подію (критерій А) найчастіше зазначали учасники бойових дій молодші 30 років (66,3%) і від 31 до 45 років (79,8%), а рідше – найстарші учасники бойових дій (19,5%). Достатній рівень адаптації спостерігається у 87,7% досліджуваних незалежно від віку, однак для 11,4% учасників бойових дій старших 45 років, попри відсутність травмівної події та виражені симптоми ПТСР, характерне порушення адаптації.

Констатовано, що учасники бойових дій, незалежно від віку, мають в своєму арсеналі різні адаптивні копінг-стратегії та користуються ними залежно від ситуації. Проблемно-орієнтовна стратегія найбільше властива учасникам бойових дій віком від 31 до 60 років, а емоційно-орієнтована – досліджуваним 20-30 років, стратегія уникнення найчастіше спостерігається у наймолодших учасників бойових дій. У досліджуваних вікової групи 31-45 років виявлено високий рівень посттравматичного зростання (64,3), а у наймолодших та найстарших учасників – середній (60,5 і 44,1 відповідно). За U-критерієм Манна-Вітні статистично значущі відмінності спостерігаються для вікових груп 31-45 років і 46-60 років ($U=12,001$, $p=0,004$) та 20-30 років і 46-60 років ($U=10,052$, $p=0,008$). Найвищий показник життєстійкості виявлено в учасників бойових дій віком від 31 до 45 років (97,00), найнижчий – у 20-30-річних (79,67), у досліджуваних старших за 45 років він складає 88,33. Показники життєстійкості учасників бойових дій є нормативними та статистично не відрізняються для досліджуваних різного віку ($p > 0,05$). Високий рівень резилентності властивий учасникам бойових дій віком від 31 до 35 років (65,7) та до 30 років (63,2), натомість досліджуваним старшим 45 років притаманний середній рівень резилентності (44,3). Високий рівень психологічного благополуччя спостерігається в учасників бойових дій віком від 31 до 45 та 20-30 років (421,5 і 414,2, відповідно), натомість у досліджуваних старших за 45 років він є гранично помірним та нижчим від вікової норми (316,9).

Проаналізувавши чинники адаптації, робимо висновок, що учасники бойових дій віком 20-30 років характеризуються адаптивними емоційними копінг-стратегіями, неадаптивними когнітивними та переважно неадаптивними поведінковими копінгами, високим рівнем психологічного благополуччя (особистісним зростанням і позитивними стосунками); високим рівнем резилентності та посттравматичного зростання і помірним – життєстійкості. Вікова група учасників бойових дій від 31 до 45 років визначається вираженим посттравматичним зростанням, високим рівнем резилентності, життєстійкості і психологічного благополуччя (позитивними стосунками, автономією та впливом на оточуючих), а також мають переважно адаптивні копінг-стратегії, насамперед, оптимізм, збереження самовладання та співпрацю. Найгірші показники за усіма

чинниками адаптації має вікова група старших за 45 років, їм властиві адаптивні поведінкові та відносно адаптивні емоційні та когнітивні копінг-стратегії, помірне посттравматичне зростання, життестійкість, резилентність і середній, на межі із низьким, рівень психологічного благополуччя, зумовлений проблемами з соматичним здоров'ям, браком соціальної підтримки та часто, недооцінкою свого бойового досвіду. На рис. 1 представлено результати емпіричного дослідження адаптації учасників бойових дій різного віку.

