

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ВОЛИНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ ЛЕСІ
УКРАЇНКИ

ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГІЇ

Кафедра практичної психології та психодіагностики

На правах рукопису

БІРЮК КАТЕРИНА ОЛЕГІВНА

ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ СОЦІАЛЬНОЇ АДАПТАЦІЇ
ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ В ПЕРІОД ВІДНОВЛЕННЯ

Спеціальність: 053 «Психологія»

Освітньо-професійна програма «Практична психологія
(психологічне консультування та психотерапія)»

Робота на здобуття освітнього ступеня «Магістр»

Науковий керівник:

КОЗАК ГАЛИНА АНАТОЛІЇВНА,

кандидат психологічних наук,

доцент кафедри практичної

психології та психодіагностики

РЕКОМЕНДОВАНО ДО ЗАХИСТУ

Протокол №

засідання кафедри практичної психології

та психодіагностики

від _____ жовтня 2024 р.

Завідувач кафедри _____ Магдисюк Л.І.

(підпис)

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ВОЛИНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ ЛЕСІ
УКРАЇНКИ
ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГІЇ**

**ВОЛИНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ ЛЕСІ
УКРАЇНКИ**

Факультет психології
Кафедра практичної психології та психодіагностики
Освітній ступінь магістр
Спеціальність 053 Психологія
Освітньо-професійна програма «Практична психологія
(психологічне консультування та психотерапія)»

**ЗАТВЕРДЖУЮ
Завідувач кафедри**

«__» _____ 20__ року

**ЗАВДАННЯ НА ВИПУСКНУ КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ
(ПРОЄКТ) СТУДЕНТУ**

Бірюк Катерина Олегівна

1. Тема роботи (проєкту): «Психологічні чинники соціальної адаптації військовослужбовців в період відновлення»

Керівник роботи (проєкту):

Козак Галина Анатоліївна, кандидат психологічних наук кафедри практичної психології та психодіагностики.

2. Строк подання студентом роботи (проєкту) жовтень 2024 року.
3. Мета кваліфікаційної роботи (проєкту): теоретичне дослідження психологічних чинників, що впливають на процес соціальної адаптації осіб

у період їх відновлення після стресових подій, емпіричний аналіз рівня їх соціальної адаптації та розробка рекомендацій для оптимізації процесу адаптації.

4. Завдання дослідження:

- 1) Провести теоретичний аналіз літератури з проблематики соціальної адаптації осіб у період відновлення після стресових подій.
- 2) Визначити ключові психологічні чинники, що впливають на соціальну адаптацію під час відновлення.
- 3) Провести емпіричне дослідження рівня соціальної адаптації осіб у період їх відновлення.
- 4) Розробити рекомендації для покращення процесу соціальної адаптації в період відновлення.

5. Дата видачі завдання:

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів випускної кваліфікаційної роботи (проєкту)	Строк виконання етапів роботи (проєкту)	Примітка
1.	Дослідження теоретичних аспектів соціальної адаптації під час відновлення після стресових подій	жовтень – грудень 2023 року	
2.	Здійснення емпіричного дослідження психологічних чинників соціальної адаптації осіб у період відновлення та військовослужбовців, які знаходяться в зоні бойових дій методом тестування	квітень – липень 2024 року	
3.	Аналіз результатів дослідження рівня соціальної адаптації та впливу психологічних чинників на цей процес	серпень – вересень 2024 року	
4.	На основі теоретичного опрацювання наукових джерел, проведеного емпіричного дослідження та аналізу результатів формулювання висновки та узагальнення.	жовтень 2024 року	
5.	Розробка рекомендацій для оптимізації соціальної адаптації в період відновлення	жовтень 2024 року	
6.	Оформлення кваліфікаційної роботи	жовтень 2024 року	

Студент _____ Бірюк К. О.

(підпис)

Керівник роботи (проєкту) _____ Козак Г. А.

(підпис)

АНОТАЦІЯ

Бірюк К. О. «Психологічні чинники соціальної адаптації військовослужбовців в період відновлення». – Кваліфікаційна наукова праця на правах рукопису.

Випускна кваліфікаційна робота на здобуття освітнього ступеня «Магістр» за спеціальністю 053 «Психологія» – Волинський національний університет імені Лесі Українки, Луцьк, 2024.

У магістерській роботі досліджуються психологічні чинники, що впливають на соціальну адаптацію військових у період відновлення після бойових дій. Особлива увага приділяється визначенню соціальної адаптації як процесу, який включає інтеграцію особистості в соціальне середовище, враховуючи специфіку досвіду військових.

Аналізується вплив психологічних факторів, таких як самоідентичність, емоційна стійкість та соціальні навички, на ефективність адаптації. Дослідження базується на методиці діагностики соціально-психологічної адаптації К. Роджерса та Р. Даймонда, зокрема порівнюючи військових, які знаходяться в зоні бойових дій, з тими, хто перебуває на етапі відновлення.

Результати вказують на те, що соціальна адаптація військовослужбовців визначається не лише індивідуальними рисами, але й зовнішніми факторами, такими як підтримка з боку родини та соціального оточення. Виявлені ключові аспекти, такі як емоційний комфорт, інтернальність і прагнення домінувати, відіграють важливу роль у процесі адаптації.

Зроблені висновки підкреслюють необхідність розробки комплексних програм психологічної підтримки, які можуть допомогти військовим у процесі реінтеграції в суспільство. Результати роботи матимуть практичне значення для психологів, соціальних працівників і організацій, що займаються питаннями соціальної адаптації ветеранів.

Ключові слова: соціальна адаптація, психологічні чинники, військові, період відновлення, емоційний комфорт, інтернальність, підтримка, самоідентичність, соціально-психологічна адаптація, реінтеграція.

ABSTRACT

Biriuk Kateryna Psychological factors of social adaptation of servicemen during the recovery period - Qualification research paper on manuscript rights.

Graduation qualification work for obtaining the Master's degree in specialty 053 «Psychology» - Lesya Ukrainka Volyn National University, Lutsk, 2024.

The master's thesis explores the psychological factors influencing the social adaptation of servicemen during the recovery period after combat operations. Special attention is given to defining social adaptation as a process that includes the integration of an individual into the social environment, taking into account the specific experiences of military personnel.

The analysis focuses on the impact of psychological factors such as self-identity, emotional resilience, and social skills on the effectiveness of adaptation. The study is based on the diagnostic method of social-psychological adaptation developed by K. Rogers and R. Diamond, particularly comparing servicemen who are in combat zones with those in the recovery phase.

The results indicate that the social adaptation of military personnel is determined not only by individual traits but also by external factors such as support from family and the social environment. Key aspects such as emotional comfort, internality, and the desire for dominance play a crucial role in the adaptation process.

The conclusions emphasize the need to develop comprehensive psychological support programs that can assist servicemen in the process of reintegration into society. The results of the work will be of practical significance for psychologists, social workers, and organizations dealing with the social adaptation of veterans.

Keywords: social adaptation, psychological factors, military personnel, recovery period, emotional comfort, internality, support, self-identity, social-psychological adaptation, reintegration.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	9
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ВИВЧЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ЧИННИКІВ СОЦІАЛЬНОЇ АДАПТАЦІЇ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ, В ПЕРІОД ВІДНОВЛЕННЯ.....	13
1.1. Поняття адаптації в психологічній літературі.....	13
1.2. Психологічні фактори соціальної адаптації.....	22
1.3. Психологічні особливості періоду відновлення військовослужбовців.....	29
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ЧИННИКІВ СОЦІАЛЬНОЇ АДАПТАЦІЇ ВІЙСЬКОВО СЛУЖБОВЦІВ, В ПЕРІОД ВІДНОВЛЕННЯ	33
2.1. Загальна характеристика емпіричного дослідження.....	33
2.2. Аналіз результатів емпіричного дослідження	40
РОЗДІЛ 3. ПРОГРАМА ПСИХОЛОГІЧНОГО СУПРОВОДУ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ, В ПЕРІОД ВІДНОВЛЕННЯ.....	57
3.1. Розробка програми психологічного супроводу військовослужбовців, в період відновлення.....	57
3.2. Аналіз програм психологічного супроводу військовослужбовців, в період відновлення іноземних держав.....	69
ВИСНОВКИ.....	73
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	77
ДОДАТКИ	

ВСТУП

Актуальність теми: повномасштабна війна в Україні поставила перед суспільством нові виклики, зокрема проблему соціальної та психологічної адаптації військовослужбовців після повернення з бойових дій. За даними ООН, понад 30 тисяч мирних громадян України стали жертвами російської агресії, з яких 10 378 загинуло, а 19 632 були поранені [6]. Станом на 2024 рік, 4,9 мільйона українців є внутрішньо переміщеними особами, а понад 8 мільйонів знаходяться за кордоном. Це суттєво впливає на демографічну та соціальну структуру країни, оскільки майже 20% населення України переживає соціальні та економічні зміни.

Понад пів мільйона осіб має статус учасника бойових дій, що ставить питання про їхню адаптацію до мирного життя. За час війни статус учасника бойових дій отримали 77 386 осіб, які потребують комплексної соціальної та психологічної допомоги, оскільки зовнішні та внутрішні чинники значно ускладнюють їхню інтеграцію в суспільство [13]. На фоні зниження ВВП на 29.1% і величезних економічних втрат, які оцінюються в 98,4 мільярда доларів США, питання соціальної адаптації військовослужбовців стає ще більш актуальним. Крім того, ринок праці, соціальна сфера та загальний добробут населення зазнали суттєвих ударів, що також ускладнює процес адаптації військових після завершення активної участі в бойових діях.

Одним з ключових викликів для українського суспільства є допомога військовослужбовцям у поверненні до мирного життя та забезпечення ефективного процесу соціальної адаптації.

Об'єкт дослідження: соціальна адаптація військовослужбовців.

Предмет дослідження: психологічні чинники, що впливають на соціальну адаптацію військовослужбовців під час їхнього відновлення.

Мета дослідження: визначення психологічних чинників, що впливають на процес соціальної адаптації військовослужбовців у період відновлення, та розробка рекомендацій щодо психокорекційної підтримки для ефективної інтеграції в цивільне життя.

Завдання дослідження:

1. Провести теоретичний аналіз українських та зарубіжних наукових джерел для визначення психологічних чинників соціальної адаптації військовослужбовців у період відновлення.
2. За допомогою емпіричного дослідження виявити психологічні характеристики військовослужбовців у період відновлення.
3. Означити практичні рекомендації щодо психологічного супроводу військовослужбовців під час їхньої адаптації до мирного життя.
4. Розробити та впровадити програму психологічної корекції для військовослужбовців у період відновлення.
5. На основі проведеного дослідження сформулювати висновки та визначити перспективи подальших досліджень у цій сфері.

Теоретико-методологічна основа дослідження. Наукове дослідження процесів адаптації військових до мирного життя базується на обширних теоретичних розробках у сфері психології адаптації та соціальної інтеграції. Зокрема, класичні теорії стресу та адаптації Г. Сельє та концепції життестійкості та резилієнтності (А. Маастен, Е. Бонанно) формують основи для аналізу психологічних чинників, які впливають на процес соціальної адаптації військових. Важливими є підходи, що досліджують емоційний аспект адаптаційних станів (К. Роджерс), які дозволяють аналізувати реакції військових на стрес та емоційне вигорання під час переходу від бойових дій до мирного життя. Психологічна адаптація військових до мирного життя є нерозривно пов'язана з якістю соціальної підтримки. Соціально-психологічна концепція підтримки та прийняття дозволяє розглядати вплив соціальних зв'язків на формування відчуття безпеки та психологічного благополуччя.

Предметом науково-теоретичного та емпіричного вивчення є психологічні чинники, що впливають на процес соціальної адаптації військовослужбовців під час їхнього відновлення після участі у бойових діях. В рамках цього дослідження особлива увага приділяється вивченню емоційних, когнітивних та соціальних аспектів адаптації, а також ролі психологічної підтримки та соціального оточення у процесі інтеграції військових до мирного життя. Зокрема, до предмета

дослідження належать психологічні характеристики, які впливають на ефективність соціальної адаптації військовослужбовців, включаючи рівень стресу, емоційне вигорання, тривожність, депресивні прояви та рівень стійкості до стресових ситуацій. Психологічні бар'єри та ресурси, що визначають здатність до відновлення та інтеграції в нову соціальну реальність. Соціальна підтримка як фактор, що сприяє або ускладнює процес адаптації, а також її вплив на відчуття безпеки та психологічне благополуччя військовослужбовців. А також, психологічні методи корекції, що застосовуються для полегшення адаптаційного процесу, зокрема психотерапевтичні техніки, програми стрес-менеджменту та інші форми підтримки військових у період відновлення.

Методи дослідження: *теоретичні* – аналіз та узагальнення наукових даних із проблеми дослідження;

емпіричні – методика діагностики соціально-психологічної адаптації К. Роджерса та Р. Даймонда; методика діагностики комунікативної установки (В.В.Бойко); методика дослідження толерантності до невизначеності (С. Баднер); шкала безнадії (Beck AT et al.); опитувальник «Індекс Благополуччя ВООЗ-5» (WHO-5 Well-being Index) (адаптація Л.М. Карамушки, К.В. Терещенко, О.В. Креденцер).;

математичні – методи кількісного та якісного аналізу емпіричних даних – методи описової статистики, інтерпретація отриманих даних.

База дослідження. Дослідження психологічних станів та соціальної адаптації проводилося в онлайн режимі серед військовослужбовців, які перебувають на відновленні в різних куточках України.

В дослідженні взяли участь 50 військовослужбовців на відновленні.

Вікові рамки досліджуваних – 22-56 років.

Практичне значення одержаних результатів. Результати проведеного дослідження дозволяють сформулювати чітке уявлення про основні психологічні та емоційні аспекти процесу адаптації військовослужбовців після повернення з бойових дій, зокрема щодо кризових станів, стресових реакцій та причин соціальних труднощів, з якими вони стикаються. Виявлення основних

психологічних бар'єрів та факторів, що впливають на інтеграцію військових у цивільне життя, звужує напрямки психокорекційної роботи та дозволяє створити ефективні стратегії психологічної підтримки. Це дає можливість розробити конкретні програми та методи підтримки, які сприятимуть успішній соціалізації та збереженню психологічного благополуччя військовослужбовців у період їхнього відновлення.

Апробація результатів та публікації. Основні положення магістерської роботи, її результати та висновки знайшли своє відображення в публікаціях, доповідях. Результати дослідження були представлені на таких міжнародних та всеукраїнських науково-практичних конференціях: XVIII Науково-практичний семінар «Актуальні проблеми практичної психології у Волинському регіоні» (м. Луцьк, 14–27 жовтня 2024 р.)

