

Analysis of relevant research. *The works of the following teachers are devoted to the problems of practical training of students: Yu. Halahuzova, L. Makarova, V. Polishchuk, L. Romankova and others.*

Aim of the Study – *to consider the features of support by head-supervisors of internship of students majoring in “Social Work” EP “Social Pedagogy” in education institutions.*

To achieve this goal, the following research methods were used: systematization and classification of scientific literature on this issue, analysis and synthesis, generalization of scientific and theoretical material.

Results. *Internship in education institutions acquaints students majoring in “Social Work” EP “Social Pedagogy” with the real conditions of socio-pedagogical activities, promotes the application of theoretical knowledge in practice and promotes the acquisition of practical skills. During this type of practice, head-supervisors provide methodological assistance to applicants for higher education. They help to plan students’ work, consult and direct the practice.*

Conclusions. *The internship provides a combination of theoretical training of social workers, social educators with their practical activities, determines the degree of professional suitability and provides an opportunity for student interns to be convinced of the correctness of the chosen professional path.*

Key words: *supervisor, head, methodological support, internship, students, specialty “Social work”, student responsibilities, student rights, educational institutions.*

УДК 37.015.3:159.98:316.356:2-057.36

Оксана Ляска

Подільський державний аграрно-технічний університет
ORCID ID 0000-0001-6943-8957

Павло Федірко

Подільський державний аграрно-технічний університет
ORCID ID 0000-0002-3724-8937

Олександр Березкін

Подільський державний аграрно-технічний університет
ORCID ID 0000-0002-9990-2658

DOI 10.24139/2312-5993/2021.05/415-430

МЕТОДИЧНІ АСПЕКТИ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ РОБОТИ З ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦЯМИ, ЩО ЗВІЛЬНЯЮТЬСЯ З ЛАВ ЗБРОЙНИХ СИЛ, І ЧЛЕНАМИ ЇХ СІМЕЙ

Під час звільнення зі Збройних Сил військовий стикається з кардинальними змінами і перебудовою всіх сторін життя. Однак, в основі всіх змін лежить психологічний фактор: неузгодженість установок і спрямувань в умовах військової та громадянського життя, тобто наявність якогось когнітивного дисонансу. Саме з цих причин проблема соціально-психологічної адаптації колишніх військових та членів їх сімей до нових умов організації активності, якій надається недостатня увага як у суспільстві, так і у військових підрозділах, є надзвичайно актуальною, важливою й потребує як обговорення, так і належної побудови та організації.

Ключові слова: *звільнені з лав Збройних сил військовослужбовці, соціально-психологічна адаптація, реабілітація, стресовий і депресивний стани, психологічне консультування, психологічна підтримка.*

Постановка проблеми. Зміни умов життєдіяльності військовослужбовця та членів його сім'ї у зв'язку зі звільненням з лав Збройних сил і переходом у цивільний статус стосуються різних сторін життя: географії служби та проживання, побутових умов, змісту діяльності, соціальної ролі, рівня домагань у новому етапі життя, перспектив подальшого розвитку, кола спілкування і т.д. Однак, в основі всіх цих змін лежать насамперед зміни в психології особистості конкретної людини, яка з певних причин змушена переорієнтувати звичні для неї умови соціуму в соціум незвичний, громадянський. Психологічний стан сучасного українського комбатанта, який готується до звільнення або вже звільненого з військової служби, багато в чому визначається трьома групами факторів: станом економіки країни на сучасному етапі; готовністю громадянського суспільства до «прийому» колишніх військовослужбовців та членів їх сімей; ступенем ставлення держави до звільнених у запас або відставку військовослужбовців та членів їх сімей.

Аналіз актуальності дослідження. На жаль, на сьогоднішній день проблема різного роду підтримки, психологічної, професійної адаптації військовослужбовців, звільнених у запас, та членів їх сімей залишається поза належною увагою держави і науковців. У наукових розвідках зустрічаються дослідження процесів соціально-психологічної адаптації, реабілітації військовослужбовців, які брали участь у бойових діях, соціально-адаптивних можливостей людини, опірності стресам, підвищення здатності відновлюватися після психічних травм, адаптації до мирного життя (Р. Абдурахманова, А. Єна, М. Зеленової, О. Карояні, П. Корчемного, Л. Китаєва-Смика, В. Маслюка, Є. Миска, В. Попова, С. Сєдіна, Є. Снедкова, І. Соловйова, Н. Тарабріной та ін.). Однак, у науковій літературі недостатньо висвітлені проблеми, пов'язані з переходом колишнього військового в новий статус, пошуком себе і зайнятості в цьому положенні, внутрішніх переживань, налагодження сімейних і професійних зв'язків тощо. Таким чином, незважаючи на те, що проблема соціально-психологічної адаптації колишніх військовослужбовців є надзвичайно гострою, ступінь її наукового вивчення не можна визнати задовільним.

Мета статті – демонстрація досвіду й обговорення проблем соціально-психологічної роботи з колишніми військовослужбовцями та членами їх сімей в адаптаційний період переходу до цивільного життя в межах реалізації проєкту «Норвегія-Україна. Професійна адаптація. Інтеграція в державну систему».

