

## СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ АДАПТАЦІЇ КУРСАНТІВ – УЧАСНИКІВ БОЙОВИХ ДІЙ В РАЙОНІ ПРОВЕДЕННЯ АНТИТЕРОРИСТИЧНОЇ ОПЕРАЦІЇ, ДО НАВЧАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ У ВИЩОМУ ВІЙСЬКОВОМУ НАВЧАЛЬНОМУ ЗАКЛАДІ

*У статті здійснено аналіз теоретичних основ адаптації курсантів - учасників АТО до навчання у вищому військовому навчальному закладі та виявлено особливості цього процесу.*

*Встановлено що процесу адаптації курсантів до навчання притаманні специфічні риси, серед яких – багатоманітність форм поведінки, що вирізняється претензіями на дорослість, особлива чутливість і уразливість, прагнення до групування, нестійкість інтересів та ін.*

*Розкриваються психолого-педагогічні чинники цієї адаптації, зроблено спробу розробки певних рекомендацій щодо надання курсантам даної категорії допомоги в адаптації до нових умов життєдіяльності.*

*Зроблено спроба розглянути процес адаптації курсантів АТО до навчання у ВНЗ через діяльність молодіжних організацій, у яких поєднуються колективна, навчальна, пізнавальна, трудова, творча, організаційна та інші види діяльності. Доведено, що існує нагальна потреба збільшення кількості просоціально спрямованих молодіжних (формальних і неформальних) організацій, їх психолого-педагогічного супроводу і суспільного визнання як повноцінного соціального інституту.*

*Ключові слова: адаптація, реабілітація, навчальна діяльність, психолого-педагогічні умови, кризові ситуації, соціум, зовнішні умови, дезадаптація, діагностика, самопоміа, тренінг.*

**Постановка проблеми.** У державних документах України з проблем освіти підкреслюється необхідність кардинальної зміни підготовки майбутніх офіцерів з орієнтацією на формування у них всебічної компетентності на основі військово-професійних, державних і національних цінностей, на європейські освітні стандарти, а також формування творчої особистості українського офіцера, здатного самоактуалізуватися та самореалізуватися у військово-професійній діяльності до діяльності в особливих умовах та умовах ризику. Зазначається, що військова освіта, коли Україна знаходиться в умовах військової агресії з боку східного «сусіда», повинна забезпечувати відтворення інтелектуального потенціалу військової галузі та сприяти зміцненню обороноздатності держави відповідно до Конституції та Законів України.

Таким чином, здійснення підготовки військових фахівців у вищих військових та цивільних навчальних закладах, відповідно до сучасних потреб українського суспільства, є важливою науковою проблемою.

Психологи, досліджуючи протягом останніх десятиліть проблему становлення особистості майбутнього фахівця в процесі професійної підготовки, дедалі більше уваги приділяють різним аспектам його психологічної адаптації до умов та вимог навчально-службової діяльності у певному типі навчальних закладів, підготовки до діяльності в особливих умовах та умовах ризику.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Зокрема, у системі вищої військової освіти нині здійснюється активна розробка гуманістичних, особистісно орієнтованих концепцій навчання, які б дозволили всебічно розв'язати проблему адаптації молодих людей до умов навчання у ВВНЗ. Важливим внеском в обґрунтування особистісно орієнтованих підходів до вирішення освітніх проблем у ВНЗ, у тому числі й військових, є дослідження В.А. Баранніка, В.С. Кортлова, П.П. Криворучка, Г.В. Ложкіна, О.П. Макаревича, М.І. Нещадима, В.І. Осьодла, В.В. Рибалки, О.Д. Сафіна, О.В. Симоненка, В.О. Татенка, Г.Д. Темка, В.В. Ягупова та ін. Здебільшого зазначені дослідження присвячені, насамперед, проблемам ефективного управління пізнавальною діяльністю курсантів, формування у них провідних військово-професійних якостей.

Тривають дослідження проблеми адаптації людини до діяльності в особливих та екстремальних умовах (Д.С. Байбаєв, В.І. Воронова, М.І. Дяченко, М.С. Корольчук, Г.В. Ложкін, С.А. Галкін, І.В. Малько, Д.О. Коршевнюк, Б.В. Кравченко, О.П. Макаревич, В.Є. Шевченко та ін.).

Останнім часом, у зв'язку з процесом демократизації українського суспільства, широкомасштабним реформуванням Збройних сил України, адаптацією підготовки військових фахівців до цивільних напрямів підготовки, змінюються умови їх підготовки й, відповідно, істотно змінюються етапи і зміст психологічної адаптації курсантів до умов службово-навчальної діяльності у ВНЗ.

Загалом, процес реформування системи військової освіти пов'язаний із подоланням *суперечностей*, які мають безпосередній вплив на адаптацію майбутніх офіцерів до навчально-військового середовища. Це суперечності між:

- прагненням курсанта до самостійності та творчості у військово-соціальному середовищі та невідповідності до активної життєдіяльності в умовах навчально-службових відносин у цивільному ВНЗ;
- характером статутних вимог, нетиповим соціально-рольовим статусом курсанта і ступенем його підготовленості до їх засвоєння та відтворення у своїй навчально-службовій діяльності, готовності до діяльності в особливих умовах та умовах ризику;
- досвідом відносин і соціальних ролей, що раніше склалися в курсанта, та характером нових для нього взаємостосунків із викладачами та однокурсниками;
- закономірностями пізнавальної діяльності курсантів та організацією військово-навчального процесу у цивільному ВНЗ;
- жорсткими, нормативно-статутними вимогами науково-педагогічних працівників і командирів до курсантів та їх пізнавальними можливостями і актуальним рівнем загального, соціально-психологічного, інтелектуального та фізичного розвитку;
- двома взаємно суперечливими сферами життєдіяльності курсанта у військово-соціальному середовищі цивільного ВНЗ: 1) цивільною – навчальною діяльністю у загальному навчальному середовищі та 2) службовою у військовому підрозділі.