Публікації: основні положення дослідження, його результати та висновки відображено у науковій публікації у збірниках матеріалів міжнародних науково-практичних конференцій:

Бірюк Катерина, Козак Галина. Психологічні чинники соціальної адаптації військовослужбовців в період відновлення. *Актуальні проблеми практичної психології у Волинському регіоні*. Луцьк

Структура і обсяг роботи: наукова робота складається з вступу, трьох розділів та додатків. Містить 6 рисунків та 6 таблиць. Список використаних джерел налічує 54 найменування. Повний обсяг роботи складає 82 сторінки.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ВИВЧЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ЧИННИКІВ СОЦІАЛЬНОЇ АДАПТАЦІЇ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ, В ПЕРІОД ВІДНОВЛЕННЯ

1.1 Поняття адаптації в психологічній літературі

Адаптація є однією з найважливіших наукових проблем. Перші згадки про проблему адаптації датуються 1865 роком. Пізніше, Г. Ауберт ввів термін «адаптація» після чого його почали використовувати в літературі. Під адаптацією розуміють, насамперед, зміну чутливості аналітичного апарату за рахунок пристосування органів чуття до активних подразників [48, с.45]. Це вказує на те, що проблема актуальності адаптації була предметом вивчення провідними фізіологами ще до виникнення наукової психології. Не дивно, що за майже 150 років ця тема отримала глибоке й всебічне дослідження.

З біологічної точки зору, адаптація є процесом і системою механізмів, що сприяють пристосуванню живих організмів до змін у навколишньому середовищі. У людини цей процес має подвійний характер: він поєднує загальні біологічні аспекти, властиві всім живим організмам, та специфічні особливості, які зумовлені її соціальною природою.

На початку ХХ століття дослідники, зокрема Ж. Ламарк, Г. Спенсер і Ч. Дарвін, показали, що механізм адаптації розвивається під безпосереднім впливом зовнішніх умов, що впливають на живі організми і змінюють їх відповідно до середовища. Саме завдяки їхнім науковим відкриттям вивчення адаптації стало окремою дослідницькою галуззю. Цей напрямок поступово набув значення не лише в біології, але й почав застосовуватися в медицині, педагогіці, соціальній психології, дефектології та інших дисциплінах, де адаптаційні процеси вивчаються на міждисциплінарному рівні [9].

Термін «адаптація» також застосовують для позначення результату процесу пристосування. Процес адаптації полягає в адаптуванні, а стан організму після успішного завершення цього процесу називають адаптованістю. Адаптація відображає діалектичну єдність змін і незмінності, стабільності й динаміки. У

широкому розумінні адаптація є невід'ємним аспектом життєдіяльності індивіда та виду (популяції), в межах якого виявляється здатність матерії до самозбереження й розвитку у конкретних умовах існування [20].

Комплекс процесів адаптації, який охоплює період від початкового до завершального стану організму, називають адаптаційним циклом. Різниця між станом організму на початку й після завершення адаптації визначається як адаптаційний ефект. Поняття «адаптаційна ситуація» описує конкретний момент взаємодії між організмом і середовищем, що вимагає змін для пристосування [1]. У контексті адаптації також виділяють «резистентність» – рівень стійкості організму до певних умов існування.

Адаптація людини відбувається на двох рівнях. Перший рівень пов'язаний з відносинами між особистістю та навколишнім середовищем. Він, хоч і має певні біологічні закономірності, зазнає впливу чинників, що не просто регулюють відносини між природою і організмом, а змінюють основні закономірності цієї взаємодії. Другий рівень стосується відносин між особистістю та соціальним середовищем і відрізняється від біологічної адаптації, оскільки включає соціальні та психологічні аспекти пристосування до суспільних умов [26, с.54].

Більшість дослідників адаптаційних процесів сходяться на думці, що адаптація є доволі складним явищем. Тому адаптація трактується в її найширшому значенні.

– як процес пристосування індивідів та їхніх особистісних якостей до життя і поведінки в умовах змін.

– як динамічна взаємодія між особистістю та середовищем, що залежить від рівня її активності.

– як зміна навколишнього середовища відповідно до потреб, цінностей та ідеалів індивіда, або як користь від залежності індивіда від оточення.

– психічна адаптація, підтримка динамічної рівноваги в системі як супутні зміни на рівні освіти (і відновлення) [34].

Одночасно значно розширилася сфера досліджень, і з'явилися принципово нові підходи до вивчення цієї проблеми. Останні теоретичні дослідження демонструють наявність суттєвих відмінностей у поглядах на розподіл наукових підходів. Тому важливо коротко узагальнити результати останніх теоретичних робіт.

Аналізуючи підходи до дослідження адаптації, С. М. Кулик виділяє такі основні підходи: біофізіологічний, психологічний, інформаційний та комунікативний підходи [29, с.98]:

Психологічний підхід передбачає:

- формування індивідуального стилю діяльності;
- діалектичне поєднання адаптації із суб'єктною діяльністю в соціальному середовищі та соціально-психологічними взаєминами;
- індивідуальне входження та адаптація до системи внутрішньогрупових відносин;
- вироблення моделей мислення та поведінки, які відображають цінності та нормативні системи конкретної виробничої групи;
- набуття, збереження та розвиток навичок і навичок міжособистісного спілкування в таких командах.

Даний підхід досліджує такі види адаптації як: психологічну, соціальну, соціальнопсихологічну, особистісну, професійну.

2. Біологофізіологічний підхід передбачає:

- пристосування та активне підтримання необхідного рівня адаптованості структур організму до змін внутрішнього та зовнішнього середовища, зумовлених біологічними, хімічними, екологічними та фізіологічними факторами (такими як температура, атмосферний тиск, освітлення тощо).

Даний підхід досліджує такі види адаптації як: біологічна, фізіологічна, анатомічна, медична, екологічна, ергономічна.

Інформаційнокомунікативний підхід:

- змінює структуру та функціональні можливості системи, коли наявної інформації недостатньо або змінюються умови функціонування, і регулює

впливи на основі нових даних і поточної інформації для досягнення оптимальних результатів. Виконує пошук, розпізнавання та обробку інформації в процесі взаємодії. Здійснює пошук, розпізнавання та обробка інформації у контактах.

Даний підхід досліджує взаємна адаптацію психосоматичних систем.

Підходи Б. Д. Кислого та О. О. Теличкіна дуже близькі, які в можна виділити на три основні напрями дослідження проблеми адаптації, кожен у психофізіологічній сфері.

а) клініко-психологічні дослідження стресу (адаптації вивчаються поза рамками конкретної професійної діяльності);

б) вивчення реакції окремих органів і психічних процесів на навантаження або несприятливі умови праці (шум, гіпоксія, тиск);

в) поглиблене вивчення психічного та фізіологічного стану особистості на етапі адаптації [27, с. 45].

У своїй докторській дисертації О.М. Галло виділив такі підходи до пояснення (вивчення) адаптивних механізмів:

– біоцентричні, при яких ланкою еволюції є одна особина, а відбір незначний. Ця концепція еволюції породила непорозуміння щодо процесу адаптації лінії, яка відбувається через функціональні адаптації або в результаті психічних реакцій індивідів, і щодо зручності еволюційних процесів загалом.

– популяційноцентричний (популяція розглядається як система взаємопов'язаних особин, де важливу роль відіграють обмін генетичною інформацією між особинами та відбір у популяції). Слід зазначити, що мова йде про генетичну інформацію, отриману від предків, яка забезпечує адаптацію наступних поколінь.

– біоцентричний – його сутністю (змістом) є здатність живих систем до саморегуляції, в якій проявляються динамічні суперечності таких понять, як причина і наслідок, випадковість і необхідність, внутрішнє і зовнішнє. Внутрішні процеси живих систем спрямовані на стабілізацію внутрішнього середовища (гомеостаз) і постійну адаптацію його до потреб.

– медицина і фізіологія – на основі цього виділяють пристосування (онтогенез), які набуваються індивідуумом протягом життя. Ця адаптація відбувається в процесі взаємодії з навколишнім середовищем і часто викликана значними структурними змінами в організмі. Зміни, набуті в житті, не успадковуються, а накладаються на генетичні особливості організму і разом з ними утворюють характеристику особистості.

Хоча адаптація не визначається науковцями як соціологічний підхід, оскільки показано, що адаптація – це процес «входження» та «використання» людських індивідів у цілісну систему суспільних відносин [12, с.26].

О. М. Галлус, посилаючись на бачення О. Г. Мороза, підкреслює, що адаптація відбувається на двох рівнях: перший (нижчий) – реляційна сфера «організм-природне середовище» (характеризується біологічними законами, але умовами, які не регулюють взаємозв'язки) між організм людини і природне середовище (перебуває під соціальним впливом, але істотні закономірності цієї взаємодії змінюються) і другий (вищий) – «особистість» у сфері взаємовідносин – «Соціальне середовище» (характеризується взаємозв'язками) відносин між індивіда і суспільства і відрізняється від біологічної адаптації) [12, с. 38].

Виходячи з вищесказаного, доцільно узагальнити. Тому вважаємо, що бачення ізольованого наукового підходу С. М. Кулика є найбільш комплексним, практичним і системним. Результати інших теоретичних досліджень наукового підходу, що відображають лише окремі аспекти адаптації, представлені в роботі С. М. Кулика.

Поділ цих підходів має сенс лише з теоретичної точки зору. А на трьох рівнях одночасно відбуваються взаємодії майже реалістичного характеру. Тому, розглядаючи ці рівні адаптації, їх слід розглядати як взаємодіючі підсистеми відповідних підпросторів особистісних властивостей у гнучких ієрархічних взаємозв'язках.

За результатами теоретичних досліджень можна відзначити наступні підходи до дослідження адаптації: системність – поставлено багато питань, вирішення яких неможливе з елементоцентричної точки зору, що призводить до

спрощених трактувань. На основі багатьох досліджень і визначень вважається, що основною характеристикою біологічних систем саморегуляції є здатність до гнучкої поведінки в середовищі. Такі системи характеризуються невизначеністю (неповною детермінованістю) і надмірністю [42].

Концепція систематизації трудової діяльності людини враховує не лише індивідуальний рівень, а й адаптивні процеси на вищих рівнях, таких як біоредукція людини, біосфера, ноосфера.

Активний підхід виражає діалектичну взаємодію між адаптантом і середовищем адаптації, яка виступає причиною виникнення адаптаційних потреб.

Під адаптацією тут розуміють пристосування до мінливих факторів зовнішнього середовища і менше до себе, але це пояснюється складністю вивчення адаптації у внутрішньоособистісному просторі людини.

Концептуальні принципи зазначених підходів стосуються, зокрема, дослідження процесу адаптації людини до професій підвищеного ризику та розробки на його основі методів і прийомів оптимізації цього процесу.

З філософської, соціологічної, політичної та психолого-педагогічної перспектив, адаптація включає біологічні та фізіологічні форми і розглядається як природний процес «індивід – природне середовище». Вона впливає на соціальну адаптацію, трансформуючи її в модель «особистість – соціальне середовище». Процеси адаптації охоплюють всі рівні організму – від молекулярного до психологічного.

Соціальні фактори впливають на поведінку людини через «внутрішні умови», тобто індивідуальні характеристики, що формуються під впливом зовнішніх умов. Для людини не існує середовища, де б цей вплив не був опосередкований соціальними чинниками. Тому в широкому розумінні процес адаптації ототожнюють з процесом соціалізації, а зокрема:

- унікальним процесом взаємодії особистості та суспільства.
- частина процесу соціалізації, яка відбувається на різних етапах.

– це один із найважливіших соціально-психологічних механізмів соціалізації особистості.

С. Є. Шишов та І. Г. Агапов, досліджуючи здатність і готовність молоді до ефективної взаємодії з суспільством, розрізняють поняття «адаптація», «соціалізація» та «інтеграція».

Соціальна адаптація є початковим рівнем взаємодії, що полягає в пристосуванні індивіда до нових умов мінливого суспільства.

Соціалізація, як наступний рівень, передбачає успішне засвоєння соціальних ролей і культурних норм, що дозволяє молоді ефективно функціонувати в суспільстві. Інтеграція, як найвищий рівень, характеризується творчою активністю молоді та здатністю змінювати суспільство відповідно до загальнолюдських цінностей.

П. С. Кузнецов вважає, що соціалізацію, як історично обумовлений процес розвитку особистості, можна розглядати як одну з форм адаптації. Він стверджує, що соціалізація є формою розвитку особистості, яка визначається її соціально-історичними умовами і в основному відбувається через процес адаптації. Деякі науковці вважають, що соціалізація є різновидом адаптації, проте з певними відхиленнями від біологічних і психофізіологічних аспектів особистості, оскільки акцент робиться на соціалізацію під впливом суспільства. Різниця між цими підходами стає очевидною при порівнянні понять, але зв'язок між адаптацією та соціалізацією є набагато складнішим.

М. П. Лукашевич зазначає, що соціалізація є тривалим і безперервним процесом залучення індивіда до суспільства, зазвичай через засвоєння соціального досвіду. Натомість адаптація стосується змін у середовищі та здатності особистості вільно функціонувати в суспільстві. Основний акцент робиться на середовищі, оскільки соціалізація передбачає процес, за допомогою якого індивід інтегрується в певну соціальну спільноту, засвоюючи її соціальний досвід і використовуючи накопичений досвід цієї спільноти [34, с.79]. Специфічне розуміння зв'язків і переходів між процесами адаптації та соціалізації покладено в основу концепції адаптивно-еволюційної соціалізації,

яка базується на взаємодії біологічних, психологічних і соціальних механізмів адаптації.

Індивідуальні процеси адаптації в соціальній психології розглядаються як механізм підтримки рівноваги між особистістю та суспільством. Соціально-психологічна адаптація була досліджена у працях таких науковців, як О. І. Зотов і Б. П. Паригін. Ці аспекти пов'язані з труднощами засвоєння нових соціальних норм, а також з формуванням і підтримкою соціальної позиції в малих групах. У контексті соціально-психологічної адаптації розрізняються поняття «приспосування» і «адаптація». Сучасні дослідження виявляють тенденцію відходу від пасивної адаптації до створення систем продуктивної взаємодії між індивідами та середовищем, іншими людьми і різними видами діяльності. Адаптація виступає елементом адаптаційного процесу, відображаючи основну форму взаємодії між суб'єктом і об'єктом, а також із середовищем. У соціальній психології виділяють два типи адаптації, які взаємопов'язані і впливають один на одного:

– професійна адаптація передбачає набуття певного рівня професійних умінь і навичок, розвиток необхідних якостей особистості, формування стійкого позитивного інтересу та ставлення до обраної спеціальності. Н. Г. Ничкало розглядає професійну адаптацію як соціальний процес, що включає взаємопов'язані аспекти нормативних, психофізіологічних, діяльнісних і соціально-психологічних цінностей [38]. Вона виділяє чотири основні етапи адаптації особистості до професійної діяльності, а саме:

I етап професійної адаптації передбачає формування базових психофізичних, моральних та інтелектуальних якостей, необхідних для успішної професійної діяльності. На цьому етапі важливу роль відіграють професійні поради для студентів та молоді, які допомагають підготуватися до професійного навчання і визначитися з напрямком розвитку кар'єри.

II етап професійної адаптації полягає у пошуку найбільш відповідної роботи, враховуючи можливості працевлаштування особи та поточну ситуацію на ринку праці. На цьому етапі здійснюється професійний відбір кандидатів на

конкретні посади роботодавцем, що включає оцінку навичок та кваліфікацій претендента. Після успішного відбору укладається трудовий договір, який регулює умови праці та зобов'язання сторін на робочому місці.

III етап – відбувається участь у колективі, адаптація до структури, організації роботи, соціально-психологічних відносин у групі. Набуття спеціальних навичок в закладі. Інтерналізація організаційної культури та норм.