Методи дослідження: теоретичні (аналіз літературних джерел, вивчення статистичних даних) і практичні (спостереження, опитування, тестування, бесіди, психологічна діагностика, соціально-психологічні тренінги, методи психологічної реабілітації).

Виклад основного матеріалу. Основними проблемами, які варто означити, що пов'язані зі звільненням військовослужбовців, є:

- радикальна зміна всього способу життя; переїзд на нове місце проживання; погіршення матеріального становища; втрата житла і невпевненість у можливості його отримання на новому місці; проблеми працевлаштування та необхідність підготовки до життєдіяльності в нових умовах;

- відсутність гарантованої зайнятості після служби; нерозвиненість системи професійної підготовки й перепідготовки військовослужбовців запасу, їх працевлаштування; недостатня практична реалізація пільг і прав громадян, звільнених зі Збройних сил;

- збереження в багатьох кадрових військовослужбовців колишніх стереотипів дій перед і після звільнення, пов'язаних із очікуванням допомоги від держави; звичка розраховувати на формалізований соціальний захист військової структури;

- непідготовленість до дій в умовах нової економічної ситуації в країні, втрата кваліфікацій членами сімей військовослужбовців;

- відкрите ігнорування органами військового управління різного рівня проблемами колишніх військовослужбовців.

На основі досліджень В. Л. Калиничева, що активно займається розробкою проблем соціальної адаптації колишніх військовослужбовців до умов цивільного соціуму (Калиничев, 2003), військовослужбовець розглядається ним не як споживач соціальних послуг у зв'язку зі звільненням з силових структур, а як суб'єкт, що активно перетворює свою життєдіяльність, здатний до реалізації особистісного потенціалу, при цьому несе відповідальність за вибір наміченого шляху. Таким чином, під час звільнення військовослужбовця змінюється не соціальний статус, а лише умови життєдіяльності. У зв'язку з цим, процес адаптації військовослужбовців не має сутнісних відмінностей від аналогічного процесу в цивільних осіб. Більше того, він є більш успішним за рахунок військової підготовки військовослужбовців, готовності йти на ризик, високої стресостійкості. Дана категорія людей має великий досвід взаємодії і керівництва різновіковою групою осіб, здатна приймати і нести відповідальність за реалізовані рішення. У даному випадку ми орієнтовані на особистість самого військовослужбовця, який здатен активно освоювати й перетворювати умови громадянського

соціуму щодо власної адаптації життєдіяльності в нових умовах (Медвідь, 2010). Саме поняття психологічної адаптації включає опис всіх форм і видів психологічної діяльності як складових елементів адаптації. У свою чергу, психологічна адаптація представляє собою процес, що виникає як відповідь на значну новизну навколишнього середовища і включає мотивацію адаптаційної поведінки людини, формування мети і програми її дій. Отже, у найзагальнішому випадку феномен адаптації є пристосування індивіда до зовнішнього середовища (Налчаджан, 1988).

Під час звільнення зі Збройних сил військовий стикається з кардинальними змінами і перебудовою всіх сторін життя: функціональні обов'язки, режим дня, матеріальне і соціально становище, рівень домагань і т.п. Однак, в основі всіх перерахованих вище змін лежить психологічний фактор: неузгодженість установок і спрямувань в умовах військової та громадянського життя, тобто наявність якогось когнітивного дисонансу (Горбенко, 2013; Красильщиков, 2005).

Саме з цих причин проблема психологічної, а точніше соціально-психологічної, адаптації колишніх військових та членів їх сімей до нових умов організації активності, якій надається недостатня увага як у суспільстві, так і у військових підрозділах, є надзвичайно актуальною, важливою і потребує як обговорення, так і належної побудови.

Аналіз показує, що для значної частини військовослужбовців і членів їх сімей звільнення з армії призводить до краху багатьох надій, втрати перспективи життя і розвитку. Люди, які з молодих років присвятили себе нелегкій військовій службі, як правило, важко адаптуються до нових умов. Соціально-психологічна адаптація стає для них складним процесом: необхідно освоїти нові соціальні ролі, сформувати нову ідентичність, яка дозволить адекватно сприймати самих себе, своє оточення, знайти нову професію. Тим більше, труднощі чекають колишніх військових на кожному кроці: їм важко орієнтуватися в світі цивільних професій і джерел інформації, співвідносити свої можливості з вимогами різних видів праці, шукати вакантні посади й укладати трудові договори.

Все це призводить до того, що люди, які за плечима мають великий багаж знань і досвіду, володіють, здебільшого, навичками керівної роботи, які здатні гідно перетворювати суспільство, виявляються соціально незахищеною категорією і складають групу ризику. Серйозні труднощі з вибором цивільної професії відчувають до 70 % колишніх військових. Багато з них до року і більше залишаються без роботи. Крім працевлаштування для повноцінного входження звільнених

військовослужбовців в світ цивільного життя, необхідна велика і складна робота над собою: їм треба багато в чому змінити уявлення про себе, свій внутрішній світ і світ навколо, знайти нові стратегії і тактики поведінки.