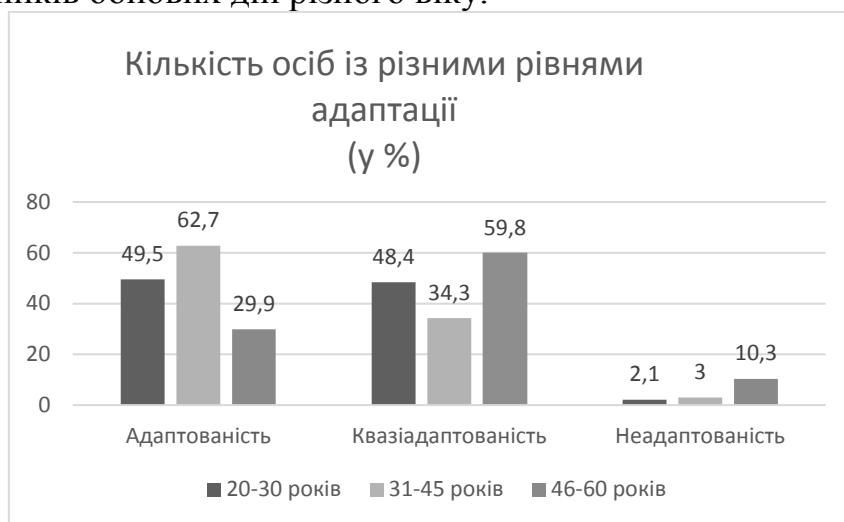


Рис. 1. Особливості адаптації учасників бойових дій різного віку

Отже, як видно із рис. 1, переважна більшість учасників бойових дій віком від 31 до 45 і до 30 років є добре адаптованими (62,7%, 49,5% відповідно), однак в останніх великий відсоток осіб, що характеризуються квазіадаптованістю (48,4% проти 34,3% у досліджуваних 31-45 років). Натомість учасникам бойових дій старшим за 45 років властива, насамперед, квазіадаптованість (59,8%), тоді як адаптованість виявлено у 29,9%, у даній віковій групі найчастіше спостерігаються труднощі адаптації (10,3% проти 2,1% і 3,0% відповідно).

За результатами емпіричного дослідження було створено структурну модель адаптації учасників бойових дій (рис. 2).

Згідно з рис. 2, успішно адаптовані учасники бойових дій характеризується вираженою резилентністю, життестійкістю, адаптивними копінг-стратегіями і помірним психологічним благополуччям. Учасники бойових дій із квазіадаптованістю мають помірну резилентність і життестійкість, відносно адаптивні копінг-стратегії, часто, високий рівень психологічного благополуччя, зумовлений копінг-стратегіями уникнення і дисимуляції. Учасники бойових дій, які не можуть успішно адаптуватися в умовах мирного життя характеризуються низьким рівнем психологічного благополуччя, резилентності, посттравматичного зростання, помірною або невираженою життестійкістю, вони не можуть самостійно усвідомити, який досвід участі у бойових діях можна успішно використати у мирному житті. Нами встановлено, що переважна більшість досліджуваних учасників бойових дій є добре адаптованими, однак вікова група старших за 45 років частіше потребує психологічної допомоги в адаптації до мирного життя.



Рис. 2. Структурна модель адаптації учасників бойових дій

Розроблена модель (рис. 2) та результати емпіричного дослідження стали основою створення програми психологічної реабілітації учасників бойових дій.

У третьому розділі «*Розвиток навичок адаптації учасників бойових дій різного віку*» проаналізовано зарубіжні програми соціальної адаптації військових, викладено мету і завдання формульованого експерименту, обґрунтовано авторську програму тренінгу розвитку навичок адаптації учасників бойових дій та проаналізовано результати її апробації.

У зарубіжній практиці психологічної допомоги учасникам бойових дій найчастіше використовуються тренінг життєстійкості військових або Hardi-тренінг (С. Мадді), програми реінтеграції (S. L. Currie, N. A. Sayer), тренінг резилентності (W. Burton, G. E. Richardson) та тренінг підвищення ефективності копінгів (С. Фолкман, Р. Кеннеді). Визначено, що адаптація учасників бойових дій до умов мирного життя складається із трьох фаз: повернення, реадaptaції та реінтеграції (A. Brownell, S. Cobb, S. A. Shumaker), кожна з яких утворює окремий адаптаційний період зі своїми завданнями, формами соціальної підтримки та психологічної реабілітації.