Зазначені суперечності зумовлюють необхідність приділення особливої уваги заходам оптимізації психологічної адаптації курсантів - учасників АТО (далі курсантів АТО), до умов навчання у цивільному ВНЗ як важливого етапу їх підготовки до діяльності в особливих умовах та умовах ризику. Подібну оптимізацію можна вважати істотною передумовою ефективної навчальної, навчально-бойової, службової та майбутньої військово-професійної діяльності курсантів, необхідною умовою досягнення ними вершин військової майстерності, особистісного розвитку без відчуття дискомфорту, напруженості та внутрішнього конфлікту з професійним і соціальним оточенням.

**Формулювання цілей статті.** Російська агресія на сході України поставила перед громадським суспільством та державою чимало складних питань. Одним із таких залишається проблема адаптації воїнів АТО до мирного життя. Проблема адаптації воїнів АТО до мирного життя – це виклик перед українським громадянським суспільством та державою, які виявилися в значній мірі неготовими належним чином забезпечити успішну соціальну інтеграцію бійців АТО. Учасники бойових дій після повернення додому зіштовхуються не тільки з матеріальними проблемами, але й із психологічними. Адаптація військовослужбовців до мирного життя ускладнюється чисельними соціально-психологічними проблемами, а державна система психологічної допомоги військовослужбовцям потребує вдосконалення.

Разом з тим, аналіз наукових праць, пов'язаних із проблемою адаптації майбутніх військових фахівців, показав, що проблема психологічної адаптації курсантів до умов навчально-службової діяльності у ВНЗ найменш розроблена. Це зумовило вибір теми нашого дослідження “ Соціально - психологічні особливості адаптації курсантів учасників бойових дій у районі проведення антитерористичної операції до навчальної діяльності у

вищому військовому навчальному закладі”.

**Мета нашої статті** – визначити особистісні та соціально-психологічні особливості адаптації курсантів – учасників АТО до навчально-службової діяльності у вищому військовому навчальному закладі, як важливого етапу їх підготовки до діяльності в особливих умовах та умовах ризику, й обґрунтувати психолого-педагогічні засади її оптимізації.

**Виклад основного матеріалу.** Сучасна молодь характеризується підвищеною мобільністю, пізнавальною активністю, здатністю в короткий термін формувати в своєму середовищі різні психологічні установки, які певною мірою визначають спрямованість особистості на життя [4].

Сьогодні практика постійно вимагає конкретних досліджень, орієнтованих на адресного споживача відповідних знань, якими у нашому випадку виступають курсанти АТО, молодіжні організації, їхні лідери, викладачі, державні службовці, котрі опікуються проблемами даної категорії військовослужбовців.

Зі вступом до вищого навчального закладу курсанти АТО потрапляють у нові, незвичні для них умови, що неминуче спричиняє ламання динамічного стереотипу і пов'язаних з ним емоційних переживань.

Адаптація розуміється як процес пристосування до змін навколишнього середовища та є однією із важливих загальнотеоретичних проблем і дотепер являє собою традиційний предмет дискусій у психології [5]. Неможливість упоратись із новою життєвою ситуацією спричиняє певні труднощі у навчанні та емоційний дискомфорт.

Сьогодні термін "адаптація" використовується як наукова категорія психології, соціології, педагогіки, антропології та ін. наук.

Соціально-психологічна адаптація курсантів АТО – специфічний і комплексний процес, який представляє цілісну систему та має розглядатися у загальному контексті адаптаційних процесів живих систем, а організація ефективної соціальної адаптації курсантів до умов навчальної діяльності має реалізовуватися через діагностування та корегування їх як суб'єктів діяльності [3].

Нерідко соціально-психологічна дезадаптація породжує втрату сформованих позитивних установок і відносин курсанта АТО зі товаришами по навчанню та викладачами.

Психологічна готовність курсанта АТО до дій часто характеризується з визначеністю цілей, послідовністю, вмінням спрямувати енергію в потрібне русло, цілеспрямованістю. Ці характеристики значно відрізняють курсанта АТО від курсантів, які прийшли до ВВНЗ зі школи.

Багато курсантів повернулися із району проведення антитерористичної операції з величезним багажем психологічних переживань, зміною стилю поведінки до війни, що безпосередньо пов'язано з бойовими рефлексамі, які він придбав в результаті небезпечних для життя ситуацій. Що ж тоді робити?

Успішна психологічна адаптація та реабілітація ґрунтується на трьох основних діях: спілкуванні, прийнятті героя таким, яким він є і допомозі фахівця.