Офіцерам, які звільняються з військової служби, як ніякій іншій категорії громадян, необхідна грамотна профконсультаційна допомога з усіх питань, пов'язана з пошуком роботи, проходженням перепідготовки, адаптації до ринку праці та нового робочого місця. На жаль, такого роду підготовку не проводять сьогодні ні у військових частинах, ні у військкоматах за місцем проживання. До 96 % колишніх військових заявляють, що ніякої профконсультаційної роботи з ними перед звільненням у запас не проводилося.

З метою розробки й реалізації таких проблем у рамках проекту «Норвегія-Україна. Професійна адаптація. Інтеграція в державну систему» створено й успішно працюють у різних містах України центри підтримки колишніх чи тих, що звільняються, військовослужбовців та членів їх родин. Робота з колишніми військовослужбовцями проводиться за кількома напрямками – отримання громадянської професії; проведення роботи щодо соціальної адаптації; психологічна допомога з елементами реабілітації; формування навичок з ведення власної справи і т.д. Для її проведення в межах реалізації проекту залучені провідні науковці і практики в певній галузі, адвокати і юристи, фермери і власники малого бізнесу, соціальні працівники і професійні психологи громадських об'єднань. Більшість із них пройшли спеціальну підготовку для роботи з військовослужбовцями, які звільнилися чи звільняються, та членами їх сімей. Серед технологій взаємодії зі слухачами використовуються техніки професійної орієнтації, психологічної адаптації, соціально-психологічної реабілітації, соціально-педагогічної адаптації, практикується залучення колишніх військових та членів їх сімей до роботи в малому підприємстві, в підтримці малого підприємства, працевлаштуванні, перепідготовці та моніторингу.

Особливим напрямом роботи є психологічна, адже через самоусвідомлення, самоприйняття, самопроекування і самореалізацію розпочинається будь-який рух людини. Саме тому психологічний супровід колишніх військовослужбовців є обов'язковим компонентом зміни їх професійної, соціальної, внутрішньої активності після звільнення з лав Збройних сил.

Основними напрямками соціально-психологічної підтримки, здійснюваної в межах Програми, стали: психологічне консультування, психокорекція, профорієнтація і психотерапія з застосуванням широкого методичного арсеналу й урахуванням унікальності особистості, її проблем у

контексті життєвої ситуації; психологічний супровід підприємницької діяльності колишніх військовослужбовців, підприємств малого та середнього бізнесу. Психологи проводили психодіагностику, індивідуальне психологічне консультування і психотерапію, групову психотерапію, профконсультування і професійний психологічний відбір, соціально-психологічні тренінги різної спрямованості, первинну психологічну діагностику.

У ході реалізації Програми накопичено досвід, апробовані різні консультаційні методики, зібрана велика статистика.

Узагальнення основних результатів діагностики соціально-психологічних проблем колишніх військовослужбовців дозволило визначити переважання в структурі їх активності таких аспектів, як профорієнтація і пошук роботи, небажання прийняти відповідальність за свою життєву ситуацію, часткова психічна дезадаптація, сімейні конфлікти, слабкий розвиток комунікативних навичок, зловживання алкоголем, адаптаційні невротичні реакції і неврози.

Вивчення психологічних проблем колишніх військовослужбовців та їх сімей показало, що факт звільнення глави сім'ї з військової служби – хворобливий момент і для всіх її членів. У членів сімей, які зверталися до нас, основними причинами стресових станів були відсутність роботи в подружжя, відсутність житла, алкоголізація одного з подружжя, матеріальні труднощі, проблеми у вихованні дітей, розлучення подружжя, відсутність друзів, зв'язків. Як наслідок цих проблем на першому місці серед психологічних відхилень – апатії, депресії, страхи, неврози і в дітей, і в дорослих. Знання цих питань дозволило нам визначити зміст необхідної соціально-психологічної підтримки колишнім військовослужбовцям. Крім того, важливим напрямом психологічної підтримки було здійснення ретельного аналізу всього попереднього досвіду й особистісних якостей військовослужбовців, максимально можливе врахування їх особливостей під час підбору роботи або профілю перепідготовки. Ураховувалися такі характеристики звільненого військовослужбовця, як рівень освіти, профіль професійної підготовки, ступінь відповідності освіти вимогам цивільної діяльності, характеристики професійних якостей, вікові характеристики звільнених військовослужбовців.

Особливу групу колишніх військовослужбовців становили учасники бойових дій. Згідно з (*Психологічна допомога учасникам АТО та їх сім'ям*, 2016) до 30 % військовослужбовців, які брали участь у бойових діях, мають виражені прояви посттравматичних стресових розладів: повторювані яскраві сни і нічні кошмари бойових ситуацій, нав'язливі спогади про психотравмуючі події, що супроводжуються важкими переживаннями,

раптові переживання, які «повертають» у психотравматичну ситуацію, підвищена дратівливість, безпричинні спалахи гніву. Для багатьох із цих людей характерна втрата інтересу до суспільного життя. Вони виявляють менше активності у вирішенні власних життєво важливих проблем, нерідко в них спостерігається втрата здатності до співпереживання і потреби в душевній близькості з іншими людьми, у тому числі й у сімейному житті. Життєвий досвід цих людей унікальний і різко відрізняється від досвіду людей, які не воювали. Спогади, спільне минуле зближують учасників війни і змушують їх тягнутися один до одного. Як показав досвід, психологічної допомоги потребує не тільки інвалід або ветеран, а і його найближче оточення – батьки, дружина, діти. Однак, за нашими опитуваннями, ці сім'ї до сих пір не відносяться до категорій сімей, що потребують і вимагають захисту і соціально-психологічної допомоги.

