

Обладнання: аркуш паперу (A4); будь-які малюнкові матеріали (фарби; пензлики; стаканчики з водою, кольорові і прості олівці, пастель), лінійка.

Вікова група – доцільно застосовувати, починаючи зі старшого підліткового віку.

Очікувані результати: новий досвід самопізнання, саморефлексування.

Інструкція: «Розділіть аркуш паперу на 4 рівні частини. У кожній з них буде зроблено окремих малюнок на задану тему. Працювати будемо швидко. На виконання кожного малюнку у вас буде 3 хвилини. Малюйте перше, що відчуєте. У клітинці 1 зробіть малюнок на тему «Я відомий(а)» (3 хв.). У клітинці 2 – малюнок на тему «Я прихований(а)» (3 хв.). У клітинці 3 – малюнок на тему «Мої білі плями» (3 хв.). І в клітинці 4 – «Я невідомий(а)» (3 хв.).

Орієнтовні запитання для обговорення: Які почуття та фізичні відчуття виникали у вас під час творчого процесу? Які – виникають зараз, коли дивитесь на свої малюнки? Що було зображувати найскладніше, а що – найлегше? Розкажіть детальніше про кожне створене вами зображення?

Під час аналізу зображень варто звертати увагу клієнта або клієнтки на кольори і абрис, подібні у різних зображеннях, виявляючи за допомогою питань до клієнта або клієнтки зв'язок між ними, та можливими життєвими ситуаціями.

Поєднання вікна Джохарі з образотворчою терапією дає можливість людині наочно дослідити свої уявлення про себе, своє місце у суспільстві і ставлення до інших людей.

Методика може бути цікава психологам, арттерапевтам, викладачам психологічних дисциплін, зокрема під час викладання освітніх компонентів на кшталт «Арттерапія», «Соціальна психологія», «Психологічний тренінг», «Диференційна психологія», «Основи психологічної корекції», «Основи психологічного консультування», «Основи психотерапії», «Основи групової психологічної роботи» тощо.

Попелюшко Р. П.

Український державний університет імені Михайла Драгоманова

Данилюк В. В.

Хмельницький національний університет

ТЕОРЕТИЧНІ ПЕРЕДУМОВИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ МОБІЛІЗОВАНИХ

Проблема психологічної адаптації мобілізованих є важливою і актуальною для різних сфер життя, зокрема для військової діяльності. Коли людина переходить з цивільного життя до військової служби, вона змушена пристосовуватися до нових умов і викликів. Цей процес може бути складним, оскільки умови у збройних силах відрізняються від звичайного цивільного життя. Тому, від психологічної адаптації залежить не тільки ефективність військової діяльності, але й психологічний стан людини.

Психологічна адаптація мобілізованих має безпосередній вплив на їх ефективність у військовій діяльності та здатність до успішного виконання завдань. Недостатня адаптація може призвести до зниження рівня бойової готовності, збільшення кількості помилок під час виконання завдань, а також збільшення ризику травм та інших негативних наслідків (Кокун О. М., 2017).

Крім того, психологічна адаптація мобілізованих має далекосяжний вплив на їх майбутнє життя після повернення з військової служби. Недостатня адаптація може спричинити появу психічних проблем, таких як тривожність, депресія, посттравматичний стресовий розлад та інші, що можуть вплинути на їх соціальну і професійну адаптацію після повернення в мирний час. Крім того, питання психологічної адаптації мобілізованих також має важливе значення для психологів, які працюють зі скаргами ветеранів та їх сімей, що стали жертвами травматичних військових подій (Пріб Г. А., Бегеза Л. С., Раєвська Я. М., 2022).

Особливості психологічної адаптації мобілізованих досліджували вчені з різних наукових галузей, включаючи психологію, соціологію, медицину та військову науку.

У галузі психології, дослідження психологічної адаптації мобілізованих проводять вчені з різних дисциплін, таких як військова психологія, клінічна психологія та соціальна психологія. Вони досліджують різні аспекти адаптації, такі як стресові реакції, ставлення до військової служби, міжособистісні взаємини військовослужбовців, а також соціально-психологічні наслідки війни.

Дослідження військової адаптації також проводяться військовими науковцями та лікарями. Вони досліджують фізичні та психологічні наслідки війни, такі як поранення та травми, посттравматичний стресовий розлад, депресія та інші психічні проблеми, що можуть виникнути під час військової діяльності. Крім того, у соціології проводять дослідження з проблем адаптації мобілізованих, зокрема, вивчають соціально-економічні та культурні аспекти війни, що впливають на психологічну адаптацію військовослужбовців.