IV етап професійної адаптації охоплює горизонтальну та вертикальну мобільність, яка передбачає можливість переходу на різні посади як усередині компанії, так і між компаніями та навіть професіями. На цьому етапі особливу увагу приділяють адаптації до системи безперервного професійного розвитку, що включає підвищення кваліфікації, набуття нових навичок та розвиток професійної творчості для досягнення кар'єрного росту та успіху в нових умовах.

– соціально-психологічна адаптація (інтеграція працівників у систему відносин, що характеризують конкретні групи, людей і популяції (адаптація та пристосування до організаційних умов, форм і відносин у конкретному організаційному середовищі)).

Дуже успішний процес адаптації підкреслює такі психологічні якості особистості, як здатність до адаптації. На думку О. Г. Маклакова, адаптивність трактується як ступінь реального пристосування людини до її соціального статусу, самооцінки, тобто її задоволеності чи незадоволеності собою та своїм життям. Люди можуть бути гармонійними або дисгармонійними та дезадаптивними. Дезадаптація завжди психосоматична і має три форми: невроз, агресивний протестантизм і депресія типу капітуляції.

Ф.Б. Березін та ін. розрізняють психологічну та психофізіологічну адаптацію. Вони вважають, що ефективна психологічна адаптація є однією з передумов успішної професійної діяльності [25].

Стосовно деяких теоретичних аспектів проблеми адаптації, то Г. Хелсон, намагаючись зрозуміти сутність діяльності, стверджує, що людина, намагаючись чогось досягти, не досягає стану рівноваги, стану рівноваги, тому що нас задовольняє те, що ми досягли. робити. Більш різноманітне та інтенсивне

задоволення в поєднанні з вищим рівнем адаптації. Він запропонував теорію рівнів адаптації (рівень адаптації є початком критерію, до якого відноситься градієнт подразника; чим крутіше градієнт, тим сильніше дія подразника на організм і тим сильніша відповідь на нього) [11].

1.2 Психологічні фактори соціальної адаптації

Життя людини від початку до кінця – це процес адаптації до середовища. Соціальна адаптація полягає в інтеграції людини в суспільство, під час якої формуються самосвідомість, рольова поведінка, навички самоконтролю, а також встановлюються соціальні зв'язки та стосунки. Психологічна адаптація включає пристосування до вимог суспільства через гармонізацію особистісних цінностей, переконань і соціальних норм. Соціальна адаптація є активним процесом, спрямованим на досягнення оптимальної рівноваги між внутрішнім станом людини і зовнішнім середовищем як у теперішньому часі, так і в майбутньому. Успіх цього процесу залежить не стільки від об'єктивних характеристик ситуації, скільки від наявності індивідуальних ресурсів і ефективності їх використання. Адаптивність є природним інстинктом і життєво важливою здатністю людини [11].

У ситуаціях соціально-економічної кризи успішність, адекватність і конструктивність соціально-психологічної адаптації визначають тенденцію соціально-економічного розвитку суспільства. Адаптивність є одним із визначальних і діагностичних критеріїв психічного здоров'я та самореалізації, одним із факторів успішної самореалізації. Соціально-психологічна адаптація, її чинники та механізми досліджуються в різних аспектах і по-різному з урахуванням соціальної та соціально-економічної значущості проблеми. Вчені вивчають особливості адаптації до таких умов, як звичайні життєві ситуації, стреси, життєві кризи, а різні психологічні концепції враховують різні елементи соціальної адаптації. Провідне місце в сучасних дослідженнях соціальної адаптації посідають теоретичні підходи когнітивно-поведінкового феноменологічного спрямування.

Соціально-психологічна адаптація – це активний процес пристосування до вимог середовища. З позиції системного підходу, це явище слід розглядати як безперервну взаємодію між людьми та їх соціальним оточенням. Успішність цього процесу залежить як від психологічних характеристик особистості, так і від зовнішніх факторів. Адаптація відбувається через поєднання несвідомих та свідомих компонентів, де поведінка людини виступає особистою стратегією й ситуативною тактикою для досягнення бажаних результатів.

Зовнішні та внутрішні соціальні регулятори формують цілі й засоби їх досягнення. Зовнішня соціальна регуляція охоплює не тільки норми, правила та вимоги до поведінки, але й очікування і бажання, що на неї впливають. Внутрішня соціальна регуляція, своєю чергою, включає інтереси, потреби, цінності та життєві цілі, які спрямовують особистість до оптимальної соціальної адаптації та використовуються як інструменти прийнятних методів взаємодії. Психологічні чинники соціальної адаптації включають індивідуальні особливості особистості, когнітивні стилі обробки інформації, копінг-стратегії, а також схильності до емоційних і поведінкових реакцій, які залежать від ступеня соціальної адаптації.

Процес соціальної адаптації являє собою специфічну сукупність психологічних реакцій на об'єктивні ситуації, які виражаються у вигляді дій, спрямованих на вирішення конкретних завдань [23]. Визначення критеріїв успішної соціальної адаптації є досить складним завданням, оскільки воно залежить від багатьох факторів, таких як індивідуальні особливості особистості, соціальні умови та специфіка ситуацій, у яких людина адаптується. Це пов'язано з тим, що адаптація проявляється не тільки об'єктивно діагностованою ситуацією рівноваги, суб'єктивним відчуттям задоволеності соціальною ситуацією, а й означає відсутність негативної емоційної поведінки. Вплив особистості на майбутнє та особистісне зростання. Неясним є і механізм соціальної адаптації. Це пояснюється тим, що весь процес є складною системою підсистем, цілісно пов'язаних взаємозв'язками, і зміни в кожному компоненті проявляються через реакції кожного компонента, які можуть бути позитивними, негативними або

позитивними. Нейтральним впливом на функціонування та ефективність адаптації є суб'єктивна самооцінка ступеня адаптації, наявність можливостей для подальшого розвитку, утвердження через певний проміжок часу. Вивчення законів соціальної адаптації має на меті зрозуміти взаємозв'язок людей і ситуацій і знайти можливі шляхи підвищення шансів індивідів на успішну адаптацію.

К. Левін базує своє дослідження на поведінці функції індивіда та ситуації, що базується на аналізі індивідуальних особливостей стратегій адаптації до мінливих ситуацій, а також соціального контексту як потужного стимулюючого фактора, який визнає його важливість або засоби обмеження поведінки. У 1960-х роках дослідження В. Мішел щодо зв'язку між рисами особистості та конкретними поведінковими показниками виявили відсутність статистично значущих кореляцій чи невідповідностей між ситуаціями [31]. В. Мішел зауважує, що мова розуміння та передбачення певних характеристик реагує через аналіз активних точок зі стратегіями поведінки, які формуються в процесі соціального навчання. Принципи суб'єктивної інтерпретації (Ж. Піаже, Е. Аронсон, К. Левін, Л. Росс, Р. Нісбетт, Р. Лазарус, С. Гобфол) стверджують про важливість індивідуального досвіду, когнітивних стратегій для інтерпретації значення ситуації та всіх зусиль і методів, деяких адаптацій. Важливими особистісними компонентами соціальної адаптації є інтелект (особливо соціальний), самоідентичність, самоефективність, самоактуалізація та послідовність. Ці психологічні характеристики індивідів дозволяють їм мобілізувати свої ресурси, адекватно моделювати оптимальні стратегії поведінки, залишатися гнучкими до можливих змін, незалежно від об'єктивної складності ситуації або суб'єктивної оцінки її важливості відповідати на зміни у ситуації. Адаптивність як якість і особистісна характеристика є буфером, який сприяє успіху соціальної адаптації, самореалізації та розвитку особистості.

Соціальна адаптація відбувається шляхом встановлення стосунків із зовнішнім світом. Механізми адаптації, пристосування та саморегуляції – це індивідуальний досвід, який включає знання, уміння та навички, накопичені особистістю, здатність інтерпретувати минулі та поточні події, здатність

інтерпретувати себе в контексті цих подій та здатність інтерпретувати взаємодію інших з навколишнім світом [30]. Когнітивні уявлення опосередковують взаємодію між людьми і світом як суб'єктивні когніції. Це перший елемент, який запускає адаптацію та продовжує функціонувати як рецептор для поведінкових результатів протягом усього процесу адаптації. Суб'єктивне оцінювання здійснюється на основі норм інтерпретаційного комплексу особистості як сукупності мультимодальних суджень, самооцінок, оцінок і стереотипів, сформованих шляхом суб'єктивних узагальнень і раціоналізацій в умовах індивідуального розвитку.

Кожна адаптація є синтетичним проявом взаємодії великої кількості факторів, присутніх одночасно в умовах нестійкого рівноважного стану системи. Крім того, розуміння пристосування як часової системи (К. Левіна) вимагає більш детального аналізу психологічних особливостей індивідів, що впливають на соціальну адаптацію. Ці психологічні характеристики різного ступеня стабільні, гнучкі або жорсткі, і саме ці характеристики визначають конструктивний характер стратегій адаптації. Найважливішою передумовою ефективної соціальної адаптації є психічне здоров'я. Психічне здоров'я – це психологічний стан, який відображає рівень здатності особистості реалізувати та розвинути свій потенціал. Сфера психічного здоров'я включає потреби, цінності, інтереси, емоції, духовність, ідентичність, орієнтацію на сенс життя, почуття узгодженості, самоактуалізацію та самоконцепцію. Психічне здоров'я визначає можливості і ресурси соціальної адаптації. Ключовим компонентом психічного здоров'я є ідентичність, система переконань про себе, світ і сенс життя.

Проблема адаптації військовослужбовців в адаптаційний період привертає увагу багатьох дослідників психології. Зростаючий інтерес викликає вивчення психотравмуючих факторів, що негативно впливають на індивідуальну адаптацію. Ця ситуація також ускладнюється низкою конкретних обставин, зокрема психологічним впливом бойових дій та особистісними характеристиками. Психологічні наслідки включають:

– посттравматичний стресовий розлад (ПТСР) – це психологічний розлад, тип неврозу, який виникає в результаті переживання однієї чи кількох травматичних подій. Це найпоширеніший діагноз серед військовослужбовців. Воно проявляється у вигляді спогадів, кошмарів, підвищеної тривожності, агресії та інших симптомів.

– депресію – емоційний психічний розлад, що характеризується зниженням настрою, активності, сили волі та втратою інтересу до життя.

– тривожні розлади – невротичний психічний розлад, викликаний тривалим психічним перенапруженням або короткочасним сильним стресом.

– розлади сну, які характеризуються безсонням, нічними кошмарами, порушенням циркадного ритму.

– ізоляція та відчуженість – багато ветеранів почуваються відрізнаними від цивільного життя та не мають спільної мови з тими, хто не бере участі в бойових діях.

До індивідуальних особливостей, які так чи інакше впливають на адаптацію, можна віднести:

– типи особистості: залежно від переважаючого типу особистості військовослужбовців (екстраверт, інтроверт, сенсорна особистість, інтуїтивна особистість (типологія Юнга)) люди з різним рівнем емоційної стійкості переживають стресові ситуації та по-різному адаптуються до нових умов.

– досвід участі в бойових діях: тривалість участі, ступінь участі в бойових діях, вид отриманого поранення: всі ці елементи впливають на психологічний стан та адаптацію.

– соціальна підтримка: міцні соціальні зв'язки та підтримка родини та друзів значно полегшують процес адаптації.

С. В. Горбенко, Є. В. Абрамов та інші психоаналітики розрізняють адаптацію як процес і адаптованість як результат ХХ [1;13]. У процесі адаптації відбуваються активні зміни як у самій особистості, так і в її оточуючому середовищі, що приводить до встановлення адаптивних відносин між ними. Це

взаємодія, в якій обидві сторони впливають одна на одну, сприяючи гармонізації та оптимізації їхнього співіснування.

Адаптація як процес відбувається через зміни як у навколишньому середовищі, так і в організмі, використовуючи різні форми поведінкових реакцій у відповідь на конкретні ситуації. Ці зміни мають біологічний характер, оскільки включають фізіологічні реакції організму, спрямовані на підтримку рівноваги та виживання в умовах середовища.

Психологів переважно цікавить, яким чином реальний зв'язок людини з оточуючим середовищем впливає на її адаптацію, а також які реакції вона використовує в цьому процесі. Які фактори є домінуючими, а які – ефективними? Серед аспектів, що потребують уваги, – психологічні механізми адаптації, особистісно-психологічні детермінанти та світогляд. Як людина долає свої труднощі та проблеми?

Безсумнівними показниками успішної адаптації є, насамперед, здатність виконувати основні завдання бізнесу, висока продуктивність, загальна задоволеність, уміння насолоджуватися життям та підтримувати душевну рівновагу. Ефективність адаптації оцінюється з урахуванням її психофізіологічної та соціально-психологічної цінності. Однак, за словами О. Сасько, цю величину визначають енергетичні та інформаційні витрати. Зазвичай під адаптаційним процесом розуміють рівень напруги регуляторної системи, необхідний для забезпечення адаптаційної діяльності [41].

Фактори, що впливають на успішну адаптацію військовослужбовців, умовно можна розділити на дві категорії:

- об'єктивні (екологічні);
- суб'єктивні (індивідуально-особистісні).

До об'єктивних факторів, що не залежать від конкретної особи, відносяться: готовність виконувати службові та спеціальні обов'язки, житлово-побутові умови, умови для відпочинку та дозвілля, а також матеріальне забезпечення.

Суб'єктивні фактори, що залежать від кожного військовослужбовця, включають: біографічні характеристики, соціальне середовище, методи і технології виховання, рівень підготовки, склад сім'ї, рівень освіти, попередній навчальний заклад (військова служба або робота), вік, мотивацію до навчання, ступінь невідповідності між реальними та ідеальними уявленнями про життя, психологічні особливості, рівень булінгу та самооцінки, а також рівень спеціальних і загальних здібностей, комунікативних і адаптаційних навичок, ціннісні орієнтації, спрямованість особистості і наявність певних особистісних рис. Важливо розглянути, як ці дві групи факторів впливають на розвиток адаптаційних процесів військовослужбовців у період відновлення.

Ці фактори суттєво впливають на процес адаптації та його успішність. До них належать індивідуальні типологічні характеристики особистості, рівень інтелектуального розвитку, особливості мотиваційних сфер, стиль діяльності, соціальна роль особи, соціально важливі якості, цінності, професійно важливі характеристики та професійний дух.

Індивідуально-типологічні особливості особистості зумовлені певними психофізіологічними властивостями нервової системи. До цих характеристик належать риси темпераменту, генетична схильність до адаптації, стать, нервово-психічний тонус, психічне здоров'я та здібності.

За допомогою формально-динамічної поведінки індивідів виражаються особливості темпераменту. Вивчивши спрямованість та динаміку емоційного стану військовослужбовців, встановлено, що:

– людина зі слабкою нервовою системою стає більш тривожною, виявляє меншу впевненість у собі та характеризується низькою самооцінкою. Однак найбільший акцент робить на виконанні завдань і колективних діях.

– людина з сильною нервовою системою характеризується більшою самооцінкою, більшим самовизначенням, більшою впевненістю в собі та меншим страхом. У неї домінує особиста честь, уподобання та бажання задовольнити власні потреби. Характеризується відмінною стійкістю до стресів. Зрозуміло, що адаптація військовослужбовців, в період відновлення з різним

темпераментом, відбувається по-різному, але у військових умовах успіху досягають переважно особи з сильною нервовою системою [13; 1].