Перед початком реалізації Програми психологами було проведено опитування майбутніх слухачів із метою встановлення вмотивованості до подальшої зміни професійної активності та визначення власних сил і спроможності у видозмінні життя. У результаті отримані такі відповіді на питання:

1. У якій сфері ваш військовий та бойовий досвід і якості, що сформовані у військовій діяльності, могли б виявитися найбільш корисними для суспільства? У забезпеченні громадської безпеки – 69 %. У розвитку всіх сфер суспільного життя – 12 %. У вихованні дітей і підлітків – 8 %. У бізнесі і комерції – 7 %. У політиці – 2 %.

2. Як ви оцінюєте свої життєві перспективи? Перспективи і надії досить примарні – 54 %. У мене достатні перспективи і є надія на краще – 25 %. Перспектив майже ніяких і надій не існує – 13 %. Усе найкраще позаду і надії в минулому – 8 %.

3. Від кого або від чого може залежати поліпшення перспектив у вашому житті? Від змін у суспільстві – 62 %. Тільки від мене самого – 34 %. Від допомоги і підтримки близьких і друзів – 4 %.

4. Як ви оцінюєте ваше сьогоднішнє життя?

а) в особистому плані: можна жити – 26 %; цього життя просто немає – 3 %; цілком нормальне життя – 35 %; хотілося б поліпшити – 36 %.

б) у матеріальному плані: забезпечую насилу – 17 %; можна жити – 18 %; не можу забезпечити – 2 %; вдається зводити кінці з кінцями – 63 %.

в) у плані особистих інтересів: інтересів і захоплень немає – 11 %; про них навіть не думаю – 4 %; є інтереси і захоплення – 42 %; інтереси з'являються час від часу – 43 %.

Відзначимо, що по відношенню до колишніх військовослужбовців, особливо тих, хто воював, суспільство виявилось неготовим до їх сприйняття, до «вплетення» цих людей у соціальні й професійні зв'язки. Повертаючись додому, переживши жахи і кошмари війни, втративши друзів і сформувавши зовсім іншу систему духовних цінностей, де на першому місці стоять життя людини і бойове братство, вони потрапляють у себе вдома в середовище, де їх відштовхують, де виявляються нікому не потрібними зі своєю системою цінностей, переживаннями, спогадами та досвідом.

Саме соціальне середовище стає основним фактором успішної реабілітації або ж навпаки. Людина зі своїм військовим і бойовим минулим, досвідом переживань, що виходять за межі звичайного людського досвіду, після повернення до цивільного життя залишається сам на сам зі своїми проблемами. Природне людське бажання розділити ті чи інші переживання з ким-небудь, потреби в емпатії залишаються нереалізованими, оскільки ці переживання ніким не можуть бути сприйняті і зрозумілі правильно повною мірою.

Виключення колишнього військовослужбовця з системи соціальних зв'язків із бойовими побратимами, тобто руйнування тих відносин, які склалися, коли ці відносини значать для людини набагато більше, ніж всі інші цінності життя, – цей фактор набуває психогенного характеру і в комплексі з іншими веде до соціальної і психічної дезадаптації особистості. Відчуття марності всього, що довелося пережити в період військової служби, на війні, у бойовій обстановці, почуття провини за виживання – фактор, який обумовлений громадською думкою і ставленням суспільства до цілей, завдань і підсумків даного конкретного збройного конфлікту.

Ситуація в сім'ї, коли найближчі люди часто самі є суб'єктами травматичного стресу і потребують психологічної допомоги та реабілітації, очікування протягом тривалого часу найстрашнішого, що може статися з коханою людиною, цілком природно, викликає певні негативні психічні зміни. Виникає конфлікт між необхідністю допомагати і самому отримувати допомогу. На цьому ґрунті руйнуються сім'ї, рвуться остаточно відносини між батьками і синами, відбуваються суїциди.

Ці та низка інших психологічних факторів і характеристик військовослужбовців, осіб, звільнених із військової служби, та членів їх сімей стали визначальними в практичній роботі професійних психологів

стосовно їх соціально-психологічної адаптації. Саме вони зумовили вибір основних напрямів професійної та психологічної адаптації: діагностичні заходи; консультації (індивідуальні, сімейні); тренінги; корекція порушень адаптації; розвиваючі роботи по самопроєктуванню, зростанню кар'єри, особистісного зростання; методичні розробки та рекомендації щодо роботи фахівців; профорієнтація; допомога в подоланні посттравматичного стресового розладу; робота з сімейними конфліктами.

