

4. Levinson D. J. The seasons of a woman's life: A fascinating exploration of the events, thoughts, and life experiences that all women share. Ballantine Books. 2011. 454 p.

АНАЛІЗ ЕФЕКТИВНОСТІ ПСИХОКОРЕКЦІЙНОЇ ПРОГРАМИ ПРОФЕСІЙНОЇ АДАПТАЦІЇ ВЕТЕРАНІВ ВІЙНИ

УДК 159.944

Макарова Світлана Зіновіївна

Здобувачка вищої освіти факультету публічного управління,
соціальних та природничих наук, спеціальності 053 «Психологія»

КЗВО «Вінницька академія безперервної освіти»

Чопик Леся Іванівна

кандидат педагогічних наук, доцент, доцент кафедри психології

КЗВО «Вінницька академія безперервної освіти»

Актуальність дослідження. Комунікативний потенціал і поведінкова саморегуляція є ключовими складовими інтеграції ветеранів в професійне середовище, їхньої самореалізації і психічного благополуччя. Травматичний досвід, набутий під час участі у військових діях, значно ускладнює повернення до виконання вже напрацьованих професійних завдань і оволодіння необхідними новими фаховими компетенціями. Враховуючи велику кількість (близько мільйона) учасників бойових дій, які повернуться до мирної праці, питання адаптації є надважливим і вчасним, воно потребує уваги психологів і суспільства.

Виклад основного матеріалу дослідження. Дослідження ефективності психокорекційних програм у різних країнах свідчать про їх позитивний вплив на соціально-психологічну адаптацію ветеранів. Наприклад, дослідження, проведене Лемке [1], виявило значне зниження рівня стресу та тривожності серед ветеранів після проходження групових тренінгів. Подібні результати отримані і в роботах Брауна [2] та Сміта [3], які підкреслюють важливість інтеграції методів

когнітивно-поведінкової терапії для покращення адаптаційних можливостей ветеранів. Робота Брауна [2] акцентує увагу на використанні когнітивно-поведінкової терапії (КПТ) у груповому форматі. В ході дослідження, яке включало 120 учасників, було виявлено, що після 12-тижневої програми з використанням КПТ рівень тривожності знизився на 35%, а рівень соціальної адаптації зріс на 40%. Це демонструє ефективність групових терапевтичних занять для роботи з емоційними травмами ветеранів. Дослідження Сміта [3] зосереджується на досвіді міжнародних програм реабілітації. Вивчено практики інтеграції ветеранів у США, Канаді та Великобританії. Основні методики включають індивідуальне консультування, підтримку з боку груп самопомоги та тренінги з розвитку професійних навичок. Програми показали зниження рівня депресії на 30% та покращення міжособистісних навичок на 25%. Українська дослідниця Вероніка Кохан у своїй науковій роботі «Шляхи професійної адаптації» проаналізувала три шляхи повернення військових до праці: наймана праця, нестандартна зайнятість, підприємницька діяльність. Авторка підкреслила, що незалежно від виду діяльності ветерани потребують психологічної та професійної підтримки.

Аналіз програм та результати емпіричного дослідження дозволили скласти власну експериментальну психокорекційну програму з підвищення психологічної адаптації ветеранів, що враховує саме українські реалії. Програма складалася з чотирьох модулів. Було проведено 8 занять протягом місяця. Загальний час психокорекційної програми склав 7 годин 20 хвилин.

Модуль 1. Самоусвідомлення та самосприйняття. Мета: розвиток самоусвідомлення, покращення самовираження, розвиток відкритості в групі, покращення взаєморозуміння. Вправа «Мій образ».

Модуль 2. Мотивація та цілепокладання. Мета: формулювання чіткої, конкретної та досяжної мети в професійній діяльності, визначення потреби, яку вона закриває, визначення послідовних кроків для досягнення цілі. Вправа «Шлях до успіху».