Безперечно, одним із ключових індивідуально-особистісних факторів, що значно впливає на процес адаптації військовослужбовців в період відновлення, є рівень інтелектуального розвитку особистості.

Дослідження в сфері військової психології показали, що соціальна та психологічна адаптація тісно взаємопов'язані. Тому серед військовослужбовців, які знаходяться на відновленні, часто обговорюється концепція соціально-психологічної адаптації. Це явище розглядається як складний механізм, який включає, зокрема, засвоєння нових соціальних ролей, формування мотиваційних сфер, самосприйняття, а також вплив навколишнього середовища та інших психологічних і освітніх умов [25].

Таким чином, теоретичною основою дослідження є той факт, що психічне здоров'я позитивно впливає на соціальну адаптацію. Метою дослідження є теоретична розробка та експериментальна підтримка моделі соціально-психологічної адаптації. Відповідно до поставленої мети питання дослідження полягає у вивченні факторної структури соціально-психологічної адаптації та її зв'язку з індивідуальними особливостями, самоефективністю та злагодженістю. У дослідженні використовувалися п'ятифакторний опитувальник соціально-психологічної адаптації Роджерса і Даймонда (в адаптації Л. Бурлачук, Д. Корольова), методику діагностики комунікативної установки (В.В.Бойко), методику дослідження толерантності до невизначеності (С. Баднер), шкалу безнадійності (Beck AT et al.) та опитувальник «Індекс Благополуччя ВООЗ-5» (WHO-5 Well-being Index) (адаптація Л.М. Карамушки, К.В. Терещенко, О.В. Креденцер).

1.3. Психологічні особливості періоду відновлення військовослужбовців

Період відновлення після участі у бойових діях є одним із найважчих етапів у житті військовослужбовців. Повертаючись до мирного життя, вони стикаються

з безліччю психологічних і фізичних викликів, що часто залишаються непомітними для сторонніх, але вимагають колосальної внутрішньої роботи та підтримки. Цей етап потребує не лише відновлення фізичного здоров'я, але й переосмислення емоцій, пошуку нових життєвих орієнтирів і відновлення соціальних зв'язків. Знання про психологічні особливості відновлення є ключовим для фахівців, що допомагають військовим, адже воно дозволяє розуміти специфіку проблем та пропонувати більш ефективні підходи до підтримки їхньої адаптації.

Емоційне відновлення військовослужбовців є процесом поступовим і складним. Пережиті події викликають емоційну напругу, провокуючи тривогу, злість, сором або навіть апатію [14]. Важливо навчитися розпізнавати власні емоції та контролювати їх, для чого ефективно працюють техніки усвідомленості, які допомагають військовим залишатися у контакті з власними відчуттями, не пригнічуючи чи уникаючи їх. У комбінації з дихальними практиками, наприклад, глибоким диханням і медитацією, військові можуть стабілізувати емоційний стан. Техніки релаксації, як-от прогресивна м'язова релаксація або візуалізація спокійних сцен, допомагають знизити рівень тривожності та підвищити стресостійкість.

Бойові дії викликають значний стрес як для психіки, так і для тіла. Тривала напруга, екстремальні умови та фізичні навантаження часто призводять до виснаження організму. Програма фізичного відновлення може включати реабілітаційні вправи, поступову фізичну активність для відновлення тону, а також дієтологічні рекомендації для покращення харчування. Психологічна підтримка також необхідна для мотивації до здорового способу життя, що не лише покращує фізичний стан, а й підтримує емоційну стабільність. Індивідуальний план фізичного відновлення адаптує організм до нових умов і сприяє інтеграції в мирне життя.

Повертаючись до мирного життя, військові часто переосмислюють власні цілі та цінності, оскільки попередні установки можуть втратити актуальність. Часто вони можуть відчувати втрату сенсу або порожнечу [22]. Психологічні

консультації допомагають військовим переосмислити пріоритети, зосередитися на розвитку нових навичок та досягненні значущих цілей. Практики роботи з життєвими цінностями і постановкою особистих завдань допомагають відновити інтерес до життя і надають відчуття контролю над власною долею.

Відновлення зв'язків із сім'єю, друзями та колегами є необхідним процесом, що іноді ускладнюється соціальною ізоляцією, яка часто виникає після бойових дій. Військові можуть потребувати підтримки у розвитку навичок міжособистісної комунікації для повноцінної взаємодії з оточуючими. Це може включати як індивідуальні консультації, так і групові сесії, де військові мають можливість ділитися досвідом та взаємно підтримувати один одного. Соціальна підтримка сприяє подоланню почуття ізольованості та допомагає відновити довіру до людей, що є важливим для успішної адаптації.

Стрес і тривога є природними реакціями на бойові дії, але у мирному житті ці реакції можуть ускладнювати адаптацію. Управління стресом передбачає використання когнітивно-поведінкових методів для роботи з негативними думками та тривожними реакціями, а також вправ на релаксацію. Військові можуть навчитися самоконтролю через дихальні техніки, медитацію та прогресивну м'язову релаксацію для подолання як фізичних, так і психічних проявів стресу. Навчання і практика таких технік допомагають військовим ефективно впоратися з тривогою та залишатися стійкими до впливу зовнішніх стресових факторів.

Висновок до першого розділу

У процесі соціальної адаптації важливу роль відіграють психологічні фактори, які визначають здатність особистості інтегруватися в суспільство та адаптуватися до нових умов. Адаптація є активним процесом, що включає гармонізацію внутрішнього стану людини з вимогами зовнішнього середовища. Психічне здоров'я, індивідуальні особливості та соціальна підтримка суттєво впливають на успішність цього процесу. У випадку військовослужбовців, період відновлення після бойових дій є особливо складним, адже він вимагає

переосмислення цілей і цінностей, а також відновлення соціальних зв'язків. Знання про психологічні особливості цього етапу дозволяє фахівцям пропонувати ефективні підходи до підтримки адаптації, що є ключовим для досягнення психоемоційної стабільності та особистісного розвитку.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ЧИННИКІВ СОЦІАЛЬНОЇ АДАПТАЦІЇ ВІЙСЬКОВО СЛУЖБОВЦІВ В ПЕРІОД ВІДНОВЛЕННЯ

2.1. Загальна характеристика емпіричного дослідження

Організація емпіричного дослідження соціальної адаптації військовослужбовців в період відновлення відбувалася у три етапи.

На першому етапі здійснювався теоретичний аналіз даної проблеми. У ході цієї роботи було вивчено стан досліджуваного питання, погляди різних вчених з даної тематики, поняття психологічних чинників соціальної адаптації військовослужбовців в період відновлення та діючих військовослужбовців. Також було підібрано методики, які допомогли б виявити вплив психологічних чинників соціальної адаптації військовослужбовців. Другий етап характеризується організацією (підготовка бланків, інструкцій) та проведенням емпіричного дослідження психологічних чинників соціальної адаптації військовослужбовців. На третьому етапі здійснювався аналіз результатів емпіричного дослідження психологічних чинників соціальної адаптації військовослужбовців в період відновлення.

Вибірку нашого дослідження склали 50 військовослужбовців, що в даний момент перебувають на реабілітації. Усі досліджувані віком від 21 до 55 років. Дослідження проводилось протягом літа 2024 року з особами, які перебувають в різних куточках України.

Для реалізації поставлених завдань було проведено комплексне психологічне дослідження військовослужбовців нашої вибірки. З цією метою застосовувались такі методики [0]:

1. Методика діагностики соціально-психологічної адаптації К. Роджерса та Р. Даймонда;
2. Методика діагностики комунікативної установки (В.В.Бойко);
3. Методика дослідження толерантності до невизначеності (С. Баднер);

4. Шкала безнадії (Beck AT et al.);

5. Опитувальник «Індекс Благополуччя ВООЗ-5» (WHO-5 Well-being Index) (адаптація Л.М. Карамушки, К.В. Терещенко, О.В. Креденцер).

1. Опитувальник соціально-психологічної адаптації СПА (Test of Personal Adjustment) (додаток А) розроблений одним із засновників гуманістичної психології Карлом Роджерсом. Він розкриває ступінь адаптованості/деадаптованості особистості в соціальній сфері та наводить декілька ситуацій як причини непристосованості: низький рівень прийняття інших, тобто порівняння з ними, емоційний дискомфорт, який може мати самий різний характер, сильна залежність від інших, бажання домінувати.

Методика має дві версії з різними форматами питань. Найбільш поширеною є модифікація О. Осницького, в якій питання формулюються в третій особі однини, подібно до оригінальної методики. Є й більш рання адаптація Т. Снегірьової з запитаннями, перефразованими від першої особи, орієнтована на підлітків.

Тест подано у вигляді 101 твердження, виражених у третій особі однини без використання займенників. Швидше за все, цей формат був використаний авторами, щоб уникнути ефекту «прямої ідентифікації». Тобто ситуація, в якій суб'єкт свідомо і безпосередньо асоціює висловлювання зі своїми характеристиками. Цей методологічний прийом є формою «нейтралізації» ставлення досліджуваних до соціально бажаних відповідей.

Методика передбачає високодиференційовану 7-бальну шкалу з відповідями. Питання, наскільки виправдане застосування таких заходів, залишається відкритим. Це пов'язано з тим, що в повсякденній свідомості суб'єкту дуже важко зробити вибір між такими варіантами відповіді, як, наприклад, «2» - сумніваються, що це можна віднести до мене, і «3» - не наважуюся віднести це до себе.

Авторами виділяються 6 інтегральних показників:

1. «Адаптація».
2. «Прийняття інших».

3. «Інтернальність».
4. «Самосприйняття».
5. «Емоційна комфортність».
6. «Прагнення до домінування».

Кожен з них розраховується за індивідуальною формулою, знайденою, ймовірно, емпіричним шляхом. Інтерпретація здійснюється відповідно до нормативних даних, розрахованих окремо для підлітків та дорослої вибірки.

Опитування містить твердження про людей, їхній спосіб життя, досвід, думки, звички та поведінку. Вони завжди можуть бути пов'язані з нашим власним способом життя.

Прочитавши наступне твердження в анкеті, перевірте свої звички, свій спосіб життя та оцініть актуальність цього твердження для вас. Щоб позначити свою відповідь у формі, виберіть один із семи варіантів оцінки, пронумерованих від 0 до 6, який, на вашу думку, відповідає вам:

- 0 – це до мене зовсім не відноситься;
- 1 – мені це не властиво в більшості випадків;
- 2 – сумніваюся, що це можна віднести до мене;
- 3 – не наважуюся віднести це до себе;
- 4 – це схоже на мене, але немає впевненості;
- 5 – це на мене схоже;
- 6 – це точно про мене.

Позначте обраний вами варіант відповіді в клітинці, яка відповідає порядковому номеру на бланку відповідей.

2. Методика діагностики комунікативної установки за В.В. Бойком (додаток Б) спрямована на вивчення особливостей міжособистісного спілкування. Вона дозволяє визначити, наскільки у людини сформована установка на прийняття чи неприйняття інших людей у процесі комунікації.

Комунікативна установка у цьому контексті розуміється як певна внутрішня готовність людини до спілкування, яка проявляється у її поведінці, ставленні до співрозмовника та в загальному емоційному фоні комунікації.

Розуміння своєї комунікативної установки дозволяє:

- ідентифікувати сильні сторони (визначити, в яких типах спілкування ви найбільш ефективні);
- виявити слабкі сторони (зрозуміти, які аспекти комунікації потребують розвитку);
- покращити міжособистісні відносини (скорегувати свою поведінку в спілкуванні для більш ефективної взаємодії з оточуючими);
- зрозуміти причини конфліктів (виявити, чи є ваші комунікативні установки причиною непорозумінь з іншими людьми).

Опитувальник містить 25 тверджень, на які обстежуваному необхідно дати відповідь за шкалою «згоден/не згоден». Кожне твердження стосується різних аспектів комунікації, наприклад, ставлення до співрозмовників, вміння слухати, здатність до емпатії, рівень агресії або критичності у висловлюваннях тощо.

Після заповнення опитувальника відповіді підсумовуються, і за допомогою спеціальних коефіцієнтів обчислюються кількісні показники комунікативної установки. Це дозволяє визначити, наскільки людина схильна до певних типів комунікації, наприклад, відкрита чи закрита, агресивна чи миролюбна.

Автор інтерпретує 6 комунікативних установок:

1. Замаскована жорстокість по відношенню до людей, у судженнях про них.
2. Відкрита жорстокість по відношенню до людей.
3. Обґрунтований негативізм у судженнях про людей.
4. Схильність робити необґрунтовані узагальнення негативних фактів в сфері взаємини з партнерами та в спостереженнях за соціальною дійсністю.
5. Негативний особистий досвід спілкування з оточуючими.

Отримані результати аналізуються, і на основі цього робляться висновки щодо комунікативних особливостей особистості. Інтерпретація може включати рекомендації щодо покращення комунікативних навичок або корекції певних установок.

3. Методика дослідження толерантності до невизначеності С. Баднера.
(додаток В) Ця методологія є першим незалежним опитувальником для

діагностики толерантності до невизначеності. Хоча цей опитувальник досить старий, він не втратив своєї актуальності як відносно простий метод діагностики важливих особистісних характеристик. Анкета все ще використовується в різних сферах відповідальності, починаючи від професійного консультування і закінчуючи психотерапевтичною роботою.

Анкета С. Баднера містить 16 питань, згрупованих у три шкали. Крім того, містить загальний бал толерантності/інтолерантності до невизначеності. Наукова робота вченого висвітлює кілька особливостей невизначених ситуацій, а саме новизну, протиріччя та складність, серед тих, які часто приписують, і С. Баднер ми визначаємо це як субшкали методології. Це головна особливість даного опитувальника. Адже дослідники мають можливість виявити причини нетерпимості до невизначеності.

Додаткові показники, визначені Баднером щодо інтолерантності до новизни, непослідовності та складності рішення в методології, були використані не лише для виявлення основних джерел нетерпимості до невизначеності, але й для виявлення ситуацій, у яких респонденти були невпевнені. Існують також дослідження, які показують, чи є люди толерантними або нетерпиме ставлення. Також можна буде визначити ступінь цієї риси особистості.

Спосіб обробки теж дуже доступний і простий:

- кожна відповідь на питання з непарними номерами оцінюється від 1 до 7 балів («зовсім не згоден» – 1 бал, «повністю згоден» – 7 балів).
- кожній відповіді на парне запитання присвоюється один зворотний бал («повністю згоден» – 1 бал, «зовсім не згоден» – 7 балів).

Потім підраховується загальний бал для 16 запитань. Чим вищий цей індекс, тим більшу невпевненість відчуває респондент.

Щодо обробки загальних результатів та інтерпретації даних, отриманих за результатами окремих додаткових шкал, вона дуже обмежена, оскільки майже не існує описової інтерпретації. Це пов'язано з тим, що опитувальник передбачає саме отримання матерії для статистичної обробки.

4. Шкала безнадійності Бека (англ. Beck Hopelessness Inventory, скор. ВНІ) (додаток Д) – це шкала, яка вимірює вираженість суб'єктивного негативного ставлення особистості до майбутнього. Ця шкала була розроблена А. Беком та його колегами у Центрі когнітивної терапії Медичної школи Університету Пенсільванії (США).

