

МИНОБРНАУКИ РОССИИ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ  
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ Н.Г.  
ЧЕРНЫШЕВСКОГО»

Кафедра консультативной психологии

ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ КОНСУЛЬТИРОВАНИЕ КАК  
УСЛОВИЕ ФОРМИРОВАНИЯ АДЕКВАТНОЙ СТРАТЕГИИ  
АДАПТАЦИИ У УЧАСТНИКОВ БОЕВЫХ ДЕЙСТВИЙ

---

АВТОРЕФЕРАТ ВЫПУСКНОЙ КВАЛИФИКАЦИОННОЙ РАБОТЫ  
МАГИСТРА

студента (ки)   2   курса   264   группы

направления  
(специальности)

  37.04.01 «Психология»  

код и наименование направления (специальности)

  факультета психологии  

наименование факультета, института, колледжа

  Изварин Максим Михайлович  

фамилия, имя, отчество

Научный руководитель  
(руководитель)

  д.псих.наук, профессор  

должность, уч. степень, уч. звание

  Т.В. Белых  

инициалы, фамилия

Зав. кафедрой

  д.псих.н., профессор  

должность, уч. степень, уч. звание

  Т.В. Белых  

инициалы, фамилия

Саратов, 2021\_\_

## Введение

**Актуальность исследования.** Среди основных задач обеспечения психологического и профессионального здоровья военнослужащих одно из центральных мест занимает психологическая реабилитация участников современных боевых действий, которая относительно недавно стала предметом теоретической и прикладной психологии. В 20-м столетии эта проблема была отражена в научных работах М.И. Дьяченко (1969), М.П. Коробейникова (1970), А.В. Ответчикова (1980), Л.Ф. Железняка (1986), Н.Ф. Феденко (1986), В.В. Знакова (1989), В.В. Сысоева (1989), М.П. Корчемного (1990), С.В. Захарика (1993), В.Е. Попова (1992), Р.А. Абдурахманова (1994), Березовец В.В. (1997), Караяни А.Г. (1998) и др. В современном научном социально-психологическом пространстве, разработке этой проблеме посвящены диссертации таких исследователей как: Алалыкиной Н.Н. (2002), Куксовой Н.А. (2003), Никитиной Т.Е. (2003), Митасовой Е.В. (2004), Федичева Г.Г. (2005), Попинако А.В. (2007), Якушевой Л.А. (2006), Таран Ю.Я. (2007), Заковряшиной С.Е. (2008) и др.

Согласно данным мировой статистики, каждый пятый участник боевых действий при отсутствии каких-либо физических повреждений страдает нервно-психическими расстройствами. Во Вьетнаме посттравматическое стрессовое расстройство (ПТСР) развивалось в 21-40 % случаев, в Афганистане - у 10-15 % всех не раненых солдат, а в Чеченские республики (первая кампания) - у 20-25 % не раненых и у 30-45 % получивших ранение (по данным, приведенным в работе Гулиевой Ж.Д., 2003).

Организация и проведение своевременной психологической реабилитации военнослужащих, участников боевых действий с использованием способов индивидуального или группового психологического консультирования может существенно снизить риск развития психологических нарушений, повысить уровень психологического здоровья личности, способствовать нормализации системы межличностных отношений, в которую включен человек, переживший ситуацию участия в боевых действиях.

**Объект исследования:** индивидуально – психологические свойства личности в структуре индивидуальности, оказывающие влияние на выбор стратегии адаптации у военнослужащих, участвовавших в боевых действиях.

**Предмет исследования:** динамика индивидуально – психологических свойств личности в условиях осуществления группового психологического консультирования у военнослужащих участников боевых действий.

**Цель исследования** состоит в изучении влияния психологического консультирования на формирование адекватной стратегии социальной адаптации у военнослужащих участников боевых действий.

#### **Гипотеза:**

- в зависимости от выраженности индивидуально – психологических свойств личности в структуре индивидуальности (индивидный уровень и уровень личностных свойств) проявляются различия в стратегии осуществления социальной адаптации (адекватная/не адекватная) у военнослужащих участников боевых действий;

- в условиях группового психологического консультирования осуществляется позитивная динамика личностных свойств, определяющая выработку адекватной стратегии адаптации у военнослужащих участников боевых действий.