Базуючись на досвіді використання тренінгів у психологічній реабілітації (І. Вачков, Т. Зайцева, Ю. Ємельянов), ми створили тренінгову програму розвитку навичок адаптації учасників бойових дій. Її реалізовано у групах із 10-12 осіб, де рівномірно представлено досліджувані нами вікові групи (по 3-4 особи із кожної), всього у тренінговій програмі взяли участь 56 учасників бойових дій різного віку. Проведено п'ять циклів, кожен з яких містив шість занять, тривалістю по 1,5 години. Кожне заняття складається із мотиваційного (рефлексія психоемоційного стану, ознайомлення з планом заняття, психогімнастичні вправи); психоедукаційного (висвітлення ключових моментів тренінгового заняття, робота із роздатковим матеріалом), ресурсного (оволодіння навичками відповідно до теми заняття, опрацювання травмівних переживань) і релаксаційного (вправи на релаксацію, майндфулнес і рефлексія заняття) етапів (табл. 2).

Таблиця 2

Характеристика занять тренінгової програми

Назва заняття	Стислий опис заняття
1.Знайомство	Ознайомлення учасників тренінгу з орієнтовним змістом тренінгових занять, визначення очікувань та формування мотивації до тренінгової роботи
2.Ресурси адаптації	Розвиток адаптивних копінг-стратегій, формування розуміння відмінностей ефективності копінгів у воєнному та мирному житті
3.Психологічне благополуччя	Розвиток навичок самоконтролю у стресових ситуаціях та побудови резилентних стосунків (вміння взаємодіяти з іншими задля досягнення значущих цілей попри негативно забарвлені життєві обставини)

Продовження таблиці 2

4.Резилентні навички	Розвиток раціонального, проблемно-фокусованого мислення, вміння використовувати резилентні якості: оптимізм, толерантність до невизначеності, відповідальність, гнучкість, рефлексію власного досвіду у повсякденному житті та кризових ситуаціях
5.Ефективна комунікація	Ознайомлення з патернами резилентної комунікації (комунікації, яка попри напруженість ситуації та конфлікти зумовлює позитивні емоції в учасників взаємодії)
6.Підведення підсумків тренінгу	Рефлексія тренінгової програми, планування стратегії власної повоєнної соціальної реінтеграції

Як видно з табл. 2, основну увагу у підготовці тренінгу приділено соціальній підтримці як ключовому аспекту адаптації учасників бойових дій. Розроблена нами модель соціальної підтримки базується на послідовних посттравматичних періодах, які характеризуються розширенням соціальних контактів: від обмежених близьким оточенням у гострий адаптаційний період, до поступового включення в групу осіб зі спільним травмівним досвідом в адаптаційний період та інші соціальні групи в період резилентно-інтеграційний. Тренінг, як групова форма психологічної реабілітації може успішно застосовуватися в адаптаційному та резилентно-інтеграційному періоді, натомість в гострому адаптаційному – слід надавати перевагу індивідуальним формам психологічної допомоги.

Нами було сформовано три групи досліджуваних (одна експериментальна – ЕГ (учасники бойових дій, які взяли участь в тренінгу, відвідували індивідуальні заняття з психотерапевтом і пройшли курс медичної реабілітації), дві інші – контрольні, перша з яких (К1) – це учасники бойових дій, які відмовилися від психологічної допомоги і брали участь лише у медичній реабілітації, друга (К2) – учасники бойових дій, з якими проведено психоедукацію під час індивідуальних консультацій з психологом і психотерапевтом, вони пройшли курс реабілітації медичної, але у тренінговій програмі участі не брали. Після формувального експерименту ми визначили рівень адаптації досліджуваних учасників бойових дій.

Отже, в учасників бойових дій віком до 30 і 31-45 років до участі у медико-психологічній реабілітації спостерігалася квазіадаптація з елементами дисимуляції, натомість завдяки реабілітації медичній (К1) квазіадаптація змінилася на адаптацію успішну ($p=0,004$ і $p=0,001$, відповідно), подібна тенденція спостерігається й після індивідуальних занять із психологом (К2) та після участі в тренінговій програмі (ЕГ), усі зміни статистично значущі при $p<0,05$. В учасників бойових дій віком 45-60 років до медико-психологічної реабілітації виявлено ситуативні проблеми з адаптацією, натомість після реабілітації їх адаптацію можна охарактеризувати як успішну (рис. 3).