Робота з адаптації ускладнювалася відсутністю в багатьох колишніх військовослужбовців усвідомлення необхідності отримання психологічної допомоги, у тому числі й через страх здобути психіатричний діагноз, так як у багатьох психологічна допомога асоціюється з психіатрією і психіатричним лікуванням. Апробація Програми за цими напрямами дозволила виробити узагальнену модель роботи з колишніми військовослужбовцями та членами їх сімей. У ході її реалізації враховувалося те, що психологічної підтримки колишні військові потребують на всіх етапах переходу до цивільної діяльності. Реалізація комплексного підходу до цієї роботи допомагає вирішити низку завдань, які можуть забезпечити:

- завчасну підготовку до звільнення з військової служби та переходу до громадянської діяльності;
- інформування військовослужбовців запасу про закономірності перехідного періоду, особливості ринку праці та професійної діяльності в цивільних умовах, очікувані труднощі;
- психологічну готовність до зміни професії і стійкість до критичних ситуацій; підбір нової професії, що подібна до колишньої діяльності та відповідає інтересам і вподобанням людини;
- навички в застосуванні найбільш простих методів і прийомів зняття психічного перенапруження, стресового стану;
- вироблення стратегії і тактики поведінки на ринку праці;
- формування якостей самопрезентації, саморозвитку, побудови кар'єри.

Для створення моделі соціально-психологічної адаптації військовослужбовців, звільнених у запас, доцільно розглядати цей складний процес на трьох структурних рівнях, кожен із яких має свою задачу (табл. 1).

У змістовому плані рішення комплексної проблеми психологічної і соціальної адаптації військових до нового життєвого середовища можна розділити на кілька етапів:

- соціально-психологічна компенсація кризового характеру звільнення;

- корекція ціннісно-нормативної основи поведінки;
- освоєння нових відносин;
- формування внутрішньо несуперечливої ціннісної системи на основі свого соціального досвіду й нових реалій;
- професійна допідготовка або перепідготовка;
- формування ефективних поведінкових стратегій, що відображають високу динамічність і невизначеність соціального середовища.

Таблиця 1

Рівні і задачі адаптації

Рівні	Задачі
Суспільство (макросередовище)	Визначити особливості соціальної політики в сфері життєдіяльності і спрямувати її в цивільний напрям
Соціальна група (мікросередовище)	Виявити причини конфлікту в системі «колишній військовослужбовець-цивільне життя» і допомогти їх розв'язати
Особистість (внутрішньоособистісна адаптація)	Робота над розширенням самосвідомості людини, здійснення психологічної допомоги щодо самореалізації особистості

В організаційному плані найбільш вдалою для роботи з колишніми військовими і членами їх сімей, на наш погляд, можна вважати розроблену в проекті програму психолого-соціальної допомоги. Відповідно до цієї моделі соціально-психологічна допомога повинна включати в себе три види, які одночасно є і умовами її надання: первинна, кваліфікована і спеціалізована.

Етап первинної підготовки (до звільнення з військової служби). Рамки даного етапу збігаються за часом із заходами підготовки та звільнення військовослужбовців з армії. У цей час реабілітаційні та адаптаційні заходи повинні проводитися за місцем служби та проживання військовослужбовця і його сім'ї. Основний зміст діяльності на цьому етапі – підготовка військовослужбовця до майбутнього звільнення. Тут важливо допомогти кожному військовому усвідомити, що вихід з армії – закономірний і природний факт його професійній біографії, де не може бути образи чи стресу, де людина повинна зберігати здатність об'єктивно оцінювати ситуацію. Уже на цьому етапі фахівці мають прагнути до розширення поінформованості військовослужбовців про громадянську діяльність, ринок праці, про професійні інтереси та можливості. Первинна допомога повинна надаватися у військових підрозділах спеціально підготовленими фахівцями. Основною формою первинної допомоги є організація роботи груп соціально-психологічної підтримки, де військовослужбовці та члени їх сімей у спеціально створених умовах, у штучному мікросоціумі, вирішують психологічні проблеми, пов'язані зі звільненням із військової служби.

Результатом проведеної роботи стає досягнення необхідного рівня готовності військовослужбовця, який звільняється, до зміни професії. Це дозволяє зняти зайву психологічну напруженість і деяку агресивність під час адаптації. Виявлено, що військові та їх родини гостро потребують інформаційно-методичних та довідкових матеріалів щодо широкого спектру питань, пов'язаних із поведінкою на етапі переходу до нових умов життя і діяльності.

Етап кваліфікованої допомоги. Кваліфікована допомога полягає в такому:

- проведення діагностичних заходів, спрямованих на виявлення осіб, схильних до деструктивних стратегій адаптації, і профілактична робота з ними;
- соціально-психологічна допомога під час різних порушень процесу адаптації;
- розвивальні роботи із самопроєктування, професійного самовизначення і особистісного зростання;
- консультування і групова робота з професійної переорієнтації, спрямована на перенавчання, допомогу в працевлаштуванні;
- психологічне консультування військовослужбовців та членів їх сімей;
- розробка методик для установ і фахівців, які надають первинну допомогу.