Зауважимо, що «студентський вік» (16-24 роки) учені розглядають як період індивідуалізації, коли хлопці й дівчата бажають виділити себе серед інших, критично ставляться до суспільних норм поведінки, більш схильні до асоціальних і навіть антисоціальних проявів. Молодь в цей період свого життя негативно реагують на різні зауваження і вимоги. Невдачі різко змінюють їх настрій, у них з'являється почуття провини, тривоги, неповноцінності, зневір'я, безсилля. У цей час вони особливо гостро відчувають будь-яку напругу чи фальш у стосунках з батьками, родичами, викладачами і, як наслідок, шукають спілкування поза звичним колом – сім'ї, університету. Виходячи "на вулицю", юнак хоче бути "своїм" у компанії ровесників або більш старших молодих людей, йому притаманне особливо гостре почуття колективізму ("ми"), тому він шукає і встановлює контакти з різними молодіжно-підлітковими групами, угрупованнями, дитячими і молодіжними організаціями та ін.

Отримуючи позитивний вплив потужного тиску різних людей і обставин на свій розвиток, та передумови для поступового адаптування до навколишньої дійсності юнак, таким чином, набуває досвід. Незаперечний є той факт, що в сучасному молодіжному середовищі відбуваються певні негативні процеси, деформації – коли невинувато інтенсивно пропагується перевага матеріального над духовним, що призводить до послаблення морально-ціннісних орієнтирів нового покоління [6].

Теоретичний аналіз показав, що у процесі адаптації курсанта АТО до навчання у ВВНЗ необхідно враховувати: *по-перше*, специфічні риси людей, які були в екстремальних умовах пов'язаних з величезним ризиком для життя; *по-друге* – *те*, що сучасна молодь живе в складному за змістом і тенденціями середовищі соціалізації, він частіше від представників інших вікових груп потерпає від соціальної, економічної, моральної нестабільності й несправедливості, і на цьому тлі закладається фундамент усіх наступних етапів адаптації, що стає основою його реалізації в студентському середовищі; *по-третє* – *те*, що існують реальні можливості ефективної адаптації курсантів до нових умов навчання в умовах діяльності молодіжних (формальних і неформальних) організацій просоціального спрямування.

Після спроби проведення невеличкого дослідження у формі письмового опитування студентів, які навчаються за програмою підготовки офіцерів запасу, курсантів та курсантів АТО було виявлено конкретні труднощі, які пов'язані з проблемою адаптації курсантів АТО, а саме: фінансові проблеми; труднощі самоорганізації в умовах навчання у ВУЗі; проблеми із засвоєнням певного обсягу навчальної інформації; психологічна неготовність до умов мирного життя; невміння регулювати час, відведений на навчання і відпочинок; соціально-психологічні проблеми спілкування і входження в курсантський (студентський) соціум.

Проблема психологічної адаптації курсантів АТО ускладнюється негативними стереотипами в українському суспільстві щодо консультації психологів. Значна частина курсантів АТО розглядає потребу в психологічній допомозі як ознаку слабкості та вважає, що час усе вилікує. Внаслідок цього вони тримають всі проблеми в собі. Крім того не можна забувати, що психологічної допомоги можуть потребувати родини учасників бойових дій, які також знаходяться у стані постійної нервно-психологічної напруги.

Подолати наслідки психологічних травм не так просто. Військові психологи зазначають, що саму травму подолати неможливо, проте з нею треба навчитися жити.

Після війни курсантам АТО важко повернутися в русло мирного життя. Фізичне повернення додому не завжди збігається із психологічним. Участь у бойових діях може призвести до переорієнтації цінностей. У учасників АТО часто зустрічається порушення соціальної взаємодії та втрата інтересу до суспільного життя, зниження активності, прагнення до соціальної ізоляції. Внаслідок недостатньої уваги суспільства та держави до проблем даної категорії військовослужбовців у них можливе виникнення комплексу жертви та розвиток посттравматичного стресового розладу.

Повертаючись до мирного життя, перш за все повертається лише тіло. Ментально воїн ще перебуває в стані війни. Мається на увазі система цінностей. Уявіть собі, що людина, основним інстинктом якого є виживання, повертається в соціум, цінностями якого є звичайне навчання, виконання вимог військових статутів, духовний та фізичний розвиток. Для воїна це неважливо, й соціум його не сприймає. Тому воїнам АТО часто здається, що вони ненормальні. Хоча все, що з ними відбувається, – це адекватні реакції. Від цих «нестиковок» потерпають як самі воїни АТО, так і близьке оточення, якщо й ті, й інші не підготовлені до такого розвитку подій.

У світовому стандарті є поняття «соціально-психологічна адаптація», а не реабілітація. Бо реабілітація – це відновлення. Ми розуміємо, що курсант АТО таким, як був, вже не стане. І це нормально.

Ми пропонуємо впровадити в життя курсантських підрозділів програму адаптації курсантів АТО до мирного життя та навчання у ВВНЗ через розвиток *груп самопомоги*, які сподіваємось допоможуть нашим героям. Ця програма повинна передбачати інтеграцію

курсантів АТО в суспільство не зі штучними цінностями, а зі своїми – справжніми. Перша хвиля демобілізації відбулася у 2015 році. З'явилися ветерани з річним досвідом інтеграції в суспільство. Вони готові віддавати свій досвід тим, хто цього потребує. Між учасниками АТО високий рівень довіри один до одного. Більш, ніж до чиновників та психологів.