Основою цієї концепції як теоретичної конструкції є когнітивна теорія психічних процесів, особливо щодо депресії, яка виникає внаслідок когнітивних помилок. Розробляючи шкалу, автори дотримувалися концепції Stotland. У цій концепції відчай розглядається як система когнітивних схем, спільною рисою яких є те, що вони негативно забарвлюють очікування щодо найближчого та віддаленого майбутнього. Люди з високим індексом відчаю вважають, що:

- що все в моєму житті піде не так;
- їм ніколи не вдасться досягти бажаного успіху;
- вони не зможуть досягти своїх цілей;
- що їхні найгірші проблеми ніколи не будуть вирішені.

Таке пояснення безнадійності відповідає третьому компоненту негативної тріади в когнітивній моделі депресії Бека, згідно з якою депресивний стан асоціюється з негативним Я-образом, негативним образом поточного функціонування людини, та негативним образом свого майбутнього.

Вимірює шкала безнадійності Бека вираженістю негативного ставлення суб'єкта до свого майбутнього. Особлива цінність цієї методики – індикатор непрямого ризику суїциду у пацієнтів, які страждають депресією, а також людей, які раніше робили спроби самогубства.

Шкала безнадії Бека є одним із найбільш часто використовуваних опитувальників для самостійного заповнення. Він складається з 20 пунктів, кожен з яких оцінюється за принципом «правда-неправда». Теоретично загальна кількість балів коливається від 0 до 20, і люди із загальним балом 10 і більше мають підвищений ризик суїциду. Однак дуже ймовірно, що він дасть хибнопозитивні результати навіть при значеннях вище 17 балів.

Внутрішня валідність шкали дуже висока, про що свідчить перекриття деяких пунктів. Айш і Вассерман використали факторний аналіз, щоб показати, що ключові повідомлення шкали безнадії Бека: «Моє майбутнє виглядає похмурым». Шкала містить 11 пунктів, близьких до цього ключа твердження, які вимірюють нездатність впоратися з життям стрес. Решта 9 балів, навпаки, оцінюють здатність впоратися з ним.

Зовнішня валідність (узгодженість з іншими шкалами) Шкали безнадії Бека (позитивні пункти позначені як «хибні», а негативні пункти позначені як «істинні») є мірою депресії Бека та демонструє сильну кореляцію.

5. Опитувальник «Індекс Благополуччя ВООЗ-5» (WHO-5 Well-being Index) (адаптація Л.М. Карамушки, К.В. Терещенко, О.В. Креденцер) (додаток E) – це короткий самозвітний інструмент для оцінки загального рівня суб'єктивного психологічного благополуччя. Цей опитувальник розроблений Всесвітньою організацією охорони здоров'я (ВООЗ) і є одним із найбільш широко використовуваних інструментів для скринінгу та оцінки якості життя.

Опитувальник складається з 5 тверджень, що стосуються різних аспектів емоційного стану людини протягом останніх двох тижнів. Учасник повинен оцінити, наскільки кожне твердження відповідає його відчуттям, використовуючи шкалу від 0 до 5, де:

- 0 – «це зовсім не про мене»;
- 5 – «це про мене».

Для визначення загального балу потрібно все обчислити шляхом підсумовування балів п'яти відповідей які варіюються від 0 до 25. Отримуємо відсоток від «0» до «100», а загальна кількість балів буде, помножена на «4». Відсоток «0» відповідає найнижчому рівню щастя, а «100» відповідає найвищому рівню щастя.

Від 0% до 40% діагностується низький рівень благополуччя, від 41% до 62% – середній рівень благополуччя, від 63% до 100% – високий рівень благополуччя.

2.2. Аналіз результатів емпіричного дослідження

Аналіз методик в рамках дослідження соціальної адаптації та психологічний станів дає змогу отримати повну картину про емоційний, соціальний та особистісний стан військових в період відновлення, і оцінити рівень їхньої стійкості до різноманітних кризових факторів.

На основі результатів дослідження рівнів адаптації військових на етапі відновлення за методикою К. Роджерса та Р. Даймонда можна зробити кілька ключових висновків. Усі респонденти 100% за шкалою адаптації демонструють високий рівень адаптації, що свідчить про успішну інтеграцію в соціальне середовище та здатність до відновлення після стресових подій. Цей результат є позитивним показником ефективності реабілітаційних програм, які сприяють поверненню до звичного життя. Також 100% військових показали високий рівень самосприйняття, що означає стійке почуття власної значущості та адекватну оцінку особистих можливостей. Це позитивно впливає на емоційний стан та здатність до прийняття рішень у повсякденних ситуаціях. Показник високого рівня прийняття інших склав 92%, що підкреслює готовність військових до співпраці та соціальної взаємодії. Водночас, 8% респондентів мають середній рівень за цією шкалою, що може свідчити про певні труднощі у встановленні зв'язків з оточенням, можливо, внаслідок стресових переживань або травм. Більшість військових 88% відчують високий рівень емоційного комфорту, а решта 12% показали середній рівень. Це свідчить про здатність більшості респондентів зберігати емоційну стабільність, хоча в частини військових можуть виникати певні емоційні труднощі. Усі військові 100% показали високий рівень інтернальності, що вказує на впевненість у своїх можливостях та контроль над власним життям. Це є важливим чинником для підтримання мотивації та відповідальності, що сприяє процесу відновлення. За шкалою прагнення домінувати лише 8% військових мають високий рівень, тоді як більшість 92% демонструють середній рівень. Такий баланс між потребою впливати на інших та готовністю до співпраці свідчить про соціальну зрілість військових у процесі відновлення та здатність адаптувати свою поведінку залежно від обставин.

Таким чином, за результатами методики можна констатувати, що військові на етапі відновлення демонструють високий рівень соціальної адаптації, емоційного комфорту та самосприйняття. Вони готові до взаємодії з оточенням та приймають відповідальність за власні дії, що свідчить про загальну стабільність їхнього психологічного стану після стресових подій. Всі дані наглядно продемонстровані в таблиці 2.1.

Таблиця 2.1

Методика діагностики соціально-психологічної адаптації К. Роджерса та Р. Даймонда, %

Шкали	Бали		
	Високий	Середній	Низький
Адаптація	100%	0%	0%
Самосприйняття	100%	0%	0%
Прийняття інших	92%	8%	0%
Емоційний комфорт	88%	12%	0%
Інтернальність	100%	0%	0%
Прагнення домінувати	8%	92%	0%

Аналіз результатів дослідження показує, що військові на етапі відновлення виявляють значну соціально-психологічну стійкість. Усі 50 учасників мають високий рівень адаптації, впевненості у власних силах (самосприйняття) та здатності контролювати своє життя (інтернальність). Це свідчить про сформовану готовність до соціальної взаємодії та відповідальне ставлення до власних дій. Водночас у 46 респондентів спостерігається помірний рівень прагнення до домінування, що свідчить про їхню налаштованість на співпрацю і вміння адаптувати свою поведінку до вимог ситуації. Загалом, ці результати підкреслюють ефективність програм відновлення, які допомагають військовим

відновити емоційну рівновагу та здатність до соціальної інтеграції після пережитих стресових подій.

На рис. 2.1 представлено кількість військових, які мають високий та середній рівень за всіма шкалами соціально-психологічної адаптації відповідно до методики К. Роджерса та Р. Даймонда.

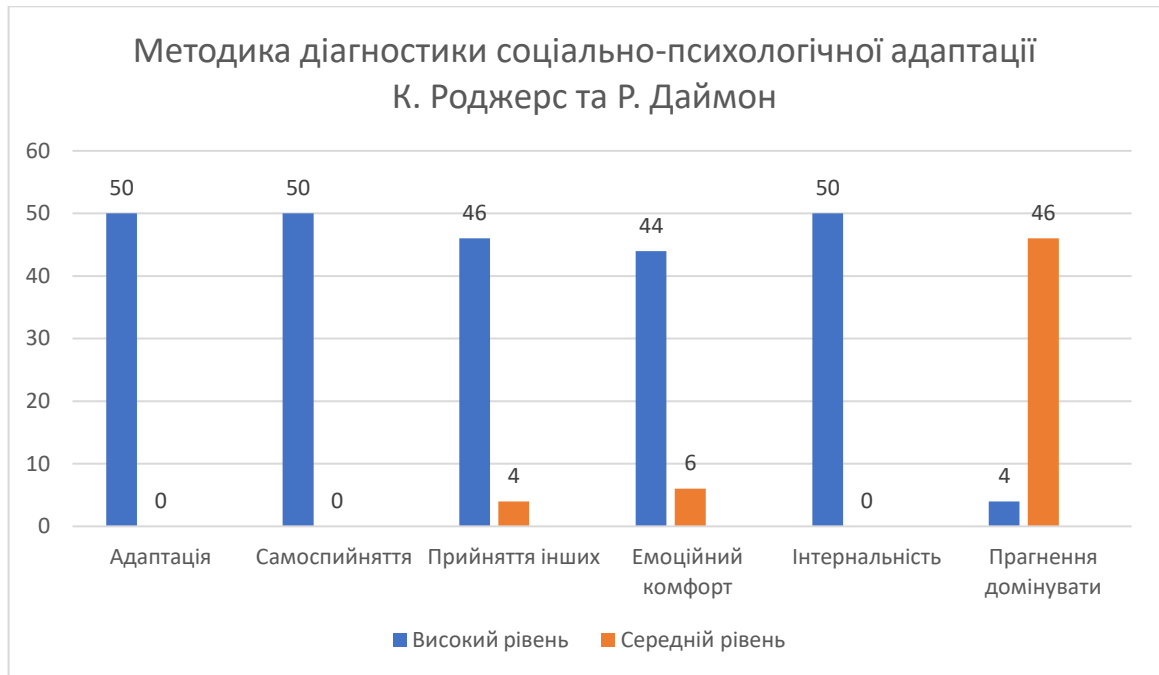


Рис. 2.1 Кількісне порівняння військово службовців за всіма шкалами методики діагностики соціально-психологічної адаптації К. Роджерса та Р. Даймонда.

На рис. 2.2 зображено середні показники соціально-психологічної адаптації для наглядного порівняння військових у період відновлення та тих, хто перебуває в зоні бойових дій, за результатами методики К. Роджерса та Р. Даймонда. Дані представлені за кількома шкалами:

1. Адаптація – військові на відновленні мають середній показник 78,27%. Це свідчить про достатній рівень адаптації, проте вимагає подальшої роботи для покращення.
2. Самосприйняття – середній показник військових на відновленні становить 87,42%, що свідчить про позитивне ставлення до себе та свою роль у соціумі.

3. Прийняття інших – військові на відновленні демонструють середній показник 71,76%, що вказує на певні труднощі у прийнятті інших, але з можливістю подальшого розвитку.
4. Емоційний комфорт – середній рівень емоційного комфорту становить 82,04%, що свідчить про високу емоційну стабільність та добробут військовослужбовців.
5. Інтернальність – показник на відновленні складає 83,66%, що свідчить про відчуття контролю над своїм життям та обставинами.
6. Прагнення домінувати – військові на відновленні мають нижчий показник 56,71%, що може свідчити про меншу потребу у контролі та домінуванні в соціальних відносинах.



Рис. 2.2 Відсоткове порівняння результатів середніх показників військовослужбовців за методикою діагностики соціально-психологічної адаптації К. Роджерса та Р. Даймонда.

Високі показники за шкалами самосприйняття, емоційного комфорту, інтернальності та адаптації суттєво впливають на психологічні чинники соціальної адаптації військовослужбовців у період відновлення. Найвищий середній показник ми можемо спостерігати за шкалою самосприйняття з результатом 87,42%. Високий рівень самосприйняття свідчить про позитивну

самооцінку, що підвищує впевненість військовослужбовців у своїх силах і здібностях. Це допомагає їм краще справлятися з новими викликами та адаптуватися до змін у соціальному середовищі. Позитивне самосприйняття сприяє розвитку ефективних комунікативних навичок, що важливо для встановлення нових соціальних зв'язків та підтримки старих. На другому місці з середнім результатом 83,66% – інтернальність. Високий показник інтернальності свідчить про відчуття відповідальності військовослужбовців за свої дії. Це формує відчуття контролю над власним життям, що важливо для адаптації в нових умовах. Військовослужбовці з високою інтернальністю, як правило, більш мотивовані до саморозвитку та навчання нових навичок, що є критичними аспектами для успішної соціальної адаптації. Наступна шкала емоційного комфорту – 82,04%. Високий рівень емоційного комфорту вказує на здатність військовослужбовців справлятися з емоційними навантаженнями, що зменшує рівень стресу під час адаптації. Емоційний комфорт сприяє формуванню позитивного емоційного фону, що полегшує соціальну взаємодію та знижує ймовірність конфліктів у колективі. Шкала адаптації має 78,27%. Високий рівень даної шкали свідчить про здатність військовослужбовців успішно інтегруватися в нове соціальне середовище, що важливо для їхньої психологічної стабільності. Військовослужбовці з високим рівнем адаптації демонструють гнучкість у соціальних взаємодіях, що дозволяє їм легше встановлювати стосунки з різними людьми. Висока адаптація свідчить про здатність військових справлятися з труднощами, що є критично важливим у процесі відновлення. Військовослужбовці, які добре адаптуються, зазвичай мають розвинені навички саморегуляції, що дозволяє їм контролювати свої емоції та реакції.

Високі показники за шкалами самосприйняття, емоційного комфорту, інтернальності та адаптації взаємопов'язані, створюючи позитивний психологічний контекст для військовослужбовців у період відновлення. Вони допомагають створити позитивну самооцінку, покращити стресостійкість і забезпечити відчуття контролю, що є критично важливим для успішного інтегрування в соціум після служби. Це зменшує ризики психоемоційних

розладів та сприяє загальному благополуччю, допомагаючи не лише у відновленні після служби, а й у подальшому житті. Середній показник за шкалою прийняття інших 71,76%, що вказує на середній рівень здатності військовослужбовців приймати та розуміти інших. Високий рівень прийняття інших важливий для формування гармонійних стосунків у колективі, що сприяє психологічному комфорту. Військовослужбовці, які здатні приймати інших, зазвичай легше встановлюють контакти з людьми різних соціальних груп, що є важливим для адаптації у новому середовищі. Низький рівень прийняття може призводити до конфліктів та непорозумінь, що ускладнює соціальну адаптацію. Середній показник свідчить про можливість розвитку в цій сфері для покращення командної роботи та взаємодії. Прагнення домінувати отримало 56,71%, що є найнижчим показником зі всіх шкал. Цей показник вказує на помірну потребу військовослужбовців контролювати ситуацію та впливати на інших. Помірне прагнення домінувати може допомагати у встановленні лідерських якостей, проте надмірне домінування може призводити до конфліктів. Важливо, щоб військовослужбовці мали здоровий баланс між прагненням до домінування та вмінням працювати в команді. Помірний показник може свідчити про готовність до співпраці, але з необхідністю працювати над цими навичками. Військовослужбовці з низьким рівнем прагнення домінувати зазвичай краще сприймають думки інших, що сприяє конструктивним обговоренням та розв'язанню конфліктів. Це також може допомогти у формуванні довіри та співпраці в колективі.