#### **Задачи:**

1) Провести теоретический обзор научно – психологической литературы по проблеме исследования формирования адаптивных возможностей у военнослужащих, участников боевых действий.

2) Изучить особенности разноуровневых свойств в структуре индивидуальности (индивидных и личностных) у военнослужащих участников боевых действий и военнослужащих, не принимавших участие в боевых действиях. Осуществить сравнительный анализ эмпирических данных.

3) Разработать и апробировать программу группового психологического консультирования для военнослужащих участников боевых действий, нуждающихся в психологической помощи, с целью формирования адекватной стратегии социальной адаптации.

**Методологическая основа исследования:** положения о причинах и механизмах функционирования посттравматического стрессового расстройства (А.Г. Маклаков, М.М. Решетников, Е.О. Лазебная, Н.В. Тарабрина, А.Л. Пушкарев, М.Е. Зеленова, В.П. Чаерырова); представления об индивидуальных поведенческих стереотипах, зависящих от выраженности разноуровневых психических особенностей личности как субъекта деятельности (Б.М. Теплов, В.Д. Небылицин, Б.С. Братусь, В.Н. Дружинин, Е.А. Климов); концепция интегральной индивидуальности (В.С. Мерлин, В.В. Белоус) и динамики субъектных свойств в структуре индивидуальности (Т.В. Белых); работы отечественных авторов, связанные с изучением проблем адаптации и реабилитации (Р.А. Абдурахманова, Ю.А. Александровского, Ф.Б. Бассина, В.Е. Рожнова, М.А. Рожновой, Ф.Б. Березина, Г.Г. Васюты, Я.Г. Гальперина, О.И. Жданова, А.В. Захарова, В.И. Кривоконя, И.К. Кряжевой, В.И. Медведева, В.А. Мисюры, В.Г. Чайки и др.).

**Методы:** теоретический – анализ литературы, методика «Таблицы Шульте»; тест по оценке уровня самоактуализации личности (САМОАЛ); опросник Р. Кэттелла, многоуровневый опросник личности «Адаптивность» А.Г.Маклакова. Статистические методы анализа:  $t$  – критерий Стьюдента, корреляционный анализ.

**Экспериментальной базой** исследования является воинская часть. В исследовании приняли участие 57 военнослужащих в возрасте от 23 до 38 лет. Из них военнослужащие, принимавшие участие в боевых действиях – 15 человек, не принимавших участие в боевых действиях 42 человека.

**Положение, выносимое на защиту:**

1. Существуют значимые различия в выраженности разноуровневых свойств в структуре индивидуальности, как индивидуальных, так и личностных у военнослужащих участников боевых действий и военнослужащих, не принимавших участие в боевых действиях, оказывающих влияние на проявление адекватной/не адекватной стратегии социальной адаптации.

2. Наибольшие различия обнаружены по таким показателям как «нервно-психическая устойчивость/не устойчивость», уровень вработываемости, уровень самоактуализации, креативность, положительный взгляд на природу человека, автономность, гибкость в общении, самопонимание, ориентация во времени.

3. Разработанная и апробированная программа группового консультирования способна сформировать более адекватную стратегию адаптации у военнослужащих участников боевых действий, нуждающихся в психологической помощи.

**Практическая значимость работы** состоит в разработке психологического инструментария для осуществления программ реабилитации военнослужащих участников боевых действий, нуждающихся в психологической помощи с целью развития адаптивных возможностей с учетом разноуровневых свойств в структуре индивидуальности. Данные, полученные в ходе исследования, могут быть использованы в деятельности практических психологов.

## **ГЛАВА 1.**

**Проблема изучения процесса адаптации участников боевых действий к условиям мирной жизни и особенности оказания им психологической консультативной помощи**

Одной из наиболее ярких характеристик человеческой психики является ее способность успешно приспосабливаться к условиям окружающей среды. Под адаптационной способностью понимают способность человека приспосабливаться к различным требованиям среды (как социальным, так и физическим) без ощущения внутреннего дискомфорта и без конфликта со средой (Постовалова Г.И., 1973).

Адаптация – это динамическое образование, непосредственный процесс приспособления к условиям внешней среды. С другой стороны, адаптация – свойство живой саморегулируемой системы, опосредующее ее устойчивость к условиям внешней среды (что предполагает наличие определенного уровня развития адаптационных способностей) (Баевский Р.М., 1979).