Сприяння адаптації курсантів АТО до мирного життя та навчання у вищі має супроводжуватися комплексом заходів, які повинні включати соціальну, економічну складову. Поєднання всіх цих аспектів допомагатиме успішній соціальній інтеграції курсантів АТО.

З метою визначення типових соціальних проблем, які мають місце у курсантському середовищі, нами було класифіковано необхідну соціальну допомогу від соціальної служби ВВНЗ: налагодження взаємодії курсантів і викладачів – 48%; надання соціально-психологічної допомоги курсантам АТО-першокурсникам – 64%; організація змістовного дозвілля – 89%; створення умов для самореалізації та саморозвитку – 48%.

Зазначене дослідження дозволило з'ясувати особливості досліджуваних адаптаційних процесів та намітити головні шляхи їх оптимізації.

Аналіз результатів опитування вказує на слабку ефективність спроб оптимізації адаптивних здібностей курсантів АТО, особливо першого року навчання, на наявні недоліки, на основі яких визначаються шляхи оптимізації.

**Ключові соціально-психологічні проблеми адаптації курсантів АТО до навчання в університеті за даними дослідження:**

1. Фінансові проблеми та проблеми адаптації до умов життя в незнайомому місті, гуртожитку, налагодження взаємин з товаришами по кімнаті, матеріальні та побутові проблеми.

2. Невміння регулювати час, відведений на навчання і відпочинок.

3. Низький рівень навичок самоорганізації, самоконтролю та саморегуляції поведінки під час навчального процесу в умовах великого навчального навантаження.

4. Невміння курсанта АТО (внаслідок відсутності досвіду) результативно себе презентувати на семінарських заняттях.

5. Відсутність або недостатня розвинутість навичок самостійної роботи під час підготовки до семінарських занять та іспитів.

6. Виникнення проблемних ситуацій в навчальній групі під час підготовки та проведення семінарських занять, підґрунтям чого є розподіл навчальних питань перед семінаром та боротьба за кількість балів під час його проведення, що супроводжується напруженістю стосунків у курсантському середовищі.

У результаті проведення численних діагностичних процедур (бесіда, анкетування, спостереження) було виокремлено кілька груп проблем, що виникають.

**Перша група** має доволі опосередковане відношення до психології, але є суттєвою і стосується великого числа курсантів. Мається на увазі відсутність у курсантів АТО - першокурсників багатьох спеціальних організаційно-навчальних навичок, необхідних у вузівському навчанні: конспектування лекцій та першоджерел, користування бібліотекою тощо. Зазвичай, подібні вміння й навички дуже швидко набуваються, але зафіксовано негативний вплив їхньої відсутності на успішність навчання і на цілісні показники адаптації курсантів АТО.

До цієї ж групи слід віднести відсутність адекватних комунікативних навичок. Перш за все, це особливості спілкування курсантів АТО з викладачами. Відомо, що цей процес дуже відрізняється від взаємодії зі командирами та підлеглими під час знаходження в районі проведення АТО, і спроби курсантів АТО "перенести" фронтовий стиль спілкування у вузівське життя, як правило, є неефективними і досить конфліктними. Слід зазначити, що в цілому ці проблеми досить легко коригуються, але, як не дивно, часто вони зберігаються тривалий час і серйозно впливають на успішність навчання курсантів АТО.

**Друга група** проблем стосується функціонування вищих психічних процесів. Перш за все, це довільність та опосередкованість пізнавальних процесів та емоційної сфери. Часто виявляється, що способи зосередження уваги, запам'ятовування, вирішення навчальних

завдань, якими володіє курсантів АТО і які були цілком адекватними в умовах бойового вишколу, не "працюють" у навчанні вузівському. Те саме стосується управління увагою, розподілу активності у часі, керівництва емоційною сферою.

**Третю групу** становлять власне особистісні труднощі курсантів АТО. Серед них найсуттєвішою є проблема недостатнього самовизначення. З літератури відомо, що готовність до життєвого самовизначення є центральним психічним новоутворенням молоді. Основними психологічними компонентами цієї структури є: життєві плани як стійкий вияв мотивації особистості відносно визначеного напрямку життєвого шляху.

Адаптація – це зміна самого себе (настанов, рис характеру, стереотипів поведінки тощо) відповідно до нових вимог діяльності, соціальних умов і нового оточення [1]. Це входження в нову соціальну позицію і нову систему взаємин. Психологічна адаптація пов'язана з прийняттям курсантом АТО нової соціальної позиції й опануванням нової соціальної ролі «студента» (студент – той, хто навчається самостійно, наполегливо опановує професію) і «майбутнього фахівця». Наявність в «Я-концепції» курсанта (студента) конструктивів, які вказують на його професійно-рольову ідентифікацією («Я – студент», «Я – майбутній фахівець» тощо) позитивно позначається на процесі його професійного становлення. «Я-концепція» курсанта (студента), його самооцінка безпосередньо впливає як на його дидактичну адаптацію, так і на адаптацію до умов майбутньої професійної діяльності [6].

**Чинники ефективної адаптації курсанта АТО до навчання у вищому військовому навчальному закладі:**

- здатність навчатися самостійно;
- уміння контролювати й оцінювати себе;
- врахування індивідуальних особливостей власної пізнавальної діяльності;
- уміння правильно розподіляти свій час для самостійної навчальної підготовки й відпочинку;
- самодисципліна.