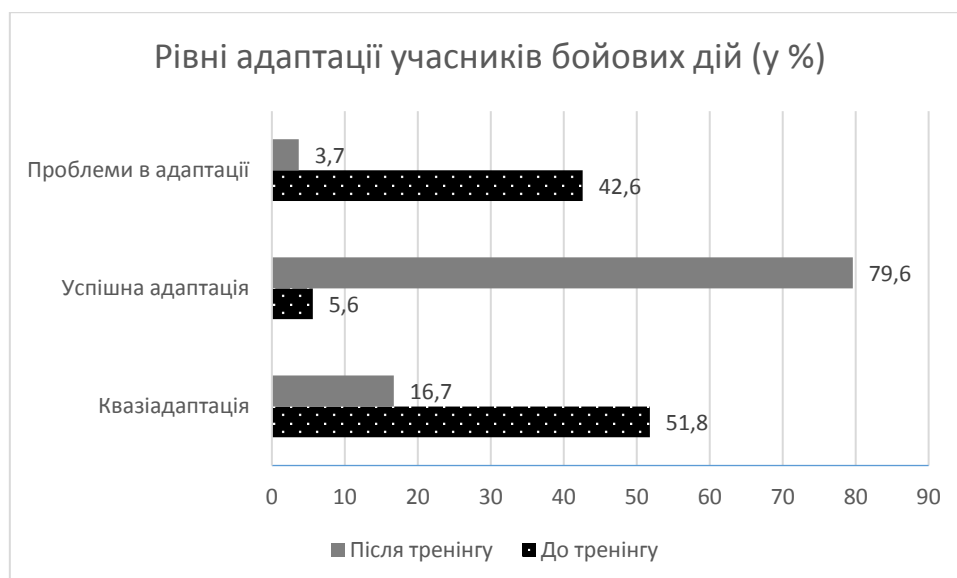


Рис. 3. Особливості адаптації учасників бойових дій «до» та «після» тренінгу

Як показано на рис. 3, за результатами формувального експерименту встановлено, що індивідуальна робота з психологом позитивно впливає на зменшення інтрузій, сприяє особистісному зростанню, усвідомленню сили своєї особистості та нових можливостей, отриманих завдяки участі у бойових діях, розвитку адаптивних копінгів.

Індивідуальне психологічне консультування у поєднанні із груповою роботою в тренінговій групі сприяє зменшенню вираженості симптомів уникнення, формуванню позитивних стосунків з іншими людьми і навичок управління оточуючими, розвитку позитивного ставлення до інших, копінгів співпраці, альтруїзму та відволікання.

Загалом медико-психологічна реабілітація ефективна для розвитку навичок адаптації й, відповідно, сприяє резилентній реінтеграції учасників бойових дій різного віку у повоєнне життя. При цьому індивідуальна психологічна допомога є визначальною в усвідомленні бійцями власного посттравматичного зростання, а соціально-психологічний тренінг розвиває відчуття соціальної підтримки, захищеності бійців, що, в свою чергу, уможливорює їх резилентну реінтеграцію, тобто адаптацію з урахуванням позитивних наслідків бойового травматичного досвіду, який можна успішно застосувати у мирному житті.

ВИСНОВКИ

У дисертації представлено теоретичне узагальнення та результати експериментального дослідження вікових особливостей адаптації учасників бойових дій. Розкрито специфіку тренінгу як групової форми психологічної реабілітації, що за умови врахування вікових особливостей учасників бойових дій може успішно застосовуватися в адаптаційному та резилентно-інтеграційному періодах демобілізації.