Показники за шкалами «Прийняття інших» та «Прагнення домінувати» доповнюють загальну картину соціальної адаптації військовослужбовців. Вони вказують на необхідність розвитку комунікативних навичок, толерантності та здатності до співпраці. Підвищення прийняття інших може зменшити ймовірність конфліктів, а оптимальний рівень прагнення домінувати може сприяти ефективному лідерству без створення напруженості у взаємодії. Ці чинники разом з високими показниками самосприйняття, емоційного комфорту,

інтернальності та адаптації формують комплексний підхід до покращення соціальної адаптації військовослужбовців в період відновлення.

Методика діагностики комунікативної установки за В.В. Бойком

Методика діагностики комунікативної установки за В.В. Бойком надає цінні інструменти для оцінки глибинних характеристик ставлення військовослужбовців до інших людей та міжособистісної взаємодії. Вона допомагає виявити рівень агресивності та жорстокості, оцінити схильність до обґрунтованого або необґрунтованого негативізму, а також визначити особливості особистого досвіду спілкування. Застосування цієї методики у дослідженні адаптації військових до мирного життя дозволяє не лише зрозуміти, як минулий досвід впливає на їхні комунікативні стратегії, а й виявити потенційні бар'єри для інтеграції у цивільне суспільство. Отримані результати слугують основою для розробки індивідуальних програм реадаптації, спрямованих на зниження рівня прихованої або відкритої агресії, а також на формування стійкого та конструктивного підходу до соціальної взаємодії, дані наведені в табл.2.2

Таблиця 2.2

Методика діагностики комунікативної установки за В.В. Бойком

Шкала	Замаскована жорстокість по відношенню до людей, у судженнях про них		
Відповідний бал	0-5	6-10	11-20
К-сть осіб	0	38	12
Шкала	Відкрита жорстокість по відношенню до людей		
Відповідний бал	0-15	16-30	31-45
К-сть осіб	19	31	0
Шкала	Обґрунтований негативізм у судженнях про людей		
Відповідний бал	0-1	2-3	4-5

Продовж. табл. 2.2

К-сть осіб	22	28	0
Шкала	Схильність робити необґрунтовані узагальнення негативних фактів в сфері взаємини з партнерами та в спостереженнях за соціальною дійсністю		
Відповідний бал	0-2	3-6	7-10
К-сть осіб	50	0	0
Шкала	Негативний особистий досвід спілкування з оточуючими		
Відповідний бал	0-5	6-10	11-20
К-сть осіб	50	0	0

Отже за результатами дослідження у табл.2.2 усі 50 респондентів показали низький рівень негативного особистого досвіду спілкування з оточуючими (0-5 балів), що свідчить про те, що військовослужбовці мають переважно позитивний досвід взаємодії з іншими. Позитивний досвід спілкування є потужним чинником для інтеграції в суспільство, оскільки він сприяє розвитку відкритості та готовності встановлювати нові контакти. Респонденти, які мали позитивні стосунки до служби чи під час неї, мають вищу ймовірність швидше налагодити соціальні зв'язки, приймати допомогу та підтримку від інших. За шкалою замаскована жорстокість по відношенню до людей 38 респондентів мають середній рівень замаскованої жорстокості (6-10 балів), а 12 – високий (11-20 балів). Середній і високий рівні замаскованої жорстокості свідчать про схильність до прихованих негативних суджень та обережності у взаємодії з іншими. Військовослужбовці з такими показниками можуть бути схильні до підозрливості, що може ускладнити налагодження нових стосунків та знижує довіру до оточуючих. Цей фактор може перешкоджати природній соціальній взаємодії в цивільному середовищі, викликати труднощі у встановленні контактів та утримувати військовослужбовців від пошуку підтримки з боку суспільства.

Для успішної адаптації важливо допомогти таким особам знизити внутрішнє напруження та розвинути довіру до оточуючих, можливо, за допомогою тренінгів комунікації та підтримки. 31 військовослужбовець має середній рівень відкритої жорстокості (16-30 балів), тоді як 19 осіб мають низький рівень (0-15 балів). Високий рівень відкритої жорстокості не проявлено у жодного респондента, що є позитивним показником. Однак середній рівень відкритої жорстокості може вказувати на схильність до конфліктності або гострих реакцій у спілкуванні з іншими людьми. У цивільному житті, де конфлікти мають вирішуватися мирно, відкрита жорстокість може стати бар'єром для військовослужбовців, оскільки вона може призводити до непорозумінь і соціальної ізоляції. Успішна реадaptaція потребує зниження конфліктності, розвитку навичок конструктивної комунікації та допомоги у зниженні агресивності в міжособистісних стосунках. За результатами шкали обґрунтований негативізм у судженнях про людей 28 військовослужбовців мають середній рівень негативізму (2-3 бали), тоді як 22 мають низький рівень (0-1 бал). Помірний рівень обґрунтованого негативізму може свідчити про критичне та аналітичне сприйняття оточуючих, що може бути корисним для забезпечення власної безпеки в соціальному середовищі. Однак занадто високий рівень негативізму може ускладнювати соціальні контакти, створюючи обережність і відчуженість. У процесі адаптації важливо підтримувати баланс, допомагаючи респондентам уникати надмірного осуду та надмірної критичності, водночас залишаючись обачними та зберігаючи здатність до реалістичної оцінки ситуацій. Усі 50 осіб мають низький рівень (0-2 бали) за шкалою схильність до необґрунтованих узагальнень негативних фактів. Низька схильність до узагальнення негативних фактів є сильним позитивним чинником для адаптації, оскільки це вказує на об'єктивне сприйняття дійсності. Військовослужбовці, які не узагальнюють негативний досвід, менш схильні до упереджень і ворожості, що сприяє налагодженню здорових відносин. Здатність об'єктивно оцінювати ситуації та людей є важливою складовою соціальної адаптації, оскільки допомагає уникати упередженості та дозволяє будувати нові

соціальні контакти на реалістичних очікуваннях. На рис.2.3 зображене відсоткове співвідношення рівнів по кожній шкалі для військових, що полегшує порівняння.

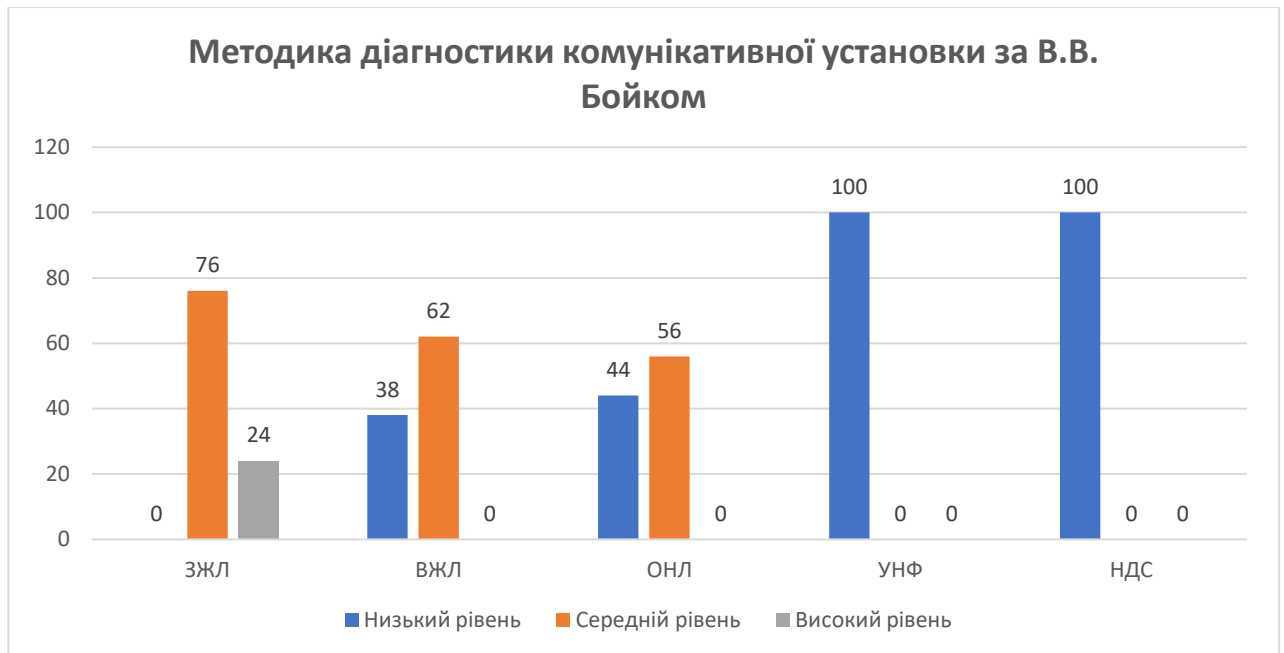


Рис. 2.3 Кількісне співвідношення військовослужбовців за методикою діагностики комунікативної установки (за В.В. Бойко)

Дані результати показують високий рівень замаскованої жорстокості (76% на середньому та 24% на високому рівнях), тоді як відкрита жорстокість переважає на середньому рівні (62%). Обґрунтований негативізм теж частіше має середній рівень (56%). Всі учасники отримали низькі бали у схильності до необґрунтованих узагальнень та негативному особистому досвіду, що свідчить про поміркованість та відсутність негативного досвіду в комунікації.

Методика дослідження толерантності до невизначеності (С. Баднер)

Табл. 2.3 відображає рівень толерантності до невизначеності військових за методикою С. Баднера.

Таблиця 2.3

Методика дослідження толерантності до невизначеності (С. Баднер)

Шкала	Рівень	Відновлення
Новизна	Високий	60%
	Середній	40%

Складність	Високий	0%
	Середній	100%
Неможливість розв'язків	Високий	56%
	Середній	44%

За шкалою новизни 30 військових мають високий рівень толерантності до новизни, що свідчить про готовність до змін і нових викликів. Вони активно шукають нові можливості для розвитку та адаптації до нових ситуацій. Ці особи можуть легко виявляти гнучкість в умовах незнайомих чи несподіваних ситуацій, що може бути корисним під час їхнього відновлення. Військові з середнім рівнем толерантності до новизни, що включає в себе 20 осіб можуть приймати зміни, але їм потрібно більше часу, щоб адаптуватися до нових умов. Вони можуть виявляти деяку обережність та потребувати підтримки у впровадженні нових ідей. Це може свідчити про необхідність поступового підходу до змін, щоб уникнути перевантаження. У вибірці немає військових з високим рівнем толерантності до складності, що може свідчити про те, що всі респонденти намагаються уникати ситуацій, які вважають складними, або не мають досвіду роботи в умовах високої складності. Проте усі 50 військових на відновленні мають середній рівень толерантності до складності, що вказує на їх стабільне сприйняття складних завдань. Вони можуть адекватно реагувати на складнощі, але можуть потребувати підтримки або структурованого підходу для ефективного виконання складних завдань. За результатами шкала неможливості розв'язків 28 військових мають високий рівень. Це свідчить про здатність справлятися з ситуаціями, які здаються безвихідними. Вони можуть знаходити альтернативні рішення або адаптувати свої стратегії для подолання труднощів. Це вказує на їхню емоційну стійкість і здатність до креативного мислення в умовах невизначеності. 22 військових з середнім рівнем толерантності до неможливості розв'язків можуть відчувати певний дискомфорт у ситуаціях, коли не видно очевидних рішень, але вони здатні впоратися з цими труднощами. Вони можуть вимагати більше часу

для обробки інформації та пошуку можливих рішень, але в загальному можуть не відчувати значного стресу, всі дані наведено на рис. 2.4.

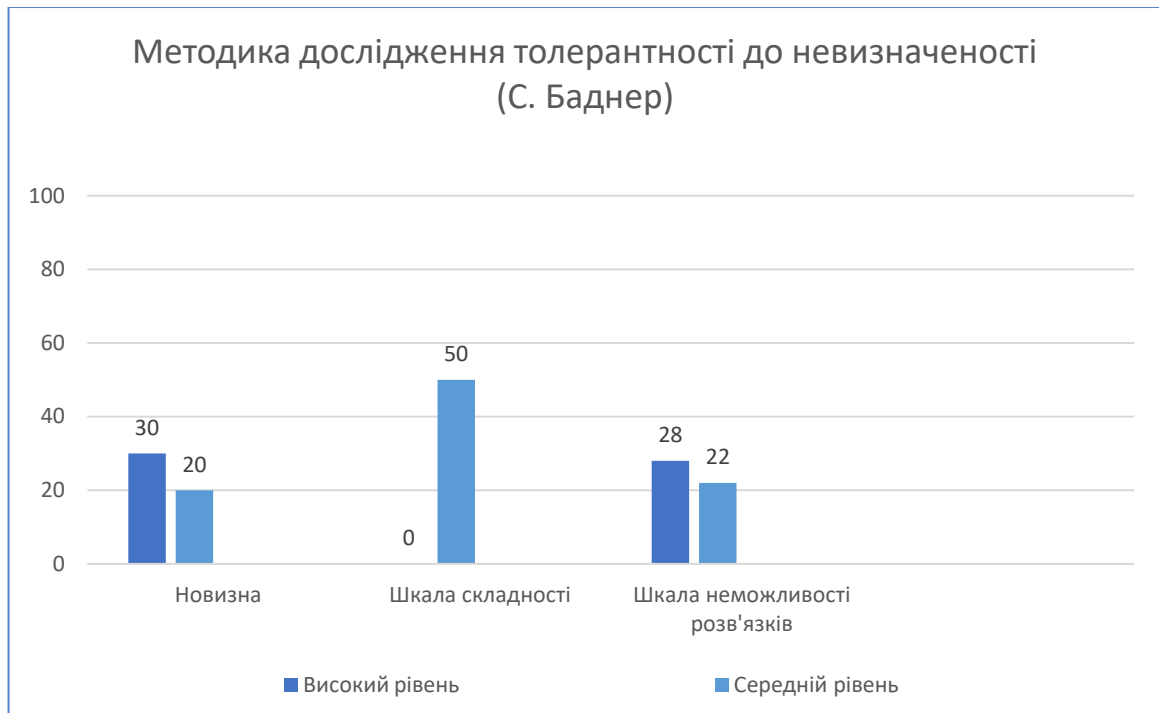


Рис. 2.4 Кількісне співвідношення військовослужбовців за методикою дослідження толерантності до невизначеності (С. Баднер)

У підсумку, результати дослідження показують, що військові на етапі відновлення мають високий рівень толерантності до новизни та неможливості розв'язків, що вказує на їхню готовність адаптуватися до нових обставин. Високий рівень толерантності до новизни свідчить про позитивну динаміку у психологічному стані військових, які прагнуть повернутися до стабільного життя. Наявність середнього рівня толерантності до складності демонструє їх здатність справлятися з новими завданнями. Це підкреслює важливість психологічної підтримки та програми реабілітації, які можуть допомогти військовим у подальшій адаптації до мирного життя. Таким чином, результати свідчать про успішність відновлювальних процесів і можливість подальшої інтеграції військових у суспільство.

Шкала безнадійності (Beck AT et al.)

Шкала безнадійності Бека дозволяє оцінити рівень песимістичних очікувань та надій військовослужбовців на майбутнє. Аналіз результатів показав, що більшість військових на етапі відновлення зберігає позитивне ставлення та

відсутність безнадійності, що є важливим чинником для їхньої успішної соціальної адаптації.