На цьому етапі нами проводилося психологічне тестування на основі обраного комплексу психологічного інструментарію. Це дозволило фахівцю-психологу побачити загальну й часткову картину психологічних проблем слухачів, а самому колишньому військовослужбовцю – усвідомити свої особливості й намітити перспективи розвитку (як особистісні, так і професійні).

Таблиця 2

Комплекс психологічного інструментарію з вивчення складових психологічних проблем колишніх військовослужбовців та членів їх сімей

Складові	Методики
Психологічна	Методика діагностики рівня суб'єктивного контролю (РСК) Дж. Роттера; багаторівнева методика діагностики особистості на мотивацію до успіху Т. Елерса; опитувальник часової перспективи Зімбардо; багаторівневий особистісний опитувальник (БОО) «Адаптивність»; методика діагностики соціально-психологічних установок в мотиваційно-потребнісній сфері О.Ф. Потемкіної
Емоціональна	Методика «Рівень соціальної фрустрованості» Л. Вассермана в модифікації В. Бойко; методика діагностики професійного вигорання В. Бойко
Професійна	Опитувальник Кейрсі
Поведінкова	Опитувальник «Способи поведінки» Лазаруса

У межах цього етапу проводилася робота, сутність якої полягала в реалізації комплексу психологічних заходів, спрямованих на надання допомоги військовослужбовцям у подоланні невпевненості, тривожності, когнітивного дисонансу, формуванні стресостійкості, емоційного інтелекту, наполегливості в адаптації до умов цивільного середовища. Опишемо більш детально психологічну роботу з надання допомоги військовослужбовцям. Комплекс психологічних заходів був розроблений із урахуванням досліджених структурних компонентів психологічних проблем військовослужбовців (схема 1).

До комплексу психокорекційних заходів, які проводять психологи Проекту, входять психологічне консультування і соціально-психологічний тренінг. Індивідуальну консультацію включають у себе елементи навчання аутотренінгу. У своїй роботі з цією категорією звільнених офіцерів використовуються методики, які включають навчання спеціальним психотехнічним вправам, що сприяє ресурсній психологічній підтримці та збереженню психічної рівноваженості, соціально-адаптивної поведінки, адекватної відкритості в діяльності і поведінці, адекватної пластичності поведінки.

Виконання вправ відбувається або в присутності психолога, або в якості домашнього завдання й самоаналізу з наступним обговоренням результатів у ході консультації. Зміст вправ відображається в назві: вимір індивідуальних особливостей поведінкового акту; вимір структурно-ієрархічних властивостей індивідуальності; закріплення реалістичного сприйняття проблеми в ситуації; закріплення досвіду вирішення проблем емоційної сфери тощо. Перераховані вправи в сукупності з навчанням навичкам саморегуляції дають цілком відчутний результат у вирішенні поставленого завдання, про що свідчать самозвіти колишніх військових і спостереження за їх поведінкою і діяльністю.

Змістову сторону соціально-психологічної допомоги військовослужбовцям, звільненим у запас, складають такі психотехнології:

- технології підвищення психологічної готовності до міжособистісної взаємодії;
- технології формування безконфліктної комунікації;
- технологія з подолання життєвої кризи;
- технології актуалізації змістовних орієнтацій;
- технологія особистісного зростання;
- технології стресостійкості і подолання конфлікту;
- технологія розвитку емоційного інтелекту.

Ці психологічні блоки входять у тому чи іншому вигляді в усі форми проведеної психологом роботи - як в індивідуальну, так і в групову.

Етап спеціалізованої допомоги. Спеціалізована допомога призначена для тих військовослужбовців і членів їх сімей, у яких виявлені відхилення в психічній діяльності, і передбачає створення спеціальних умов, які можуть забезпечити стаціонарні або напівстаціонарні медичні установи.