За результатами дослідження зроблено наступні висновки:

1. Визначено адаптацію як процес активного пристосування особистості до умов соціального середовища, опосередкований провідною діяльністю на даному етапі її розвитку. Результатом процесу адаптації є адаптованість, яка дозволяє

людині задовольняти свої соціальні потреби та створює можливості для самореалізації у динамічному і мінливому світі. Успішна адаптація учасників бойових дій до мирного життя визначається як резилентна реінтеграція – продуктивність у різних галузях життя, зумовлена усвідомленням нових можливостей, набутих в результаті бойового досвіду. Чинниками адаптації учасників бойових дій є психологічне благополуччя, копінг-стратегії, життестійкість, посттравматичне зростання та резилентність.

2. Встановлено, що переважна більшість учасників бойових дій віком від 31 до 45 є добре адаптованими (резилентно реінтегрованими, такими, що усвідомлюють цінність набутого на війні позитивного досвіду та використовують його у повсякденному мирному житті), досліджувані молодші за 30 років характеризуються як успішною адаптацією, так і квазіадаптацією (станом, коли високий рівень психологічного благополуччя зумовлений копінг-стратегіями уникнення і дисимуляції); учасникам бойових дій старшим за 45 років властиві квазіадаптація і дезадаптація (неусвідомлення позитивного впливу бойового досвіду на особистість, брак ресурсів для продуктивного функціонування у мирному житті, дисимуляція та уникнення травматичних спогадів).

3. З'ясовано, що учасники бойових дій віком від 20 до 30 і 31-45 років характеризуються високим рівнем посттравматичного зростання, резилентності, психологічного благополуччя і життестійкості. Наймолодшим досліджуваним властиві адаптивні емоційні копінг-стратегії і неадаптивні – поведінкові, тоді у 31-45 річних – адаптивні усі види копінгів. Учасники бойових дій віком від 46 до 60 років характеризуються помірним рівнем посттравматичного зростання, життестійкості та резилентності, середнім, на межі з низьким – психологічного благополуччя, всі види копінг-стратегій у них відносно адаптивні. Відносно нижчий рівень посттравматичного зростання в учасників бойових дій часто зумовлений більшим життєвим досвідом, ніж у їх молодших колег. Проблемно-орієнтовна стратегія найбільше властива учасникам бойових дій віком від 31 до 60 років, а емоційно-орієнтована – досліджуваним 20-30 років, стратегія уникнення найчастіше спостерігається у наймолодших учасників бойових дій. Рівень адаптації визначається копінг-стратегіями (адаптивними, відносно адаптивними та неадаптивними), посттравматичним зростанням, життестійкістю, резилентністю та меншою мірою – психологічним благополуччям.

4. За результатами емпіричного дослідження створено структурну модель адаптації учасників бойових дій, згідно з якою, адаптовані учасники бойових дій характеризується вираженою резилентністю, життестійкістю, адаптивними копінг-стратегіями і помірним психологічним благополуччям. Учасники бойових дій із квазіадаптацією мають помірну резилентність і життестійкість, відносно адаптивні копінг-стратегії, часто – високий рівень психологічного благополуччя. Учасники бойових дій із дезадаптацією характеризуються низьким рівнем психологічного благополуччя, резилентності, посттравматичного зростання, помірною або невираженою життестійкістю. Встановлено, що переважна більшість досліджуваних учасників бойових дій є добре адаптованими, однак вікова група старших 45 років частіше потребує психологічної допомоги в адаптації до мирного життя.

5. З урахуванням визначених в емпіричному дослідженні вікових особливостей адаптації, розроблено та апробовано тренінгову програму, яка виявилася ефективною для учасників бойових дій незалежно від віку. Створено модель соціальної підтримки учасників бойових дій, яка базується на послідовних посттравматичних періодах: гострому адаптаційному, адаптаційному та резилентно-інтеграційному. Тренінг як форма психологічної реабілітації може успішно застосовуватися в адаптаційному та резилентно-інтеграційному періоді, натомість в гострому адаптаційному – слід надавати перевагу індивідуальним формам роботи.