У таблиці 2.4 та рис. 2.5 наведено результати за шкалою безнадійності. Безнадійність не виявлена у 39 військовослужбовців (76%) не мають ознак безнадійності, що свідчить про загальний оптимізм або нейтральний погляд на майбутнє. Ця група військових демонструє стабільний емоційний стан без схильності до песимістичних очікувань. Легка безнадійність помічена у 11 осіб (24%), які мають легкий рівень безнадійності. Це свідчить про наявність певних сумнівів або невпевненості, але без значного рівня негативу. Такий рівень можна трактувати як тимчасові переживання, що можуть потребувати підтримки, щоб запобігти розвитку більш серйозних проявів песимізму. Помірна та важка безнадійність у цій вибірці військових відсутня.

Таблиця 2.4

Результати діагностики військовослужбовців за шкалою безнадійності

Шкала	Кількість осіб	Бали
Безнадійність не виявлена (0-3)	39	0-3
Легка безнадійність (4-8)	11	4
Помірна безнадійність (9-14)	0	0
Безнадійність важка (15-20)	0	0



Рис. 2.5 Відсоткове співвідношення військовослужбовців за методикою Шкала безнадійності (Beck AT et al.), %

Шкала безнадійності Бека складається з 20 тверджень, які розподіляються за трьома основними аспектами, бали наведені в табл.2.5:

1. Очікування щодо майбутнього – твердження, які вказують на негативне бачення майбутнього та відсутність надії.
2. Втрата мотивації – твердження, що відображають зниження бажання працювати над досягненням цілей.
3. Безпорадність – твердження, що відображають переконання, що особисті зусилля не вплинуть на ситуацію.

Таблиця. 2.5.

Результати діагностики військовослужбовців за шкалою безнадійності Бека

Шкала	Кількість осіб	Кількість балів
Очікування щодо майбутнього	0	0
Втрата мотивації	8	2
	16	1
Безпорадність	16	2
	10	1

Шкала безнадійності Бека дозволяє оцінити глибину та характер песимістичних установок і відсутності віри у позитивні зміни серед військовослужбовців. Вона базується на трьох основних аспектах: очікування щодо майбутнього, втрата мотивації та безпорадність, що дає змогу виявити найбільш уразливі області, пов'язані з емоційним станом військових у період відновлення. Результати оцінки, представлені у таблиці, свідчать про загалом низький рівень безнадійності серед військових, однак на окремі аспекти слід звернути додаткову увагу.

Аспект очікування щодо майбутнього відображає загальне бачення майбутнього та рівень оптимізму, зокрема, схильність військових до негативних передбачень та відсутність віри у позитивний розвиток подій. У поточному дослідженні жоден військовий не виявив ознак безнадійного бачення

майбутнього (бал 0), що свідчить про збереження позитивного погляду на майбутнє та готовність до адаптації. Підшкала втрати мотивації містить твердження, що відображають зниження прагнення досягати цілі та сумніви в доцільності прикладати зусилля. За цим показником 8 військових мають 2 бали, що може вказувати на незначне зниження бажання працювати над досягненням цілей. Ще 16 військовослужбовців отримали по 1 балу, що вказує на мінімальний рівень втрати мотивації. Це не є критичним показником, проте вказує на потребу в додатковій підтримці для підтримання їхньої залученості та мотивації. Аспект безпорадності відображає переконання, що власні зусилля не мають впливу на ситуацію, а обставини є неконтрольованими. Згідно з результатами, 16 осіб набрали 2 бали за цим аспектом, що може свідчити про помірний рівень безпорадності, а ще 10 осіб отримали по 1 балу, вказуючи на мінімальну схильність до такого переконання. Цей аспект потребує уваги, оскільки, навіть на низьких рівнях, безпорадність може послаблювати впевненість у власних силах.

У цілому, результати показують, що значна частина військовослужбовців має низькі показники безнадійності, що є позитивним фактором для їхньої соціальної адаптації. Проте наявність окремих аспектів, таких як помірна втрата мотивації та відчуття безпорадності у частини військових, вказує на потребу в проведенні додаткових заходів підтримки. Це дозволить зменшити ризики розвитку песимістичних настроїв і сприятиме ефективній інтеграції військових до мирного життя.

Опитувальник «Індекс Благополуччя ВООЗ-5» (WHO-5 Well-being Index)

Індекс благополуччя ВООЗ-5 дозволяє оцінити загальний рівень емоційного та психологічного благополуччя військовослужбовців. Високі показники свідчать про позитивний стан, відчуття задоволеності та стійкість до стресів. На основі даних проведеного дослідження було виявлено, що всі опитані військові мають високий рівень благополуччя, як показано на рис.2.6.

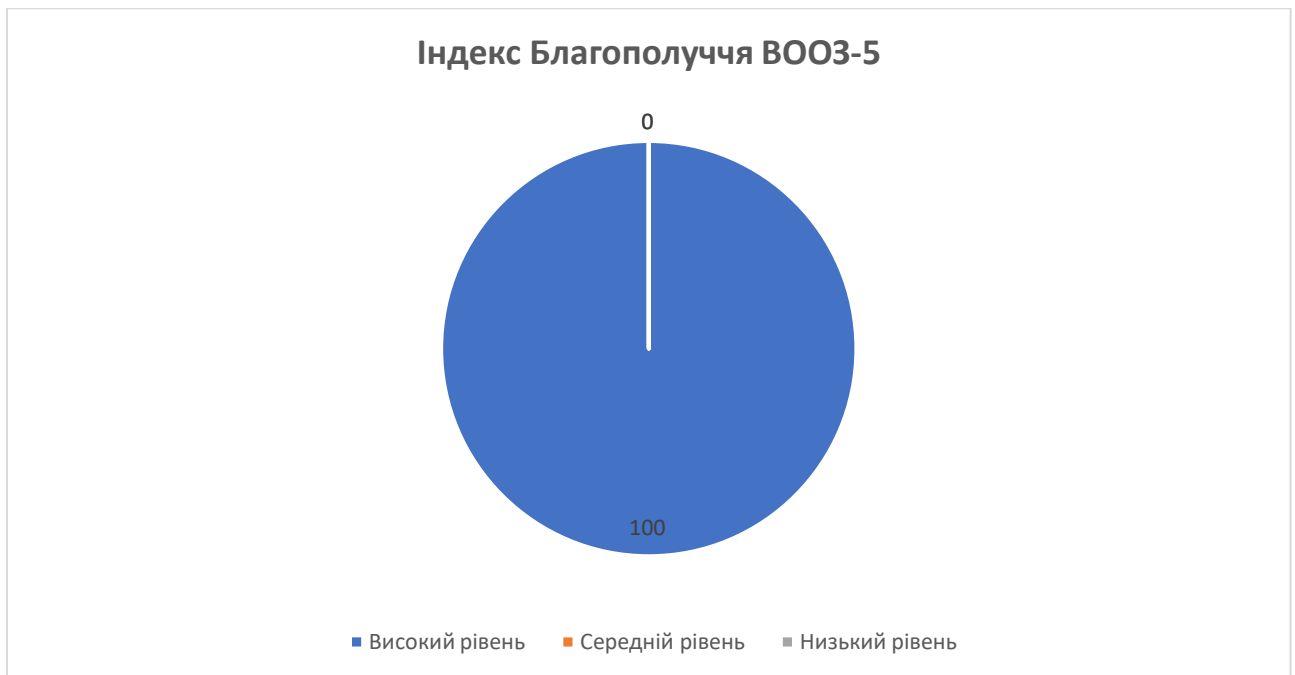


Рис. 2.6 Відсоткове співвідношення рівнів благополуччя військовослужбовців за методикою «Індекс благополуччя ВООЗ-5», %

За результатами опитувальника «Індекс благополуччя ВООЗ-5» демонструє високий рівень психологічного благополуччя серед військовослужбовців, що є важливим показником їхньої стійкості, оптимізму та позитивного настрою до життя. Високий рівень благополуччя свідчить про добрий емоційний стан та адаптивні ресурси, необхідні для подолання можливих труднощів у процесі відновлення. Отримані результати підкреслюють ефективність підтримки та сприятливих умов, що надаються військовим у період реабілітації, що позитивно впливає на їхнє відчуття благополуччя.

Висновки до другого розділу

Аналіз емпіричних досліджень соціальної адаптації та психологічного стану військовослужбовців на етапі відновлення свідчить про їхню значну психологічну стійкість і здатність до інтеграції в цивільне суспільство. За методиками К. Роджерса та Р. Даймонда усі респонденти продемонстрували високий рівень адаптації, самосприйняття та інтернальності, що вказує на успішне відновлення після стресових подій. Високі показники емоційного комфорту та прийняття інших вказують на готовність до соціальної взаємодії,

хоча частина респондентів все ж стикається з певними труднощами в налагодженні стосунків. Методика В.В. Бойка показала, що військові мають переважно позитивний досвід спілкування, однак існує певна схильність до замаскованої жорстокості, що може заважати встановленню нових контактів. З точки зору толерантності до невизначеності, більшість військовослужбовців демонструють готовність до новизни, хоча й мають середній рівень толерантності до складності.

Загалом, результати дослідження підтверджують ефективність реабілітаційних програм, спрямованих на підтримку військових у період відновлення, та вказують на необхідність подальшої роботи над розвитком комунікативних навичок, зниження рівня агресії та підвищення толерантності до складних ситуацій. Це є важливим для забезпечення успішної адаптації військовослужбовців у цивільному житті, що в свою чергу сприятиме зменшенню ризиків психоемоційних розладів та покращенню їхнього загального благополуччя.

РОЗДІЛ 3

ПРОГРАМА ПСИХОЛОГІЧНОГО СУПРОВОДУ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ, В ПЕРІОД ВІДНОВЛЕННЯ

3.1. Розробка програми психологічного супроводу військовослужбовців, в період відновлення

У результаті проведеного нами емпіричного дослідження було виявлено декілька незначних проблем у військовослужбовців в період відновлення. в результаті цього нами була розроблена програма супроводу, яка спрямована на поліпшення адаптаційного процесу військовослужбовців у період відновлення. Основною метою програми є створення сприятливих умов для психологічної адаптації військовослужбовців, допомога у подоланні травм, отриманих під час служби, і підвищення їхньої загальної життєздатності. Програма також націлена на покращення соціальної інтеграції колишніх військових у цивільне життя. Вона орієнтована на осіб, які повертаються з бойових дій і проходять етапи психологічної та фізичної реабілітації. Програма передбачає комплексний підхід, що включає психологічну підтримку, тренінги з розвитку стресостійкості та соціальні адаптаційні заходи, щоб забезпечити ефективну інтеграцію військовослужбовців у повсякденне життя після служби. Програмний курс розраховано на 7 занять. Тривалість одного заняття 90-120 хв.

Таблиця 3.1

Структура програми психологічного супроводу військовослужбовців, в період відновлення

Тема	Мета	План занять	Час
Психологічна підтримка (день 1)	Надання емоційної підтримки та безпеки	1. Вступне слово	5 хв
		2. Знайомство (декілька слів про себе)	15 хв
		3. Обговорення щодо очікування від курсу	5 хв
		4. Вправа на активне слухання	
		5. Підсумок (обговорення відчуттів)	25 хв
			20 хв

Тренінги з розвитку навичок стресостійкості (день 2)	Покращення управління стресом і емоціями	1. Привітання 2. Техніки медитації 3. Дихальні практики 5. Групове обговорення стресових ситуацій 6. Підсумок	5 хв 15 хв 10 хв 20 хв 15 хв
Соціальна інтеграція (день 3)	Відновлення соціальних зв'язків	1. Привітання 2. Спільні ігри та активності 3. Творчі майстер-класи 4. Обговорення ролі соціальної підтримки 5. Підсумок	5 хв 60 хв 60 хв 25 хв 15 хв
Робота з травмою (день 4)	Подолання травматичних переживань	1. Привітання 2. Вступ до теми травми 3. Вправа «Поділитися переживаннями» 4. Техніки для зменшення тривоги 5. Підсумок: особисті стратегії подолання травми	5 хв 10 хв 20 хв 25 хв 20 хв
Подолання безнадійності (день 5)	Відновлення надії та мотивації	1. Привітання 2. Вправа «Джерела натхнення» 3. Стратегії позитивного мислення 4. Вправа «Мета на майбутнє» 5. Обговорення планів та мрій 6. Підсумок	5 хв 20 хв 15 хв 25 хв 25 хв 15 хв
Боротьба з жорстокістю (день 6)	Розвиток емпатії та людяності	1. Привітання 2. Вступ до теми жорстокості 3. Вправа «Альтернативні реакції» 4. Техніки розвитку емпатії 5. Групове обговорення 6. Підсумок: важливість людяності	5 хв 10 хв 20 хв 20 хв 20 хв 10 хв

Продовж. табл. 3.1

Завершення програми (день 7)	Закріплення знань і навичок	1. Привітання	5 хв
		2. Обговорення змін у сприйнятті та відчуттях	20 хв
		3. Підведення підсумків усіх занять	20 хв
		4. Вправа на формулювання особистих цілей	20 хв
		5. Обговорення подальших кроків	15 хв

Змістовне наповнення програми психологічного супроводу військовослужбовців, в період відновлення

Заняття 1: психологічна підтримка

Мета: надання емоційної підтримки та створення безпечного середовища.

Вступне слово: ведучий представляє себе та мету програми. Пояснює важливість психологічної підтримки:

- Емоційного благополуччя (допомагає справлятися з тривогою та депресією, забезпечуючи безпечний простір для висловлення почуттів);
- Подолання травми (дозволяє обробити травматичні переживання, зменшуючи симптоми ПТСР);
- Соціальної інтеграції (відновлює зв'язки з близькими та сприяє адаптації до цивільного життя);
- Розвитку навичок (навчає управлінню стресом і емоціями, покращуючи вирішення проблем);
- Покращення якості життя (сприяє загальному фізичному і психічному благополуччю);
- Зміцнення самосприйняття (допомагає зрозуміти свої сильні сторони і підвищує самооцінку);
- Підвищення довіри (розвиває довіру між військовослужбовцями та їхніми родинами або психологами).

Знайомство: учасники по черзі представляються, ділячись своїм іменем та чимось особистим (наприклад, хобі або чим вони цікавляться). Це допомагає створити дружню атмосферу.

Обговорення очікувань від курсу: учасники діляться своїми очікуваннями та цілями, які хочуть досягти. Ведучий фіксує основні моменти.

Вправа на активне слухання. Мета цієї вправи розвинути навички активного слухання, покращити взаєморозуміння та емпатію між учасниками. Із матеріалів потрібно папір та ручка для записів.

Етапи виконання:

Вступ : ведучий пояснює, що таке активне слухання і чому воно важливе. Визначає основні принципи активного слухання:

- Увага: зосередження на співрозмовнику.
- Відображення: повторення чи перефразування почутого.
- Емпатія: спроба зрозуміти емоції співрозмовника.

Формування пар: учасники діляться на пари, якщо група непарна, один учасник приєднується до трійці.

Підготовка до вправи: один учасник розповідає про ситуацію, яка його турбує або викликає емоції (може бути пов'язано з їхньою службою, особистим життям тощо). Час на розповідь – приблизно 5-7 хвилин. Інший учасник уважно слухає, не перебиваючи.