Психодіагностика адаптаційних можливостей курсантів АТО першого року навчання дуже важлива, тому що дезадаптація може позначитися погіршенням роботи пізнавальної сфери (зосередження уваги, пам'яті, мовлення), змінами в емоційно-почуттєвій сфері (поява тривоги, поганого настрою, невпевненості у собі, страху). Кризові ситуації студентського віку, особливо залежність курсанта АТО від матеріального та фінансового стану, уявляють загрозу всієї системі соціально-психологічної адаптації курсантів АТО до навчання у вищому навчальному закладі [12].

Дослідники вважають, що соціально-психологічна робота зі курсантами – учасниками бойових дій в сучасних умовах має свої особливості: адаптація курсанта АТО до умов функціонування вищого навчального закладу (особливо це стосується першокурсника); корекція (захист) відносин між викладацьким складом та курсантом АТО, який навчається; попередження можливих фізичних, психічних і соціокультурних зіткнень окремого індивіду і груп ризику; розвиток курсанта АТО як неповторної особистості, формування якості творчого професіонала через процес навчання, виховання, соціалізації [9].

Особливо великий виховний і соціалізуючий потенціал щодо стимулювання до суспільної активності й розвитку курсанта АТО, його особистісних якостей закладено у діяльності молодіжних організацій. Проте, сьогодні розгорнули свою діяльність не тільки суспільно корисні (просоціальні) молодіжні організації, а й такі організації (об'єднання, групи, угруповання), які мають асоціальне і антисоціальне спрямування, що зазвичай негативно впливає на процес соціалізації курсантів АТО та є серйозною соціально-педагогічною проблемою. У цьому зв'язку існує нагальна потреба педагогічного осмислення діяльності різних молодіжних організацій як соціально-педагогічного механізму соціалізації учасників бойових дій.

**Практичні рекомендації командирам курсантських підрозділів та науково-педагогічним працівникам ВНЗ.**

1. Приготуйтеся, що курсант АТО, який повернувся із зони бойових дій, – це вже інша людина, яка отримала унікальний досвід. Його потрібно прийняти разом з новими поглядами, знайомствами, проблемами, страхами і, можливо, проявами агресії.

2. Пам'ятайте: людина, що пройшла війну, стала набагато більш сильнішою, мудрішою і досвідченішою. Він повернувся ЖИВИМ. Повернувся саме до вас. Все інше – труднощі, які можна пережити, якщо ви націлені на те, щоб курсант АТО успішно навчався й отримав від цього задоволення.

3. Не відгороджуйтеся. В іншому випадку курсант АТО залишається сам на сам зі своїми спогадами, які часом є небезпечними для психічного здоров'я. Це призводить до внутрішнього конфлікту, який буде поступово посилюватися. У підсумку виходів з нього може виявитися багато і всі вони будуть деструктивні для особистості і соціуму.

4. Слухайте його. Це важливо. Курсант АТО повинен зрозуміти, що поруч з ним людина, яка прийме його будь-яким. Він повинен зрозуміти, що він потрібен.

5. Забороніть собі ображатися. Не можна не будувати здогади "... він зі мною не говорить, тому що ...". Не можна ставити себе в роль жертви. Людина була в ситуації, де все посправжньому. У зоні бойових дій немає тієї дипломатії, до якої ми звикли у повсякденному житті – там щось не скажи, тут посміхнися, умовності збережи, так себе не поведи. Курсант АТО налаштований категорично, він так звик. Через це можуть виникати конфлікти.

6. Щоб курсант АТО швидше адаптувався, його потрібно залучати у повсякденне життя. Він повинен розуміти, що він потрібен підрозділу і не є тягарем. В іншому випадку, у свідомості курсантів АТО виникає розлом – там він герой, а тут не зрозуміло що. Ні в якому разі не можна жаліти людину, потрібно залучати її до абсолютної всіх питань по мірі готовності.

7. Якщо людині починають снитися кошмари – зверніться до психотерапевта або психолога. Вони допоможуть створити комфортні умови, які сприятимуть усвідомленню безпеки. Приклад: курсант АТО повернувся з війни без видимих фізичних ушкоджень. Однак, коли вимикається світло у кімнаті гуртожитку і всі лягають спати, йому здавалося, що поруч сепаратист, який може його задушити. Він починав захищатися. Ситуацію врятувала порада психолога залишати включеним нічник. Людина прокидається від кошмару, дивиться по сторонах, бачить, що вона у безпеці, життю нічого не загрожує, жодних сепаратистів немає – поруч сплять товариші, з якими він навчається.

8. Буває, що людина, яка повернулася із зони бойових дій, довго мовчить, але в якийсь момент зривається і починає троцяти все навколо. У таких ситуаціях потрібно максимально намагатися прибрати всі колючо-ріжучі предмети, щоб вони не потрапили під руку.

9. При проявах агресії на словах – намагайтеся говорити з людиною спокійно. Буде дуже складно, тому що всередині все закипить, але піддаватися на цю агресію не можна. Потрібно своєю поведінкою, інтонацією і реакцією давати зрозуміти, що ви усвідомлювати, як йому важко. Або що вам складно це зрозуміти, але від того, що на вас кричать, зрозуміліше не стає.

10. Якщо ви бачите, що курсант АТО починає заводитися – постарайтеся заручитися підтримкою друзів, які знаходяться поруч, і вивести людину із зони ризику. Якщо в компанії з'являється людина, яка може спровокувати курсанта АТО на конфлікт (це завжди помітно), потрібно зробити все можливе, щоб уникнути такої ситуації.