Различают два аспекта адаптации – биологический и психический. Биологический аспект адаптации – приспособление организма к физическим условиям среды (температуре, влажности, атмосферному давлению, освещенности), а также к физическим и химическим изменениям в самом организме. Человек обладает способностью к произвольной психической регуляции отдельных биологических процессов и состояний (аутосуггестия) (Еникеев М.И., 2002).

Социальная ситуация, характеризующаяся участием человека в боевых действиях считается обладающей высоким уровнем стрессогенности, причиной быстрого истощения функциональных резервов организма, ситуацией, которая часто приводит к астенизации, психопатизации и нарушению адаптационных возможностей личности. Как указывает в своей работе Попинако А.В., используя данные Маклакова А.Г. (1998), спустя 4- 5 месяцев после возвращения из командировки, у 96% участников боевых действий определяются превышение психической нормы по показателю нервно-психической устойчивости. Через 5- 6 лет после участия в боевых действиях, у ветеранов наблюдаются симптомы посттравматического стрессового расстройства в виде ухудшения памяти у 62%, бессонницы — 48%, ночных кошмаров — 46%, тревоги — 21%, немотивированной враждебности по отношению к окружающим - 22% (О.Н. Рыбников, В.В. Манихин, 2004). Только 25% военнослужащих, принимавших участие в боевых действиях в Чеченской республике, по результатам психологического обследования признаны здоровыми (Попинако А.В., 2007). В работе Федичева Г.Г. (2005) отмечается, что у комбатантов вырабатываются «свои извращенные взгляды на запрет убийства, грабеж, насилие. Они пополняют не только ряды воинов в разных странах мира, но и криминальные структуры» (Ю.А. Александровский, 1995), что в целом подтверждает значительные трудности социальной реадaptации конкретной личности и неготовность социальных институтов к реабилитации ветеранов боевых действий. Возвращение значительных контингентов комбатантов, не прошедших медико-психологическую реабилитацию, в макросоциум накладывает существенный отпечаток на социально-психологическую атмосферу, на межличностные и межэтнические отношения, в которые они включены. Он также указывает, что посттравматические стрессовые расстройства у военнослужащих, участников боевых действий, формируются при условии нарушения механизмов конституциональной психологической защиты в виде декомпенсации и дезадаптации. Срыв психологических механизмов компенсации - адаптации в ответ на социальное стрессирование

наиболее вероятен у военнослужащих - комбатантов при искажении содержания психической деятельности, детерминированного конституционально-типологической predisпозицией темперамента. В отдаленном периоде в условиях мирного времени у военнослужащих-комбатантов формирование проявлений ПТСР наиболее часто возникает при сочетанной психотипологической и темпераментальной конституционально-обусловленной predisпозиции. Оказание психологической помощи участникам боевых действий имеет свои специфические особенности, связанные с характеристиками психологической ситуации, особенностями физической и психологической подготовки военнослужащих и характером осуществляемой ими деятельности. Как указывает в своей докторской диссертации Караяни А.Г. (1998) в зависимости от состояния целевого психологического ресурса (ЦПР) военнослужащих могут варьироваться частные технологии психологического обеспечения боевых действий, а именно: психологическая подготовка личного состава к боевым действиям в конкретных боевых, эргономических и социально-психологических условиях (диагностика и формирование ЦПР); психологическая помощь военнослужащим в преодолении психотравмирующих факторов боевой обстановки (мобилизация, организация, компенсация и восстановление ЦПР); социально-психологическая реадaptация участников боевых событий («демонтаж» ЦПР сформированного для боевых действий, восстановление или создание психологического ресурса, необходимого для жизни в мирных условиях). Социально-психологическая реадaptация участников локальных военных конфликтов направлена на осуществление «постепенного, нетравмирующего психологического возвращения военнослужащих в мирную обстановку и «встраивание» их в систему социальных связей и отношений мирного времени» (Караяни А.Г., 1998, с.32). Она предполагает осуществление психологического воздействия на самих участников боевых действий (деактуализация боевых стрессовых приспособительных реакций, снятие боевого напряжения, коррекция ценностных ориентаций воинов, психологическая подготовка к