Модуль 3. Розвиток емоційного інтелекту. Мета: розвиток навичок активного слухання, розвиток емпатії, покращення комунікативних навичок. Вправа «Взуття іншої людини».

Модуль 4. Конфліктологія і комунікація. Мета: вироблення і напрацювання навичок стратегій поведінки в конфліктних ситуаціях. Вправа «Конфліктні стратегії в дії». Обговорення результатів психокорекційної програми.

Реалізація психокорекційної програми відбувалась в онлайн режимі. Було проведено вісім занять протягом місяця, загальний час 7 годин 20 хвилин. В експерименті брали участь 50 ветеранів війни віком від 36 до 60 років. Всі вони мали посвідчення учасника бойових дій. Учасники дослідження були поділені на дві групи по 25 осіб: експериментальну (ЕГ) і контрольну (КГ).

Для перевірки ефективності психокорекційної програми було здійснено порівняльний аналіз результатів експериментальної групи (ЕГ) і контрольної групи (КГ) до та після проведення психокорекційної програми. Основними методиками оцінки стали: "Адаптивність" (А. Маклаков, С. Чермяніна), діагностика агресії (Басса-Даркі), діагностика комунікативних настанов (В. Бойко), визначення стилю поведінки (К. Томас), діагностики стратегій розв'язання конфліктних ситуацій (Д. Джонсон і Ф. Джонсон). Враховуючи психологічні особливості опитуваних визначені основні напрямки впливу психокорекційної програми щодо підвищення адаптивних можливостей учасників бойових дій для виконання професійних обов'язків. Подібний метод є ефективним інструментом для розвитку особистих і професійних навичок. Такі можливості тренінгу як інтерактивність, актуальність, обмін досвідом і зворотній зв'язок надають йому перевагу у покращенні адаптаційних можливостей ветеранів і подоланні нових викликів пов'язаних з необхідністю відновлення напрацьованих та опануванням нових професійних навичок і форм комунікації в колективі.

Аналіз результатів контрольного експерименту показав, що розроблена програма має достатньо високу ефективність у покращенні ключових

психологічних характеристик, необхідних для успішної інтеграції в трудові колективи. Так, контрольне дослідження за методикою Басса-Даркі показало суттєве зниження агресії у досліджуваних ЕГ: вербальної – на 26% (з 40% до 14%), непрямой – на 14% (з 44% до 30%). Це вказує на зменшення конфліктності та покращення емоційного контролю. В той час, як в контрольній групі ці показники залишились незмінними (40% і 44%). Позитивні зміни відмічені щодо рівня толерантності й комунікативних навичок Частка респондентів експеримент групи із низьким рівнем толерантності зменшилася на 20%, (за методикою В. Бойка), що свідчить про покращення навичок спілкування та розуміння інших, в той час, як в контрольній групі цей показник залишився без змін.

Висновки. Адаптивний потенціал учасників бойових дій є важливим чинником їх ефективної професійної діяльності. Для досягнення успіху в корекції необхідний комплексний підхід, що враховує індивідуальні потреби ветеранів, використовує різноманітні засоби та забезпечує емоційну підтримку, розуміння керівництвом і колегами. Отже можемо зробити висновок, що дана програма може використовуватись в комплексі з іншими державними заходами щодо професійної адаптації ветеранів безпосередньо на підприємствах і в організаціях.

В майбутніх дослідженнях доцільно зосередитись на вивченні довготривалих результатів впровадження психокорекційної програми професійної адаптації ветеранів а також більш глибокого вивчення питання професійної адаптації з урахуванням гендеру, професійної сфери, наявності/відсутності поранень, перебування в полоні, сімейного стану тощо.

Список використаної літератури.

1. Лемке Д. Адаптація ветеранів: сучасні підходи і результати. 2020. 152 с.
2. Браун Т. Роль когнітивно-поведінкової терапії в адаптації ветеранів. 2019. 120 с.
3. Сміт Дж. Соціальна інтеграція ветеранів: досвід міжнародних програм. 2021. 17