Перспективи подальших досліджень. Здійснене дослідження не вичерпує всіх аспектів проблеми. Перспективними є лонгїтюдне вивчення вікових особливостей адаптації учасників бойових дій до мирного життя, дослідження адаптації і дезадаптації у випадку повторної мобілізації після тривалого демобілізаційного періоду, довготривалого впливу медико-психологічної реабілітації на повоєнну реінтеграцію учасників бойових дій різного віку та статі.

СПИСОК ОПУБЛІКОВАНИХ ПРАЦЬ ЗА ТЕМОЮ ДИСЕРТАЦІЇ

Статті у вітчизняних фахових виданнях, затверджених МОН України

1. Мельник О. В. Вікові особливості життєстійкості учасників АТО / О. В. Мельник // Проблеми політичної психології та її роль у становленні громадянина української держави : зб. наук. праць / Асоціація політичних психологів України, Інститут соціальної та політичної психології НАПН України; [редакційна колегія: Л. А. Найдьонова, Л. Г. Чорна, І. Г. Батраченко та ін.]. – К. : Міленіум, 2016. – Вип. 4 (18). – С. 114-122.

2. Мельник О. В. Вплив копінг-стратегій на соціальну адаптацію учасників АТО / О. В. Мельник // Актуальні проблеми психології : зб. наук. пр. Ін-ту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. – Київ-Ніжин, 2017. – С. 323-331.

3. Мельник О. В. Психокорекційні властивості колоди метафоричних асоціативних карт «адаптація», створеної з малюнків учасників АТО / О.В. Мельник // Актуальні проблеми психології : зб. наук. праць Ін-ту психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2018. – С. 356-361.

4. Мельник О.В. Психологічні особливості соціальної адаптації учасників бойових дій на Сході України / О.В. Мельник // Актуальні проблеми психології : зб. наук. праць Ін-ту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. – Київ-Ніжин : Видавництво «ПП Лисенко М.М.», 2018. – С.222-232.

5. Мельник О.В. Психологічне благополуччя як чинник соціальної адаптації учасників АТО / С.О. Лукомська, О.В. Мельник // Актуальні проблеми психології : зб. наук. праць Ін-ту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. – Київ-Ніжин : Видавництво «ПП Лисенко М.М.», 2018. – С.233-242 (дисертанткою розроблено програму емпіричного дослідження психологічного благополуччя учасників бойових дій).

Статті у виданнях, що входять до наукометричних баз даних

6. Мельник О.В. Посттравматичне зростання та резилентна реінтеграція учасників бойових дій на Сході України / О.В. Мельник // Психологічний часопис. – 2019. – Т. 5, № 6. – С. 79-92.

7. Мельник О.В. Вікові особливості адаптації учасників бойових дій до умов мирного життя / О.В. Мельник, С.О. Лукомська // Вісник ХДУ. Серія Психологічні науки. – 2019. – Том 2, №.2. – С. 26-31 (дисертанткою доведено залежність адаптації від вікових особливостей учасників бойових дій).

Статті у зарубіжних періодичних фахових виданнях

8. Melnik O. The post-traumatic growth of ATO combatants in the context of their social adaptation / O. Melnik // Science Review. – 2018. – №5(12). – P. 210-221.

Статті в інших наукових виданнях і збірниках матеріалів наукових конференцій

9. Мельник О.В. Посттравматичний стресовий розлад та посттравматичне зростання у контексті соціальної адаптації учасників АТО / О.В. Мельник // POST-TRAUMATIC STRESS DISORDER: Adults, Children and Families in a War Situation: International Scientific and Practical Edition. – Vol. II. – Warsawa - Kyiv.: PAN - Gnosis, 2017/2018. – С. 132-143.

10. Мельник О.В. Посттравматичне зростання в контексті соціальної адаптації учасників АТО / О.В. Мельник // Особистість у кризових умовах та критичних ситуаціях життя: матеріали IV Міжнар. наук.-практ. конф. 22–23 лютого 2018 року. – Суми, 2018. – С. 372-374.