Усі ці дослідження допомагають розуміти особливості психологічної адаптації мобілізованих, ідентифікувати чинники, що впливають на цей процес та розробляти ефективні методи допомоги військовим.

Адаптація мобілізованих є процесом пристосування військовослужбовців до нових умов життя та військової діяльності, що пов'язані з їх мобілізацією до військової служби. Цей процес може бути вкрай складним і дещо відрізнятися в залежності від різних факторів, таких як тип військових операцій, термін тривалості служби, особливості бойової діяльності та роль військовослужбовця у ній (Павлюк В. В., Овдій І. В., 2022).

Основними аспектами адаптації мобілізованих є фізична, психологічна та соціальна адаптація.

Фізична адаптація мобілізованих включає в себе пристосування до нових фізичних умов, таких як зміни в дієти та розкладу сну, відповідність фізичним вимогам служби в армії, а також здатність пристосуватися до різних фізичних навантажень. Військовослужбовці повинні пройти спеціальну фізичну підготовку, щоб адаптуватися до нових умов та забезпечити ефективність своєї роботи (Кононенко О. І., 2019).

Психологічна адаптація мобілізованих включає в себе пристосування до нових психологічних умов, таких як стресові ситуації, почуття відокремленості від родини та близьких, пристосування до військової ієрархії та дисципліни, переживання військових конфліктів та травматичних ситуацій, психологічна підготовка до бойових дій, відповідальність, невизначеність, ризик для життя та ін. Цей процес може включати формування військової ідентичності та розвиток військової культури, що вимагають високого рівня психологічної стійкості та відповідальності, які можуть допомогти військовослужбовцям адаптуватися до нових вимог служби в збройних силах. Для адаптації до таких умов важливо забезпечити відповідну підготовку та підтримку психологічного здоров'я військовослужбовців (Попелюшко Р. П., 2020).

Соціальна адаптація мобілізованих пов'язана з адаптацією до нових соціальних умов військової служби, в яких військовослужбовці перебувають, включаючи знайомства з новими людьми, військовою ієрархією, військовими нормами, взаємодією з місцевим населенням під час місій в мирній зоні, розвитку навичок лідерства та комунікації в групі, забезпечення конфіденційності військових даних тощо. Військовослужбовці повинні швидко відчувати себе частиною команди та пристосуватися до нового колективу.

Усі ці види адаптації взаємодіють між собою, і успішна адаптація мобілізованих залежить від того, наскільки ефективно вони можуть адаптуватися до всіх аспектів нового середовища. Також успішна адаптація мобілізованих до військових умов залежить від багатьох факторів, таких як попередній досвід, стиль життя, мотивація, підтримка родини та близьких, дисципліна та здатність до самоконтролю, професійні навички тощо (Пріб Г. А., Бегеза Л. Є., Раєвська Я. М., 2022).

При цьому, необхідно зазначити, що психологічна адаптація мобілізованих є складним і багатограним процесом, який залежить від багатьох факторів та передумов. Основні з них такі:

– *передмобілізаційний досвід*, цей фактор включає в себе різні життєві обставини, які впливають на психологічну готовність особистості до мобілізації. Наприклад, досвід роботи в армії або поліції, ставлення до війни і конфлікту, релігійні переконання, досвід еміграції та інші;

– *соціально-демографічні характеристики*, до них належать вік, стать, рівень освіти, соціальний статус, національність тощо. Ці характеристики можуть впливати на сприйняття мобілізації та підготовку до неї;

– *передмобілізаційна підготовка*, цей фактор включає в себе процес підготовки до мобілізації, який забезпечує знання, навички та психологічну готовність до служби в армії або інших військових формуваннях. Якість передмобілізаційної підготовки може впливати на психологічну адаптацію мобілізованих;

– *особистісні особливості*, це можуть бути такі якості, як самоконтроль, готовність до ризику, підвищена тривожність тощо. Ці особливості можуть впливати на сприйняття мобілізації та адаптацію до неї;

– *умови служби та бойових дій*, цей фактор включає в себе різні аспекти бойових дій, такі як їх тривалість, інтенсивність тощо (MacLeod A. D., 1994).