взаимодействию с «мирными» людьми, психологическая реабилитация лиц, получивших боевую психическую травму) и создание вокруг них рееаптирующей социальной среды в местах их постоянной службы и проживания (Карояни А.Г., 1998). В психологической литературе мы находим описание опыта применения различных способов оказания психологической помощи этой категории военнослужащих: от опыта разработки программ, основанных на использовании средств физической культуры, музыкальной терапии, до опыта применения сложных схем когнитивно-бихевиоральной и психоаналитической коррекции и реабилитации. Несмотря на использование различных психокоррекционных техник, применение различных способов оказания психологической помощи военнослужащим пережившим боевой стресс, направлено на осуществление профессионального управления процессом социальной адаптации военнослужащего. «Под управлением социальной адаптацией бывших военнослужащих и членов их семей понимается целенаправленно осуществляемая на всех уровнях социального управления деятельность, целью которой является создание благоприятных условий для обеспечения эффективного вхождения бывших военнослужащих в новую для них гражданскую среду, а также для изменения самой среды в соответствии с потребностями ее членов» (Таран Ю.Я., 2007, с 20). В отечественной психологической литературе обосновано использование психолого-акмеологической реабилитации. Автор обосновывает целесообразность создания в стране акмеологических центров психологической реабилитации, в которых своевременно определялся бы контингент лиц, кому необходима акмеологическая помощь, включающая в себя и психологическую реабилитацию, и восстановление профессиональных способностей, совершенствование профессионализма и полную социальную адаптацию (Алалыкина Н.Н., 2002). Подчеркивая важность психолого-акмеологической коррекции Заковряшина С.Е. отмечает, что личностные особенности и поведенческие стратегии преодоления стресса определяют развитие и исход повреждений психического здоровья личности после боевого стресса.

Военнослужащие, активно сотрудничающие с психологом, врачом в диагностическом, психотерапевтическом и коррекционном процессе, признающие активную роль в разрешении проблемы, анализирующие возникающие трудности и возможные пути выхода из них, с усилиями по преданию ситуации положительного значения с фокусированием на повышении самооценки и самоконтроля, желании к самореализации, продолжали военную службу после психолого-акмеологической коррекции. Военнослужащие, с пассивной стратегией преодоления стресса, фиксацией на негативных переживаниях и интрапунитивной направленностью последних, ригидностью в социальной и мотивационно-смысловой сферах, не смогли продолжить дальнейшую военную службу из-за недостаточности ресурсов психического здоровья (Заковряшина С.Е., 2008). Таким образом, специфика оказания психологической помощи комбатантам, определяется рядом факторов, связанных с особенностями индивидуально-психологических свойств личности, ее ресурса совладания со стрессом, особенностями отношения к событиям, участником которых стал военнослужащий, характером взаимоотношений, в которые он включен, а также отношением, транслируемым по отношению к нему членов семьи и других членов социального окружения.

## **ГЛАВА 2.**

### **Эмпирическое исследование**

#### **Методы и организация исследования.**

Исследование было проведено на базе воинской части.

В исследовании приняли участие 57 военнослужащих в возрасте от 23 до 38 лет. Из них военнослужащие, принимавшие участие в боевых действиях – 15 человек, не принимавшие участие в боевых действиях 42 человека. Для сравнительного анализа из группы военнослужащих, не участвовавших в боевых действиях были отобраны методом рандомизации 15 военнослужащих, с целью создания эквивалентных для сравнения выборок.

**Методы, использованные для проведения эмпирического исследования:** Теоретический – анализ литературы, методика «Таблицы Шульте»; Тест по оценке уровня самоактуализации личности (САМОАЛ); опросник Р. Кэттелла, Опросник «Адаптивность» А.Г. Маклакова. Статистические методы анализа: t – критерий Стьюдента, корреляционный анализ.

### ***Методика «Таблицы Шульте»***

**Цель:** Определение эффективности деятельности по сосредоточению внимания, динамики работоспособности (показатель истощаемости внимания), психической устойчивости.

### ***Интерпретация результатов.***

Основной показатель – время выполнения, а также количество ошибок отдельно по каждой таблице. По результатам выполнения каждой таблицы может быть построена «кривая истощаемости ( утомляемости ) », отражающая устойчивость внимания и работоспособность в динамике. По оси абсцисс откладываются порядковые номера таблиц, по оси ординат – время, затраченное на их выполнение.