11. Якщо прояви агресії супроводжуються зловживанням алкоголю – потрібно негайно звертатися до фахівців. Тому що спиртне гарантує непередбачуваність у будь-якому стані.

12. Якщо курсант АТО скаржиться на болі в спині пройдіть дослідження – носіння бронезилета і переміщення на бронетехніці тривалий час може стати причиною проблем з хребтом. Якщо не знайдені якісь фізичні проблеми в ході дослідження, то травма є психосоматичною. З нею теж потрібно звертатися до фахівців. Потрібні розслаблюючі масажі, фізіотерапевтичні процедури, плавання, гімнастика.

13. Якщо курсант АТО не хоче звертатися до психолога або психотерапевта, хоча ви бачите, що йому потрібна допомога, то фахівець повинен прийти до нього. Можна змодельовати

ситуацію, коли у вашому колі спілкування з'являється людина, що встановить довірчі взаємовідносини з курсантом АТО і допоможе йому усвідомити деякі моменти в його поведінці.

14. Поясніть, що психолог – це не людина-енциклопедія. Психолог – це людина яка працює зі здоровими людьми, що потрапили у складні ситуації.

15. Якщо людина не хоче йти до психолога, але готова йти на сповідь до духівника – йдіть до церкви. В окопах атеїстів немає.

#### **Загальні поради курсантам АТО щодо адаптації до навчання у ВВНЗ**

1. Не очікуйте опіки, а розраховуйте на дружню підтримку оточуючих, яка надасть Вам відчуття рівності, потрібності та незалежності.

2. Не уникайте тих, хто готовий прийти Вам на допомогу, але не допускайте зайвої опіки, намагайтесь стати самостійним.

3. Прагніть виконувати посильну і цікаву роботу, підтримуйте охайність і порядок на робочому місці.

4. Активніше добивайтесь отримання потрібної Вам інформації та нових знань.

5. Не створюйте емоційну напругу у відносинах із одногрупниками, намагайтесь завжди бути приятним і доброзичливим.

6. Змістовно проводьте свій вільний час із іншими студентами, набувайте хороших друзів.

7. Будьте оптимістом, вірте у свої можливості і пам'ятайте, що Ви потрібні іншим людям.

8. Сміливіше відповідайте на запитання, беріть участь в обговоренні - це допоможе Вам пов'язати нову інформацію з тим, що Ви вже знаєте.

#### **Практичні рекомендації курсантам АТО першого року навчання**

1. Не порушувати норм та правил поведінки.

2. Брати активну участь у заходах, які проводяться в навчальному закладі.

3. Виконувати рекомендації викладачів щодо навчання, намагатись досягти нових та корисних знань.

4. Співпрацювати з групою та завжди підтримувати один одного, поважати думку оточуючих.

5. Стримувати негативні емоції, бути впевненим у собі і своїх діях.

6. Не відмовляти у допомозі тим, хто цього потребує.

7. Бути цілеспрямованим, ставити перед собою чітку мету та досягати її.

8. Співпрацювати з викладачами та студентами, регулярно відвідувати заняття.

9. Концентрувати свою увагу на навчанні, вдосконалювати свої знання.

10. Не боятись пробувати щось нове для себе, відповідати на семінарських заняттях.

11. Радіти кожному дню, проведеному у ВВНЗ, адже цей період – неповторний!

#### **Якщо у Вас виникли проблеми у навчанні:**

**Вам слід:** дати викладачу можливість допомогти Вам; залучити викладача до процесу розв'язання проблеми, якщо немає конкретного способу її розв'язання без його участі; впевнено відстоювати свою точку зору, але з повагою і ввічливо ставитись до викладача; звернути увагу викладача на позитивні моменти, на те, що Ви засвоїли на його лекціях, а не жалітись на свої проблеми; зрозуміти, що викладач більше зацікавлений в успішності Вашого навчання, аніж у виставленні поганої оцінки. Ваше бажання вчитись є найкращим стимулом для отримання допомоги від викладача.

**Вам не слід:** публічно висловлювати свою розлюченість, різку незгоду, ні в якому разі не тисніть на викладача; благувати викладача про зниження вимог; зловживати виразом: «Ви зобов'язані...»; висловлювати нерозумні або занадто обтяжливі прохання; висувати вимоги до викладача щодо додаткового використання його часу.

#### **Висновки.**

1. Аналіз наукової літератури засвідчив, що поняття "адаптація" розглядається вченими як складне багатоаспектне соціальне явище, специфіка якого відображається через різні соціальні умови та багатоманітність його змістовних і процесуальних сторін.

2. Теоретичний аналіз наукових джерел дозволяє стверджувати, що психологічна



готовність курсантів АТО до нової діяльності часто стикається з невизначеністю цілей, недостатністю життєвого досвіду, непослідовністю, невмінням направити енергію в потрібне русло. Така неузгодженість викликає багато проблем соціально-психологічного плану, а стихійна адаптація, яка є найбільш властивою, негативно впливає на розвиток і становлення першокурсника.

3. Процес адаптації курсантів АТО до навчання у ВНЗ через діяльність молодіжних організацій може бути адекватно зрозумілим тільки на основі вивчення загальносоціалізаційного процесу і притаманних студентській молоді специфічних рис, він буде більш успішним за умови залучення їх до діяльності в різних молодіжних об'єднаннях, у яких поєднуються колективна, навчальна, пізнавальна, трудова, творча, організаційна та інші види діяльності.