Існує декілька теоретичних підходів до аналізу психологічної адаптації мобілізованих. Основні теоретичні передумови, які визначають підходи до дослідження психологічної адаптації мобілізованих, охоплюють наступне:

Теорія стресу та адаптації припускає, що психологічна адаптація мобілізованих пов'язана зі стресом (стрес є нормальною реакцією на зміни в середовищі), який виникає внаслідок невизначеності, небезпеки та ризику для життя, пов'язаних з військовою службою, через розлуку з родиною, нові вимоги до фізичної та психологічної здатностей. Ця теорія стверджує, що військовослужбовці повинні вчитися пристосовуватися до стресових ситуацій, які вони можуть зустрічати відчувачи реальний контроль над ситуацією та знаходячи способи розв'язання проблем. За цією теорією, зменшення стресу може бути досягнуте за допомогою різних стратегій, таких як підтримка від колег та сім'ї, позитивне мислення та інші (Попелюшко Р. П., 2020).

Теорія кризової адаптації стверджує, що психологічна адаптація мобілізованих є процесом подолання кризових ситуацій, які можуть виникнути під час переходу військовослужбовців до нових умов. За цією теорією, успішна адаптація може бути досягнута за допомогою розвитку психологічної стійкості та резиліентності (Кокун О. М., 2017).

Теорія копіngu припускає, що психологічна адаптація мобілізованих залежить від того, як військовослужбовці реагують на стрес. Ця теорія розглядає копінг-стратегії, які військовослужбовці використовують для зменшення стресу та пристосування до нього. Ці стратегії можуть бути проблемно-орієнтовані (наприклад, спроби змінити ситуацію) або емоційно-орієнтовані (наприклад, спроби зменшити емоційну напругу) (Пріб Г. А., Бегеза Л. С., Раєвська Я. М., 2022).

Теорія соціальної адаптації стверджує, що соціальна адаптація мобілізованих є ключовим елементом психологічної адаптації, оскільки військовослужбовці повинні пристосовуватися до нових соціальних умов в армії. Це може включати знайомство з новими людьми, розвиток соціальних навичок та відповідність військовим нормам (Попелюшко Р. П., 2020).

Теорія соціальної підтримки стверджує, що соціальна підтримка може допомогти військовослужбовцям адаптуватися до нових вимог військової служби. Це може включати підтримку від родини, друзів та співвітчизників в армії, які можуть забезпечити підтримку під час важких моментів (Macleod A. D., 1994).

Соціальна теорія навчання припускає, що військовослужбовці навчаються пристосовуватися до військової культури та ієрархії шляхом спостереження, наслідування та комунікації з іншими військовослужбовцями (Кононенко О. І., 2019).

Теорія соціальної ідентичності стверджує, що під час проходження військової служби військовослужбовці розвивають нову ідентичність, пов'язану з їх військовою професією. Це може допомогти їм адаптуватися до нових вимог та ролей військової служби (Кононенко О. І., 2019).

Теорії соціального взаємодії та взаємодії з групою підкреслюють важливість взаємодії з іншими людьми, особливо в рамках групи. У військових контекстах взаємодія з колегами та формування соціальних зв'язків можуть допомогти військовослужбовцям адаптуватися до нового соціального середовища.

Теорії особистісного розвитку зосереджуються на тому, як людина розвиває свою особистість протягом життя. За допомогою цих теорій можна пояснити, як військовослужбовці розвивають свою особистість під час служби в армії, як вони змінюють свої цінності та переконання, які впливають на їхню поведінку та взаємодію з оточуючими (Павлюк В. В., Овдій І. В., 2022).

Теорія психологічного захисту стверджує, що військовослужбовці можуть використовувати різні стратегії психологічного захисту, щоб захистити свою психіку від стресу та інших негативних впливів. Ці стратегії можуть включати заперечення, раціоналізацію та гумор (Попелюшко Р. П., 2020).

У висновку можна зазначити, що передумови психологічної адаптації мобілізованих включають ряд теоретичних аспектів, таких як особистісні характеристики, соціальні умови, фактори стресу та травми, які взаємодіють і впливають на процес адаптації. Передумови також можуть відрізнятися залежно від типу мобілізації, її тривалості та інших факторів. Розуміння теоретичних передумов є важливим для розробки ефективних програм психологічної підтримки та реабілітації мобілізованих, які можуть допомогти зменшити негативний вплив військової діяльності на психічне здоров'я та добробут військовослужбовців.