С помощью этого теста можно вычислить еще и такие показатели, как эффективность работы (ЭР), степень вработываемости (ВР), психическая устойчивость (ПУ), которые предложены А. Ю. Козыревой.

Исходя из результатов представленных в таблице мы можем видеть подтверждена или нет выносимая гипотеза, а так же сходства и различия в двух сравниваемых группах.

### ***Тест по оценке уровня самоактуализации личности (САМОАЛ).***

Опросник САМОАЛ является русскоязычной версией опросника ROI

( Personal Orientation Inventory ), опубликованного в 1964 году Э. Шостром, ученицей А. Маслоу, автора теории самоактуализации личности.

По мнению А. Маслоу, полноценное бытие человека связано с его стремлением к реализации собственного потенциала, использованию всех своих способностей в полную силу.

Самоактуализация, в широком понимании, есть свидетельство того, что человек стремится к совершенству и делает наилучшим образом именно то, на что он способен. А. Маслоу рассматривал самоактуализирующуюся личность как редкий образец психического здоровья, критерий для исследования возможностей человека.

Методика САМОАЛ, разработанная Н. Ф. Калиной на кафедре психологии Симферопольского госуниверситета в 1993 – 1994 годах, имеет ряд существенных отличий от оригинальной методики Э. Шостром. Существенно изменена структура опросника по сравнению с оригиналом:

- в русскоязычной версии содержится 100 утверждений по сравнению со 150 в оригинале теста;

- САМОАЛ имеет 11 однопорядковых локальных шкал по сравнению с двумя основными и десятью дополнительными оригинальными шкалами; названия шкал также видоизменены по сравнению с оригиналом теста;

- изменены формулировки многих диагностических суждений в связи с проведенной социокультурной адаптацией теста к условиям современного российского общества.

**Цель:** определить общий уровень личностного развития и самоактуализации.

Исходя из результатов представленных в таблице мы можем видеть подтверждена или нет выносимая гипотеза, а так же сходства и различия в двух сравниваемых группах.

**Многоуровневый личностный опросник «Адаптивность» (МОАС)** – был разработан А.Г.Маклаковым и другими сотрудниками военно-медицинской академии города Санкт-Петербурга. Опросник предназначен для оценки адаптационных возможностей личности с учетом социально-психологических и некоторых психофизиологических характеристик, отражающих обобщенные особенности нервно-психического и социального развития. (Маклаков А.Г., 2001).

В основу методики положено представление об адаптации, как о непрерывном процессе активного приспособления человека к постоянно меняющимся условиям социальной среды и профессиональной деятельности. Эффективность адаптации во многом зависит от того, насколько человек реально воспринимает себя и свои социальные связи, точно соизмеряет свои потребности с имеющимися возможностями и осознает мотивы своего поведения. Искаженное или недостаточно развитое представление о себе ведет к нарушению адаптации, что может сопровождаться повышенной конфликтностью, нарушением взаимоотношений, понижением работоспособности и ухудшением состояния здоровья (Маклаков В.Г., 2001).

Изучение полученных в ходе психологического эксперимента результатов было начато с выявления общих адаптационных способностей военнослужащих, участвовавших в боевых действиях и принявших участие в данном исследовании. Основным методом проведения этого этапа работы явился метод графического шкалирования, результаты которого представлены в систематизированной форме.

Из таблицы видно, что по группе военнослужащих, принимавших участие в боевых действиях – «Личностный адаптационный потенциал (ЛАП)» невысокий. Респонденты пассивно ориентированы, не удовлетворены собой, находятся в состоянии психологического дискомфорта. Вышеизложенный материал приводит к следующему заключению: лицам, принимавшим участие в психологическом исследовании, для наиболее оптимального взаимодействия со средой и эффективной деятельности можно рекомендовать участие в групповом психологическом консультировании.

**Личностный опросник, разработанный Р.Кэттелом**, который считал, что поведение человека определяется взаимодействием черт и ситуационных переменных. Согласно его теории, черты личности представляют собой относительно постоянные тенденции реагировать определенным образом в разных ситуациях и в разное время.