11. Мельник О.В. Метафоричні карти як інструмент психологічної допомоги учасникам АТО / С.О. Лукомська, О.В. Мельник // Збірник наукових праць за матеріалами Всеукр. наук.-практ. конф. «Сучасні тренінгові технології для розвитку особистості: еко-тренінги» (м. Умань, 31 травня 2018 року). – С. 50-52 (дисертанткою описано результати використання метафоричних карт в роботі з учасниками бойових дій).

12. Мельник О.В. Research traditions in the study of resilience / O.Melnik, S.Lukomska // Гуманний розум [збірник наукових праць за матеріалами круглого столу «Проблема добра і зла у науковій спадщині Г.О. Балла» (24 травня 2018 р.)] / за ред. В.Л.Злишков, О.В. Завгородня, упорядники С.О. Лукомська, О.В. Котух. – К., 2018. – С. 97-101 (дисертанткою створено модель резилентної реінтеграції учасників бойових дій).

13. Мельник О.В. Досвід психологічної реабілітації учасників АТО в Черкаському обласному госпіталі ветеранів війни / О.В. Мельник, С.О. Лукомська // Актуальні проблеми соціально-психологічної реабілітації і подальшої адаптації воїнів АТО (ООС): матеріали наук.-практ. конф. 9–10 листопада 2018 року. – Тернопіль, 2018. – С. 4-6 (дисертанткою описано досвід роботи психотерапевта з учасниками бойових дій).

14. Мельник О.В. Психологічні особливості соціальної реінтеграції учасників бойових дій / О.В. Мельник // Психологія національної безпеки і

благополуччя особистості: тези I Міжнар. наук.-практ. конф., 14-15 березня 2019 р. – Львів : Видавництво Львівської політехніки, 2019. – С. 115-118.

АНОТАЦІЇ

Мельник О. В. Вікові особливості адаптації учасників бойових дій. – Рукопис.

Дисертація на здобуття наукового ступеня кандидата психологічних наук за спеціальністю 19.00.07 – педагогічна та вікова психологія. – Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, Київ, 2019.

Дисертацію присвячено проблемі визначення вікових особливостей адаптації учасників бойових дій. У роботі: – досліджено особливості адаптації учасників бойових дій 20-60 років до умов мирного життя, доведено, що найкраще адаптуються 31-45 річні досліджувані, а найгірше – старші за 45 років; – встановлено зв'язок адаптованості із копінг-стратегіями, посттравматичним зростанням, резилентністю, життєстійкістю і психологічним благополуччям; – визначено поняття резилентної реінтеграції як ключового аспекту адаптації демобілізованих учасників бойових дій.

На основі отриманих даних розроблено і обґрунтовано модель адаптації учасників бойових дій до умов мирного життя. Сформульовано критерії адаптованості, розроблено та апробовано тренінгову програму розвитку навичок адаптації учасників бойових дій; оцінено ефективність її впровадження в процес медико-психологічної реабілітації учасників бойових дій різного віку.

Отримані емпіричні дані підтвердили гіпотези, визначені на початку дослідження.

Ключові слова: адаптація, учасники бойових дій, ПТСР, копінг-стратегії, посттравматичне зростання, резилентна реінтеграція.

Мельник Е. В. Возрастные особенности адаптации участников боевых действий. – Рукопись.

Диссертация на соискание ученой степени кандидата психологических наук по специальности 19.00.07 – педагогическая и возрастная психология. – Институт психологии имени Г. С. Костюка НАПН Украины, Киев, 2019.

Диссертация посвящена проблеме определения возрастных особенностей адаптации участников боевых действий. В работе: – исследованы особенности адаптации участников боевых действий 20-60 лет к условиям мирной жизни, доказано, что лучше адаптируются 31-45 летние испытуемые, а хуже – старше 45 лет; – установлена связь адаптированности с копинг-стратегиями, посттравматическим ростом, резилентностью, жизнестойкостью и психологическим благополучием; – определено понятие резилентной реинтеграции как ключевого аспекта адаптации демобилизованных участников боевых действий.