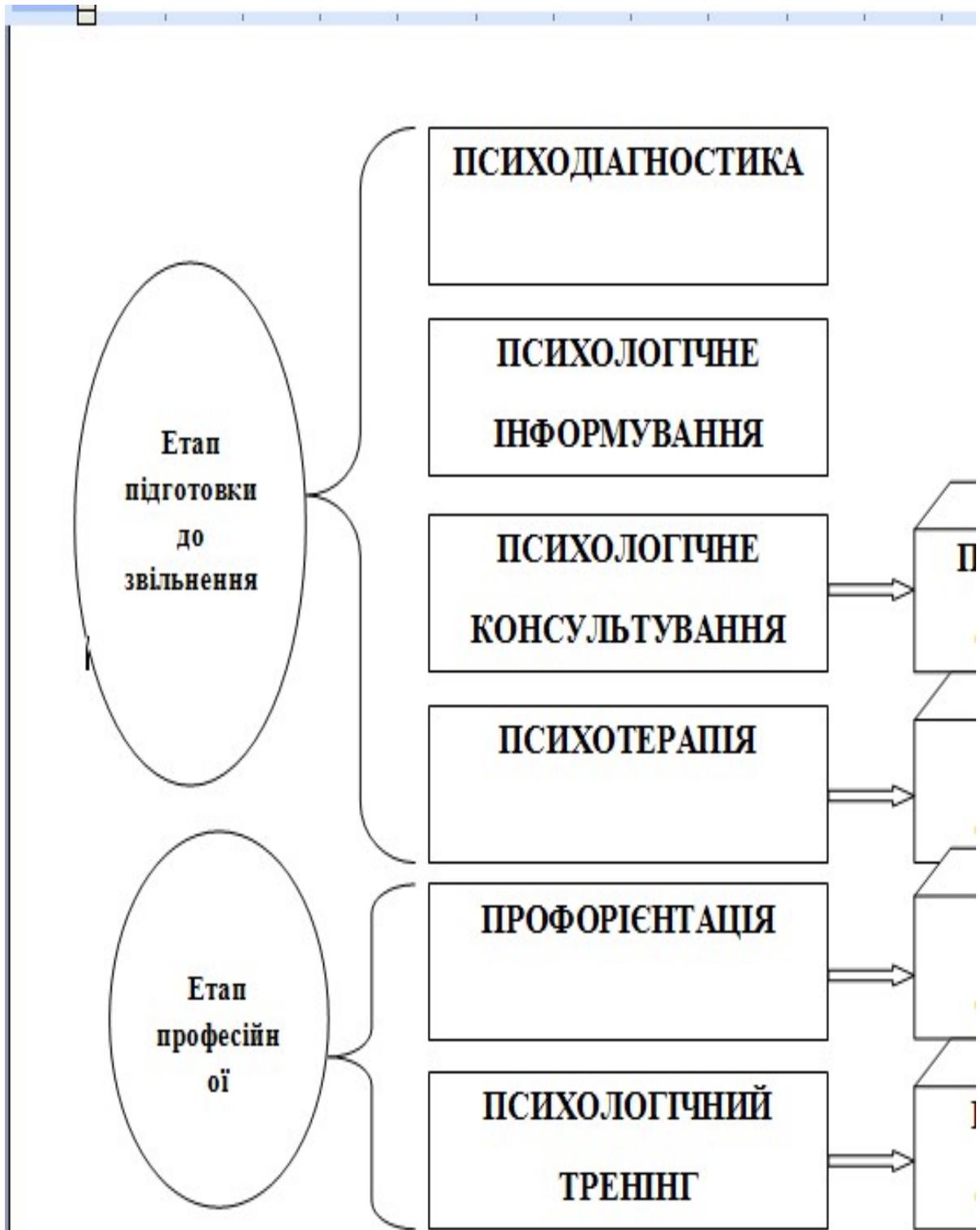


Схема 1. Модель надання соціально-психологічної допомоги колишнім військовослужбовцям та членам їх сімей

Висновки. Як показав досвід діяльності практичних психологів, найбільшого ефекту в соціально-психологічній адаптації колишніх військовослужбовців фахівці досягли там, де систематична планова робота здійснювалася з урахуванням специфіки етапів переходу колишніх військовослужбовців та членів їх сімей до нових умов цивільного життя. При чому, основними критеріями якості відповідної адаптації стали:

- критерій соціальної адаптації, що включає конкурентоспроможність, упевненість у своїх силах, вдале працевлаштування, влаштування на роботу, стабільність сімейних відносин, достатній для успішного виконання нової професійної діяльності рівень професійної підготовки;
- критерій соціально-психологічної комфортності відносин, який визначається ступенем задоволеності людини відносинами в новому соціальному середовищі, роботою, зарплатою, відносинами з людьми;
- критерій позитивної самооцінки, який визначається відсутністю внутрішніх психологічних конфліктів і відсутністю психологічних захистів, які виходять за межі патології.

Перспективи подальших досліджень. Необхідним на часі є створення комплексної системи медичної, психологічної та соціальної реабілітації військовослужбовців, а також інших категорій громадян (н-д, вимушених переселенців), які отримали в результаті бойових дій поранення, а також мають ознаки посттравматичних стресових розладів. Ключовим етапом цієї роботи є створення бізнес-інкубаторів зі спеціалізованими реабілітаційними центрами.

ЛІТЕРАТУРА

- Актуальні проблеми соціальної адаптації військовослужбовців та членів їх сімей* (2011). Київ (*Current issues of social adaptation of servicemen and their families* (2011). Kyiv).
- Горбенко, С. В. (2013). Адаптація військовослужбовців до цивільного життя – один з основних напрямів розвитку кадрової політики у Збройних Силах України *Збірник наукових праць Харківського університету Повітряних сил, Вип. 4, 15-21* (Horbenko, S. V. (2013). Adaptation of servicemen to civilian life is one of the main directions of personnel policy development in the Armed Forces of Ukraine. *Collection of scientific works of Kharkiv University of the Air Force, Issue 4, 15-21*).
- Калиничев, В.Л. (2003). *Формирование комплексной модели социальной адаптации бывших военнослужащих и членов их семей к условиям гражданского социума* (дис. ... канд. пед. наук). Москва (Kalinichev, V.L. (2003). *Formation of a complex model of social adaptation of former servicemen and members of their families to the conditions of civil society* (PhD thesis).
- Красильщиков, А. Л. (2005). Соціальна адаптація звільнених у запас військовослужбовців (проблеми та досвід їх вирішення в Україні та зарубіжних країнах). *Демографія і соціальна економіка, 2, 117-125* (Krasilshchikov, A. L. (2005). Social adaptation of