Зазначене дозволяє стверджувати, що існує нагальна потреба збільшення кількості просоціально спрямованих молодіжних (формальних і неформальних) організацій, їх психолого-педагогічного супроводу і суспільного визнання як повноцінного соціального інституту. На підставі означених позицій доцільно розробити психолого-педагогічні рекомендації що підвищують ефективність процесу адаптації курсантів АТО шляхом залучення їх до діяльності молодіжних організацій.

4. Соціальна адаптація курсантів АТО першого року навчання до навчання у ВНЗ та надання загальної, ситуативної та особистісної психологічної допомоги в сучасних умовах є одним із провідних напрямів діяльності соціальної служби вищого навчального закладу, яка на сьогодні має певні проблеми, що потребують вирішення. Аналіз результатів дослідження свідчить про слабку ефективність оптимізації адаптивних здібностей курсантів АТО першого року навчання, та виявляє недоліки, на основі яких можна визначати шляхи покращення роботи соціальної служби вищого навчального закладу.

#### ЛІТЕРАТУРА:

1. Андреева Д. А. О понятии адаптации // Человек и общество. – Л., 1983. – С. 64-67.
2. Адаптация организма подростков к учебной нагрузке / [Под ред. Д.В. Колесова.] – М: Педагогика, 1987. – С. 84-115.
3. Алексеева Т.В. Психологические факторы та прояви процесу адаптації студентів до навчання у вищому навчальному закладі: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук / Т.В. Алексеева. – К.: Київський національний університет імені Тараса Шевченка, 2004. – С.22.
4. Бибрих Р.Р. Мотивационные аспекты адаптации студентов к учебному процессу в вузе / Р.Р. Бибрих / [Психолого-педагогические аспекты адаптации студентов к учебному процессу в вузе]. – Кишинев: изд-во Кишинев, 1990. – С.17-27.
5. Бохонкова Ю.А. Особенности социальной адаптации студентов к условиям ВУЗа / Ю.А. Бохонкова // Психолого-педагогические проблемы розвитку сучасних освітніх технологій. – Луганськ: Вид-во СНУ, 2004. – С. 45–48.
6. Ворожбит С.А. Вплив особливостей інтелекту на процес успішної адаптації студентів до університету / С.А. Ворожбит // Проблеми загальної та педагогічної психології. – 2006. – Т. 8. – Вип. 7. – С. 74–79.
7. Зеер Э.Ф. Кризисы профессионального становления личности / Э.Ф. Зеер, Э.Э. Сыманюк // Психологический журнал. – 1997.– С. 57–79.
8. Кокун О.М. Аналіз поняття адаптаційних можливостей людини // Проблеми загальної та педагогічної психології: Зб. наук. праць Ін-ту психології імені Г.С. Костюка АПН України / За ред. С.Д. Максименка. – К.: ГНОЗИС, 2002. – Т. IV. – Ч. 5. – С. 137-140.
9. Рудакова С. Г. Психолого-педагогическое сопровождение адаптации студентов в ВУЗе: автореф. дис..канд. пед. наук. – Биробиджан, 2005. – С. 23–32.
10. Сластьонин В. А., Подымова Л. С. Педагогика: инновационная деятельность. – М. : 1997. – С. 285–289.
11. Слободчиков И. М. Переживание одиночества к контексту проблем психологической адаптации студентов психолого-педагогических вузов // Психологическая наука и образование. 2005.– С. 281–288.
12. Семиченко В.А. Психические состояния: Модульный курс для преподавателей и

студентов. – К.: Магістр-S, 1998. – С. 207.

13. Татенко В.А. Психология в субъективном измерении. – К.: Просвіта, 1996. – С. 403.
14. Ягупов В.В. Військова й соціальна психологія: Навч. посіб. – К., 1998. – С. 400.
15. Ягупов В.В. Військова й соціальна психологія: Навч. посіб. – К., 2000. – С. 522.
16. Ягупов В.В. Військова психологія: Підручник. – К.: Тандем, 2004. – С.656.
17. Яценко Т.С. Психологічні основи групової психокорекції: Навч. посібник.– К.:Либідь,1996.–С. 264.