Свои данные Р.Кэттел брал из трех источников: J, Q, и T – данные;

Q – данные - данные самооценки при заполнении анкет;

J – данные – регистрация жизненноважных, реальных фактов;

T – данные - данные об объективности теста (Анастази А., 2000).

Чтобы отразить сложность личности и создать стратегию исследования, Р.Кэттел выбирает 16 факторов, которые объясняют индивидуальность человека. Были разработаны тысячи пунктов опросника и результатом исследований по реализации черт личности стал 16-факторный личностный опросник, который впервые был опубликован в 1949 году, а последнее издание, доработанное автором вышло в 1970 году (Анастази А., 2000).

Тест Р.Кэттела дает многогранную информацию об индивидуальности по следующим факторам:

- уровень самооценки;
- замкнутость – общительность;
- интеллект;
- эмоциональная неустойчивость – эмоциональная устойчивость;
- подчиненность – доминантность;
- сдержанность – экспрессивность;
- подверженность чувствам – высокая нормативность поведения;
- жесткость – чувствительность;
- доверчивость – подозрительность;
- практичность – развитое воображение;
- прямолинейность – дипломатичность;
- уверенность в себе – тревожность;
- консерватизм – радикализм;
- конформизм – нонконформизм;

- низкий самоконтроль – высокий самоконтроль;
- расслабленность – напряженность.

Далее был проведен корреляционный анализ между показателями шкалы «Адаптационные способности» и показателями факторов личностного опросника Р.Кэттела. Были получены следующие результаты:

Рассмотрим лишь значимые корреляционные зависимости. У военнослужащих, участвовавших в боевых действиях, оказались значимыми связи с фактором 1 (жесткость – чувствительность), М- (практичность – развитое воображение), О (самоуверенность – чувство вины), Q4 (расслабленность – напряженность), А (замкнутость – общительность), Н (робость – смелость), Q3 (низкий самоконтроль – высокий самоконтроль).

Содержательно можно резюмировать, что адаптационные способности связаны с такими характеристиками личности, как эмоциональная устойчивость, самоуверенность, общительность, смелость.

Нами были проанализированы показатели всех шкал многоуровневого личностного опросника «Адаптивность». В результате этого анализа все лица, принявшие участие в исследовании, условно были разделены на две группы: группа «Норма» и группа «Риск». Как видно из рисунка 2 в группу «Норма» вошло 60% испытуемых, а в группу «Риск» – 40% лиц, которые приняли участие в исследовании.

В первую группу вошли лица, которые по результатам теста «МОАС» были охарактеризованы как обладающие высокими адаптационными способностями, высоким показателем нервно-психической устойчивости и низким уровнем суицидального риска.

Вторую группу составили лица с низким уровнем адаптационного потенциала, невысокой нервно-психической устойчивостью и высокой склонностью к проявлению суицидального поведения. Сравнительное изучение двух групп между собой показало, что адаптационные способности в группе «Норма» и в группе «Риск» коррелирует со следующими факторами 16 РР.

Таким образом, было установлено, что в группе «Норма» ярко выражено проявление следующих личностных характеристик: общительность, уверенность в себе, дипломатичность, а в группе «Риск» – робость, тревожность, чувствительность, практичность.

Было установлено, что в группе «Риск» уровень тревожности выше, чем в группе «Норма» ( $2,67 > 0,37$ ); фактор Q4 (расслабленность) в группе «Риск» ниже, чем в группе «Норма» ( $0,61 < 2,24$ ).

Таким образом, предположение о том, что лица с высоким ЛАП обладают большей эмоциональной устойчивостью, выраженными морально-волевыми характеристиками, меньшим уровнем напряженности, подтвердилось. То есть, лица с высоким показателем ЛАП быстрее адаптируются к новым жизненным условиям, чем лица с пониженным ЛАП.

### **Программа группового психологического консультирования и результаты ее апробации.**

#### ***Программа психологического содействия социальной адаптации.***

Большое значение в работе по психологическому обеспечению адаптации военнослужащих, участвовавших в боевых действиях занимают процедуры, направленные на повышение адаптационных способностей человека, на достижение такого уровня саморегуляции, на котором его действия в самых сложных ситуациях будут оптимальны. В настоящее время реализуются различные формы достижения этой цели: тренинги, деловые игры, практические занятия.