- discharged servicemen (problems and experience of their solution in Ukraine and foreign countries). *Demography and social economy*, 2, 117-125).
- Медвідь, М. М. (2010). Методологічні засади формування ринку праці військовослужбовців: соціально-економічна сутність, критерії та принципи виокремлення. *Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна*, 884, 31-38 (Medvid, M. M. (2010). Methodological principles of forming the labor market of servicemen: socio-economic essence, criteria and principles of separation. *Bulletin of VN Karazin Kharkiv National University*, 884, 31-38).
- Опыт норвежско-украинского сотрудничества в области социальной адаптации, бизнес-образования и научной деятельности (2010). *Сборник материалов*. Киев (The experience of Norwegian-Ukrainian cooperation in the field of social adaptation, business education and research (2010). *Collection of materials*. Kyiv).
- Порадник з питань соціальної адаптації особам, звільненим з військової служби (2004). Киев (*Adviser on social adaptation to persons discharged from military service* (2004). Kyiv).
- Психологічна допомога учасникам АТО та їх сім'ям: колективна монографія (2016). Р.А. Мушкевич, Р. П. Федоренко, А. П. Мельник [та ін.]. Луцьк: Вежа-Друк (*Psychological assistance to anti-terrorist operation participants and their families: collective monograph* (2016). Mushkevyc R.A., Fedorenko R.P., Melnyk A.P. [et al.]. Lutsk: Vezha-Druk).
- Сасько, О. Відверто та об'єктивно щодо адаптації військовослужбовців звільнених в запас. Режим доступу: <http://defence-ua.com/index.php/statti/1093-vidverto-ta-obyektivno-shchodo-adaptatsiyi-viyskovosluzhbovtsiv-zvilnnykh-v-zapas> (Sasko, O. *Frankly and objectively regarding the adaptation of servicemen released to reserve*. Retrieved from: <http://defence-ua.com/index.php/statti/1093-vidverto-ta-obyektivno-shchodo-adaptatsiyi-viyskovosluzhbovtsiv-zvilnnykh-v-zapas>

РЕЗЮМЕ

Ляска Оксана, Федирко Павел, Березкин Александр. Методические аспекты социально-психологической работы с военнослужащими, увольняющимися из рядов Вооруженных Сил, и членами их семей.

При увольнении из Вооруженных Сил военный сталкивается с кардинальными изменениями и перестройкой всех сторон своей жизни. В основе всех этих изменений лежит психологический фактор: несогласованность установок и направлений в условиях военной и гражданской жизни, то есть наличие какого-то когнитивного диссонанса. Именно по этим причинам проблема социально-психологической адаптации бывших военных и членов их семей к новым условиям организационной активности, которой предоставляется недостаточное внимание как в обществе, так и в военных подразделениях, является чрезвычайно актуальной, важной и требует как обсуждения, так и надлежащего построения и осуществления.

Ключевые слова: уволенные из рядов Вооруженных сил военнослужащие, социально-психологическая адаптация, реабилитация, стрессовое и депрессивное состояния, психологическое консультирование, психологическая поддержка.

SUMMARY

Liaska Oksana, Fedirko Pavel, Berezkin Alexander. Methodological aspects of social and psychological work with servicemen leaving the Armed Forces and members of their families.

After discharging from the Armed Forces, the military faces drastic changes and restructuring of all aspects of life. However, a psychological factor lies at the heart of all

changes: the inconsistency of attitudes and directions in the conditions of military and civilian life, i.e. the presence of some cognitive dissonance. It is for these reasons that the problem of socio-psychological adaptation of ex-servicemen and members of their families to the new conditions of organization of activity, which is given insufficient attention in society and in military units, is extremely relevant, important and requires both discussion and proper construction and organizations.

In order to develop and implement such problems within the project “Norway-Ukraine. Professional adaptation. Integration into the State System” the number of supporting centers have been established that are successfully operating in various cities of Ukraine for former or discharged servicemen and members of their families. Activities with former servicemen is carried out in several areas – obtaining a civilian profession; carrying out social adaptation; psychological assistance with elements of rehabilitation; formation of skills for running own business, etc.

The main areas of socio-psychological support provided under the Program were: psychological counseling, psychocorrection, career guidance and psychotherapy using a wide range of methods and taking into account the uniqueness of the individual, his/her problems in the context of life; psychological support of business activities of former servicemen, small and medium enterprises. Psychologists conducted psychodiagnostics, individual psychological counseling and psychotherapy, group psychotherapy, vocational counseling and professional psychological selection, socio-psychological training in various fields, primary psychological diagnosis.

The result of this work is to achieve the required level of readiness of the discharged serviceman to change profession. This allows to remove unnecessary psychological tension and some aggression during adaptation. It is found that the military and their families are in need of information and methodological and reference materials on a wide range of issues related to behavior in the transition to new living conditions and activities.

Key words: *servicemen dismissed from the ranks of the Armed Forces, social and psychological adaptation, rehabilitation, stress and depression, psychological counseling, psychological support.*