#### REFERENCES:

1. Andreeva D.A. O concept of adaptation // Man and society. - L., 1983. 64-67 p.
2. Adaptation organism for teenagers uchebnoy load / [Ed. D.V. Kolesov.] - Moscow: Pedagogika, 1987. 84-115 p.
3. Alekseeva T.V. Psychological factors and symptoms of the process of adaptation of students to training in high school: Author. Dis. on competition sciences. degree candidate. Psychology. Science / TV Alekseev. – К.: Taras Shevchenko National University of Kyiv, 2004. 22 p
4. R.R. Bybryh Motyvatsyonnyye aspects studentov for uchebnomu adaptation process in vuze / R.R. Bybryh / [Psychological-Pedagogical aspects for uchebnomu studentov adaptation process in vuze]. - Chisinau: Publishing House Chisinau, 1990.17-27 p.
5. Bohonkova Y.A. Features sotsyalnoy adaptation studentov terms for high school / YA Bohonkova // Psycho-pedagogical problems of modern educational technologies. - Lugansk: Izd Dreams, 2004. 45-48 p.
6. Vorozhbit S.A. Impact features intelligence to the process of successful adaptation to university students / S.A. Vorozhbit // Problems of general and educational psychology. - 2006 - Vol 8 - Vol. 7. 74-79 p
7. Zeer Э.Ф. Kryzysy PROFESSIONAL Formation of personality / Э.Ф. Zeer, Э.Э. Simanyuk, psychological journal. - 1997.57-79 p.
8. Kokun A.M. Analysis of the concept of adaptive human capabilities // Problems of General and Educational Psychology: Coll. Science. works Inst of Psychology behalf G.S. Kostyuk APS of Ukraine / Ed. S.D. Maksimenko. - К.: Gnosis, 2002. - Т. IV. - Part 5.137-140 p.
9. Rudakova S.G. psycho-pedagogical adaptation soprovozhdenye student dentov in VUZe: Author. dys..kand. ped. Science. - Birobidzhan, 2005. 23-32 p.
10. Slastonin V.A. Podymova L. Pedagogika: ynnovatsyonnaya activities. - М., 1997. 285-289 p.
11. Slobodchikov I.M. Perezhyvanye loneliness context for problems psyholohycheskoy adaptation studentov psycho-pedagogical high schools // Psyholohycheskaya science and education. 2005. 281-288 p.
12. Semychenko V.A. Psyhycheskiye STATUS: Modulnyy Lecturer and course for students. - К.: Master-S, 1998. 207 p.
13. Tatenko V.A. Psychology in subjective measurements. - К.: Education, 1996. 403 p.
14. Yagourov V.V. Military and Social Psychology: Training. guidances. - К., 1998. 400 p.
15. Yagourov V.V. Military and Social Psychology: Training. guidances. - К., 2000. 522 p.
16. Yagourov V.V. Military Psychology: Textbook. - К.: Tandem, 2004.- 656 p.
17. Yatsenko T.S. Psychological foundations of group correction: Training. manual. - К.: Lybid,1996. 264 p.

**Рецензент:** к.т.н., доц. Пампуха І.В., начальник відділу – заступник начальника науково-дослідного центру, Військовий інститут Київського національного університету імені Тараса Шевченка

**Грибок А.А.**

### **СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ АДАПТАЦИИ КУРСАНТОВ – УЧАСТНИКОВ БОЕВЫХ ДЕЙСТВИЙ В РАЙОНЕ ПРОВЕДЕНИЯ АНТИТЕРОРИСТИЧЕСКОЙ ОПЕРАЦИИ, К УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В ВИСШЕМ ВОЕННОМ УЧЕБНОМ ЗАВЕДЕНИИ**

*В статье проведен анализ теоретических основ адаптации курсантов - участников АТО к учебе в высшем военном учебном заведении и выявлены особенности этого процесса.*

*Установлено, что процесс адаптации курсантов к обучению присущи специфические черты, среди которых - многообразие форм поведения, которые отмечаются претензиями на взрослость, особую чувствительность и уязвимость, стремлением к группированию, неустойчивостью интересов и др.*

*Раскрываются психолого-педагогические факторы этой адаптации, сделана попытка разработки определенных рекомендаций о предоставлении курсантам данной категории помощи в адаптации к новым условиям жизнедеятельности.*

*Сделана попытка рассмотреть процесс адаптации курсантов АТО к обучению в ВУЗе через деятельность молодежных организаций, в которых сочетаются коллективная, учебная, познавательная, трудовая, творческая, организационная и другие виды деятельности. Доказано, что существует насущная необходимость увеличения количества социально направленных молодежных (формальных и неформальных) организаций, их психолого-педагогического сопровождения и общественного признания в качестве полноценного социального института.*

*Ключевые слова: адаптация, реабилитация, учебная деятельность, психолого-педагогические условия, кризисные ситуации, социум, внешние условия, дезадаптация, диагностика, самопомощь, тренинг.*

**Hrybok A.A.**

#### **PECULIARITIES OF SOCIAL AND PSYCHOLOGICAL ADAPTATION OF THE CADETS-PARTICIPANTS OF THE ANTI-TERRORIST OPERATION TO LEARNING ACTIVITY AT HIGHER MILITARY EDUCATIONAL INSTITUTIONS**

*The article analyzes theoretical basics of adaptation of the cadets-participants of the Anti-terrorist operation (ATO) to learning activity at higher military educational institutions as well as the peculiarities of this process.*

*It was established that the process of cadets adaptation to learning activity is characterized by some specific features, among them – the variety of behavior types with openly demonstrated claims for adulthood, particular sensitivity and vulnerability, desire to bond or form groups, volatility of interest, etc.*

*The paper reveals psychoeducational factors of adaptation and proposes specific recommendations for providing such cadets with the help they need in order to adapt to the new conditions of life.*

*An attempt was made to consider the process of adaptation of the cadets-participants of the ATO to learning activity through multiple youth organizations, which combine collective, educational, cognitive, labor, creative, organizational and other activities. It was proved that there is an urgent need to increase the number of socially oriented (both formal and informal) youth organizations, their psychological and pedagogical support and publicly recognize them as a full-fledged social institution.*

*Keywords: adaptation, rehabilitation, learning activities, psychological and pedagogical conditions, critical situations, society, external conditions, disadaptation, diagnostics, self-help training.*