На основе полученных данных разработана и обоснована модель адаптации участников боевых действий. Сформулированы критерии адаптированности, разработана и апробирована тренинговая программа развития навыков адаптации участников боевых действий; оценена эффективность ее внедрения в процесс

медико-психологической реабилитации участников боевых действий разного возраста.

Полученные эмпирические данные подтвердили гипотезы выдвинутые в начале исследования.

Ключевые слова: адаптация, участники боевых действий, ПТСР, копинг-стратегии, посттравматический рост, резилентная реинтеграция.

Melnik O. V. Age particularities of combatants adaptation to civilian life. – Qualification research. Manuscript.

Dissertation for the Candidate degree in Psychological Sciences in specialty – educational and developmental psychology (053 Psychology). – G.S. Kostiuk Institute of Psychology of the NAES of Ukraine, Kyiv, 2019.

The purpose of the work – is to provide a theoretical grounding and empirical examination of age particularities of combatants adaptation and the possibilities of their post-war reintegration into society.

The results of the study are based on data from a 320 combatants (of which 20-30 years old – 99 persons (30.9%), 31-45 years old – 134 persons (41.8%), 46-60 years old – 87 persons (27.3%), middle age of the studied combatants are 40.5 years old.

It is postulated that adaptation is a multidimensional process of individual's psyche and behavior active adaptation to the conditions of the social environment, mediated by the leading activity of the individual at this stage of its development. In the course of the study, the following indicators of adaptation were produced: coping, hardiness, psychological well-being, resilience and posttraumatic growth. The stages of combatants adaptation to the military activity are outlined: the preparatory (home-building), the stage of primary adaptation (mobilization), the stage of secondary adaptation (mobilization with participation in military operations), the stage of rehabilitation (postmobilization), each of which is actualized biological, psychological, social and extreme factors of social adaptation and its correlates.

Based on the results obtained, the system of combatants psychological rehabilitation was developed and justified. A model of social support for combatants, based on consistent post-traumatic periods, was developed.

The scientific novelty of the research is for the first time a) age-specific features of the adaptation of participants in military operations to the conditions of peaceful life are determined, it is proved that 31-45 year-olds are best adapted, and the worst - 45+ years old; b) the model of adaptation of participants in combat operations was created; c) the concept of resin reintegration as a key aspect of adaptation of demobilized combatants is defined; d) the connection of social adaptation, resilience, coping strategies, post-traumatic growth and resiliency is revealed; e) used the author's training program to improve the social adaptation of combatants of all ages; e) a model of social support based on consistent post-traumatic periods has been developed. Further development of the provisions on the psychological characteristics of social adaptation of military and combatants. The process of medical-psychological rehabilitation of participants of combat operations of different ages has been improved on the basis of application of the model of adaptation developed during the study process.

According to the results of the empirical study, a model of adaptation of combatants was created, according to which an adapted participant in combat operations is a person with high resiliency, resilience, social support, adaptive coping strategies and moderate psychological well-being. A quasi-adaptation combat participant has moderate resiliency and viability, an average level of social support, a relative adaptive coping strategy, often a high level of psychological well-being, driven by coping strategies for avoidance and dissimulation. An unadapted combatant can not independently understand how participation in the antiterrorist operation has changed his personality, what new opportunities have emerged, which experience can be successfully used in peaceful life. He needs systematic psychological rehabilitation, often with the involvement of other professionals - psychiatrists, narcologists, social workers. The overwhelming majority of combatants aged 20 to 45 are well-adapted, while the researchers over 45 years of age have a predominantly quasi-adaptation and disadaptation.

The practical significance of the results obtained is the development and implementation in the clinical practice of an integrative system of combatants psychological help and resilience reintegration aimed at identifying disorders of combatant and their adaptation to civilian life.

The results obtained confirm the importance of psychological training as a group form of psychological rehabilitation can be successfully applied in the adaptation and resilient-integration period, while in acute adaptation – individual forms of work should be preferred.

Keywords: adaptation, combatants, PTSD, coping strategies, post-traumatic growth, resilient reintegration.