Программа психологического содействия социальной адаптации рассчитана на 10 занятий по следующим темам:

1. «Знакомство»,
2. «Релаксационный тренинг»,
3. «Общение – необходимое условие любой деятельности человека»,
4. «Вербальные и невербальные средства общения»,
5. «Общение как восприятие людьми друг друга»,
6. «Роль и значение эмоций в жизни человека»,
7. «Эмоциональные процессы и управление эмоциями»,
8. «Общая теория конфликта»,
9. «Технологии эффективного общения и рационального поведения в конфликте»,
10. Заключительное занятие. Подведение итогов работы группы.

Резюмируя, можно сказать, что проводимая работа принесла положительные плоды: у четырех человек немного снизился показатель фактора Н (робость), у троих – повысился показатель фактора L (доверчивость), а у пятерых уверенность в себе; четверо участников чувствовали себя более расслабленно в момент второй диагностики, чем при первом тестировании.

Итак, полученные результаты позволяют предположить, что проведение тренинговых занятий с военнослужащими, участвовавшими в боевых действиях, способствуют актуализации в человеке определенных качеств, необходимых для успешной деятельности, устраняет возможность антисоциального поведения. Адаптация личности к новым условиям обеспечивается сформированной способностью к осознанной регуляции собственного поведения и зависит от сформированности таких разноуровневых свойств в структуре индивидуальности, как: психологической устойчивости, стремлении к самоактуализации, восприятию другого человека как партнера по общению, компетентности во времени (ориентация на проживание настоящего как ценного момента жизни, а не обращенность в прошлое), аутосимпатии, самопринятии.

## **Выводы**

1. В зависимости от выраженности таких индивидуально – психологических свойств личности в структуре индивидуальности, как: уровень психической устойчивости и утомляемости (индивидный уровень), выраженности стремления к самоактуализации и ее компонентов, а также адаптивности (уровень личностных свойств) проявляются различия в стратегии осуществления социальной адаптации (адекватная/не адекватная) у военнослужащих участников боевых действий.

2. В условиях группового психологического консультирования осуществляется позитивная динамика личностных свойств, определяющая выработку адекватной стратегии адаптации у военнослужащих участников боевых действий.

3. Существуют значимые различия в проявлении разноуровневых свойств в структуре индивидуальности (индивидных и личностных) у военнослужащих участников боевых действий и военнослужащих не принимавших участие в боевых действиях. Наибольшие различия обнаружены в выраженности психической устойчивости (этот показатель выше у военнослужащих, не участвовавших в боевых действиях), ориентация во времени (склонность воспринимать настоящий момент как более ценный, больше выражена в этой же группе военнослужащих), принятие ценностей самоактуализирующейся личности (менее выражены в группе военнослужащих, участвовавших в боевых действиях), взгляд на природу человека (более положительно воспринимают людей, военнослужащие не принимавшие участие в боевых конфликтах), креативность больше выражена в этой же группе военнослужащих. Указанные различия вносят существенный вклад в выбор военнослужащими адекватной/не адекватной стратегии социальной адаптации.

4. Апробация программы группового психологического консультирования для военнослужащих участников боевых действий, нуждающихся в психологической помощи показала свою эффективность и может быть использована в качестве средства содействия выработке адекватной стратегии в процессе их социальной адаптации.

## **ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

Период адаптации к социальным условиям у военнослужащих, участвовавших в боевых действиях, сопряжен с перестройкой системы представлений о себе и социальном окружении, которая может сопровождаться эмоциональным напряжением.

При своевременном проведении консультативных мероприятий удастся купировать неадекватные адаптационные реакции у большинства военнослужащих.

Успешности адаптации и выбору адекватной стратегии адаптации, как свидетельствуют результаты исследования, способствуют сформированные разноуровневые характерологические особенности и качества личности. В ходе настоящего исследования было экспериментально доказано, что лица, обладающие выраженными способностями к саморегуляции, эмоциональной устойчивостью, уверенные в себе, стремящиеся к самоактуализации, демонстрируют наличие адекватной стратегии адаптации к мирным условиям жизни. Адаптационные способности связаны также с такими характеристиками личности как общительность, смелость, развитое воображение.