Активне слухання: після закінчення розповіді слухач повторює ключові моменти, акцентуючи увагу на емоціях співрозмовника (наприклад, «Ти відчуваєш себе засмученим через...»). Слухач також може ставити запитання для уточнення (наприклад, «Що саме тебе засмучує? »).

Обговорення: учасники обмінюються ролями, повторюючи попередні етапи. Після завершення кожен учасник ділиться своїми враженнями від досвіду слухання і від того, як їм було говорити.

Підсумки після вправи: ведучий збирає загальні враження. Обговорюють, як почуте може вплинути на стосунки між учасниками та їхню взаємодію в майбутньому.

Загальний підсумок: обговорюються відчуття, які виникли під час заняття, учасники діляться своїми думками та враженнями.

Заняття 2: Тренінги з розвитку навичок стресостійкості.

Мета: покращення управління стресом і емоціями.

Привітання: ведучий вітає учасників, коротко підсумовує попереднє заняття.

Техніки медитації: «Дихання усвідомленості».

Мета: допомогти учасникам зняти стрес, покращити концентрацію та усвідомленість.

Підготовка: вибрати тихе місце без відволікань. Попросити учасників сісти в зручну позицію на стільцях або на підлозі з прямою спиною.

Хід виконання: для кращого ефекту запропонуйте учасникам закрити очі або зосередитися на точці перед собою. Попросіть їх зробити кілька глибоких вдихів, щоб налаштуватися на медитацію.

Дихання: нагадайте учасникам зосередитися на своєму диханні. Нехай вони спостерігають, як повітря входить і виходить з їхнього тіла. Якщо їхні думки почнуть блукати, нехай вони м'яко повертають увагу назад до дихання. Можна запропонувати рахувати вдихи: «Вдих – один, видих – два». Порадьте звертати увагу на фізичні відчуття, які виникають під час дихання (холодне повітря при вдиху, тепло при видиху).

Завершення: поступово нагадайте учасникам повернутися до свого тіла. Нехай вони відчують опору під собою, звуки навколо. Запропонуйте відкрити очі, коли будуть готові, і зробити кілька глибоких вдихів.

Обговорення: надайте можливість учасникам поділитися своїми відчуттями після медитації. Що було найскладнішим? Як вони себе відчують зараз?

Дихальні практики: «Дихання квадратом».

Мета: знизити рівень стресу та тривожності, покращити концентрацію.

Спосіб проведення: сісти зручно, закрити очі або зосередьтеся на точці перед собою.

Дихайте в ритмі квадрату:

- Вдих через ніс на 4 рахунки.
- Затримка дихання на 4 рахунки.
- Видих через рот на 4 рахунки.
- Затримка на 4 рахунки.

Повторюйте цикл 4-5 разів.

Завершення: після останнього циклу зробіть кілька природних вдихів і повільно відкрийте очі.

Обговорення: запитайте чи сподобались учасникам дані вправи, які їхні відчуття на даний момент, чи готові вони їх повторювати в моменти стресу, чи для розслаблення.

Групове обговорення стресових ситуацій: учасники діляться своїми стресовими ситуаціями. Обговорення, як використовувати навички, отримані на занятті, для подолання стресу.

Підсумок: рефлексія на занятті, ведучий збирає загальні враження.

Заняття 3: соціальна інтеграція.

Мета: Відновлення соціальних зв'язків.

Привітання: Ведучий вітає учасників, питає за емоційний стан учасників, та оголошує короткий огляд теми заняття.

Спільні ігри та активності: командні ігри для розвитку взаємодії (наприклад, «Командна естафета»).

Мета: розвинути командний дух, швидкість реакції та координацію.

Опис гри: розділіть учасників на дві або більше команд. Вибрати місце для проведення естафети (на відкритому повітрі або в залі) і визначте трасу з маркерами.

Правила гри: створити кілька станцій з різними завданнями (можна включити фізичні вправи, логічні задачі, або елементи командної роботи), наприклад, стрибки через скакалку, перенесення предметів на ложці, складання пазлів. Кожна команда повинна пройти усі станції, а учасники можуть змінюватися на кожній з них. Команда, яка першою завершить всі станції, виграє.

Завершення: обговоріть, як працювала команда, які стратегії були ефективними, як ігри допомагають у налагодженні контактів, і що можна поліпшити в наступний раз.

Творчі майстер-класи: учасникам пропонується на вибір малювання або ліплення з пластиліну. Після цього відбувається обговорення, як творчість може бути способом самовираження.

Обговорення ролі соціальної підтримки: групове обговорення, що таке соціальна підтримка і як вона впливає на адаптацію.

Підсумок: учасники діляться, що нового дізналися про своїх товаришів і висловлюють думку про важливість соціальних зв'язків.

Заняття 4: робота з травмою.

Мета: подолання травматичних переживань.

Вступ до теми травми: введення у тему, чому важливо працювати з травмою, пояснити що це:

- Емоційне здоров'я (невирішені травми можуть призвести до тривоги, депресії та інших психологічних проблем. Робота з травмою допомагає знизити ці негативні наслідки).
- Фізичне здоров'я (травми можуть викликати стрес, який негативно впливає на фізичне здоров'я. Психологічна підтримка може допомогти покращити загальний стан організму).
- Поліпшення взаємин (нерозв'язані травми можуть вплинути на міжособистісні стосунки. Працюючи з травмою, люди можуть покращити свої комунікаційні навички і взаєморозуміння).
- Відновлення контролю (травма може залишити почуття безпорадності. Працюючи з травмою, людина може відновити відчуття контролю над своїм життям і емоціями)
- Особистісний ріст (переживання і подолання травми можуть стати важливим етапом у розвитку особистості, сприяючи зрілості і саморозумінню).
- Профілактика повторних травм (розуміння і обробка травми може допомогти уникнути повторення подібних ситуацій у майбутньому).

Вправа «Поділитися переживаннями».

Мета: сприяти емоційній підтримці, зміцнити довіру в групі та допомогти учасникам усвідомити свої почуття.

Підготовка: зібрати учасників у круг, щоб усі могли бачити один одного. Поясніть, що мета вправи – створити безпечний простір для обговорення емоцій і переживань.

Правила гри: кожен учасник по черзі ділиться своїми переживаннями за останній час. Це можуть бути як позитивні, так і негативні емоції. Встановлюється правило, що під час виступу інших учасники мають уважно слухати і не перебивати. За бажанням, можна використовувати предмет (наприклад, м'яч або м'яку іграшку), щоб той, хто тримає предмет, мав право говорити, а інші — слухати).

Запитання для обговорення:

- Як ви себе почували в цій ситуації?
- Які думки вас турбували?
- Як ви справлялися з цими переживаннями?

Завершення: після того, як усі поділилися своїми переживаннями, група обговорює, як вони відчуваються після цього обміну. Підкреслюється важливість підтримки один одного та відкритості у спілкуванні.

Техніки для зменшення тривоги: прогресивна м'язова релаксація (ПМР).

Мета: зменшити стрес і тривогу, покращити усвідомленість тіла.

Хід виконання: знайти тихе місце, сісти або лягти комфортно. Закрийте очі, зробити кілька глибоких вдихів.

Напруження і розслаблення:

- Ноги: напружте, утримуйте 10 секунд, потім розслабте.
- Живіт: напружте, утримуйте 10 секунд, потім розслабте.
- Руки: стисніть кулаки, утримуйте 10 секунд, потім розслабте.
- Обличчя: напружте, утримуйте 10 секунд, потім розслабте.
- Перейдіть до плечей, шиї, спини та інших груп м'язів, повторюючи напруження і розслаблення.

Завершення: залишайтеся в розслабленому стані на кілька хвилин. Зосередьтеся на відчутті спокою.

Групове обговорення: учасники діляться, як вони справляються з травмою та обговорюють стратегії підтримки.

Підсумок: учасники діляться враженнями після заняття та формулюють свої стратегії, як працюватимуть над травмою в майбутньому.

Заняття 5: подолання безнадійності.

Мета: відновлення надії та мотивації.

Вправа «Джерела натхнення»:

Мета: допомогти учасникам усвідомити свої джерела натхнення, підвищити мотивацію і зміцнити позитивний настрій.

Опис вправи: зібрати учасників у коло або розташувати їх у комфортному місці. Пояснити мету вправи: виявити, що надихає кожного з них.

Роздуми: попросіть учасників подумати про три джерела натхнення у своєму житті. Це можуть бути люди, книги, події, хобі чи навіть природні явища.

Обговорення: кожен учасник по черзі ділиться своїми джерелами натхнення, пояснюючи, чому вони важливі для них і як впливають на їхнє життя. Заохочуйте запитання та обговорення після кожного виступу.

Завершення: попросіть учасників поділитися, як вони можуть використовувати ці джерела натхнення у повсякденному житті. Підкресліть важливість підтримки один одного у досягненні цілей.

Обговорення стратегій позитивного мислення:

- Переформулювання негативних думок (замініть негативні думки на позитивні або нейтральні. Наприклад, замість «Я не впораюся» подумайте «Я зроблю все можливе»);
- Подяка (щодня записуйте кілька речей, за які ви вдячні. Це допомагає зосередитися на позитивних аспектах життя);
- Візуалізація успіху (уявляйте собі успішне досягнення своїх цілей. Це допомагає підвищити мотивацію та впевненість у собі);

- Створення позитивного оточення (оточуйте себе позитивними людьми, цитатами і середовищем. Це вплине на ваш настрій і мислення);
- Використання аффірмацій (повторюйте позитивні твердження (аффірмації) щодня, щоб підвищити самооцінку і настрій. Наприклад, «Я заслуговую на успіх»);
- Фокус на розв'язаннях, а не на проблемах (замість того щоб зациклюватися на проблемах, думайте про можливі рішення. Це допомагає знизити стрес і тривогу);
- Практика усвідомленості (займайтеся медитацією або дихальними практиками, щоб бути в моменті і зменшити негативні думки);
- Підтримка здорового способу життя (регулярна фізична активність, правильне харчування та достатній сон позитивно впливають на настрій і загальний стан).

Вправа «Мета на майбутнє»:

Мета: допомогти учасникам усвідомити свої цілі, підвищити мотивацію і сприяти плануванню майбутнього.

Підготовка: забезпечити учасникам папір і ручки. Зібрати їх у коло або в комфортному місці.

Роздуми: попросити учасників подумати про свої цілі на майбутнє в різних сферах життя (особисті, професійні, соціальні). Нехай вони запишуть три основні цілі, які хочуть досягти.

Планування: кожен учасник має подумати про конкретні кроки, які потрібно зробити для досягнення кожної мети. Це можуть бути як короткострокові, так і довгострокові дії.

Обговорення: запросити учасників по черзі поділитися своїми цілями і кроками до їх досягнення. Заохочуйте запитання та обговорення. Підкресліть важливість підтримки один одного в досягненні цілей.

Завершення: попросіть учасників подумати, як вони можуть залишатися мотивованими і які перешкоди можуть виникнути на шляху до досягнення цілей. Запропонуйте їм записати свої думки і плани, щоб повернутися до них пізніше.

Обговорення планів та мрій: відбувається групова дискусія про те, як реалізувати свої плани. Створення плану дій на майбутнє.

Підсумок: учасники підсумовують, що нового дізналися про себе.

Заняття 6: боротьба з жорстокістю.

Мета: розвиток емпатії та людяності.

Вступ до теми жорстокості: відбувається групове обговорення. Як учасники розуміють жорсткість, чи зустрічали вони її у цивільному житті. Чи знають як протидіяти жорстокості.

Вправа «Альтернативні реакції»:

Мета: допомогти учасникам усвідомити свої автоматичні реакції на стресові

Підготовка: забезпечити учасникам папір і ручки.

Роздуми: попросіть кожного учасника подумати про ситуацію, яка викликає у них стрес або негативні емоції. Це може бути конфлікт, критика чи невдача. Нехай учасники запишуть свої автоматичні реакції на цю ситуацію (наприклад, гнів, замкнутість, уникнення).

Пошук альтернатив: попросіть учасників подумати над альтернативними реакціями. Як вони могли б відповісти більш конструктивно? Це можуть бути: спокійна розмова, запитання, пошук рішення або вираження своїх почуттів.

Обговорення: запросіть учасників поділитися своїми ситуаціями та альтернативними реакціями. Заохочуйте обговорення можливих наслідків кожної реакції.

Завершення: попросіть учасників вибрати одну з альтернативних реакцій і спланувати, як вони можуть її застосувати в реальному житті. Учасники розглядають різні ситуації і обговорюють альтернативні, більш конструктивні реакції.

Техніки розвитку емпатії: вправа «Стань на місце іншого».

Мета: розвинути емпатію та розуміння інших людей, покращити міжособистісні стосунки.

Підготовка: зібрати учасників у коло. Пояснити, що мета вправи — зрозуміти почуття і переживання інших.

Вибір ролей: учасники діляться на пари або маленькі групи. Кожна група вибирає ситуацію, в якій одна людина відчуває емоційний дискомфорт (наприклад, конфлікт, втрату, стрес).

Розігрування: учасники за декілька хвилин мають підготувати коротку сценку, в якій один учасник грає свою роль, а інший намагається «встати на місце» першого і відповісти на його емоції.

Обговорення: після розігрування учасники мають поділитися враженнями. Як вони відчували себе в ролі іншого? Що було складно? Що вони дізналися про почуття інших?

Завершення: потрібно підкреслити важливість емпатії в міжособистісних стосунках та заохотити учасників застосовувати отримані знання в повсякденному житті.

Групове обговорення: обговорення важливості емпатії у суспільстві та які способи можна використовувати для розвитку емпатії.

Підсумок: рефлексія на тему жорстокості та людяності. Заклик до дій, як кожен може стати більш людяним у повсякденному житті.

Заняття 7: завершення програми.

Мета: закріплення знань і навичок.

Обговорення змін у сприйнятті та відчуттях: учасники діляться, як змінилося їхнє сприйняття під час курсу.

Підведення підсумків усіх занять: ведучий узагальнює ключові моменти.

Вправа на формулювання особистих цілей: учасники формулюють цілі, які хочуть досягти після програми, та записують їх на майбутнє.

Обговорення подальших кроків: учасники діляться враженнями щодо курсу, психолог дає поради та рекомендації щодо самопідтримки.

3.2 Аналіз програм психологічного супроводу військовослужбовців, в період відновлення іноземних держав

Повернення з бойових дій – це складний процес, який часто супроводжується емоційними та психологічними труднощами. Військовослужбовці стикаються з численними викликами, такими як посттравматичний стресовий розлад (ПТСР), тривога, депресія, жорстокість, безнадія. Важливою частиною їхнього повернення до цивільного життя є ефективна психологічна підтримка, яка може суттєво полегшити адаптацію та покращити загальну якість життя.

Програма психологічного супроводу спрямована на надання військовослужбовцям необхідної підтримки, щоб допомогти їм відновити емоційний стан і впоратися з наслідками служби. Основна мета – зменшити ризики розвитку психічних розладів та покращити загальне благополуччя. Завдання таких програм включає в себе:

- оцінку психологічного стану, що є важливим першим кроком. Проведення первинної діагностики за допомогою стандартизованих тестів і інтерв'ю, що дозволяє виявити індивідуальні потреби військовослужбовців.
- емоційна підтримка організована в групових сесіях та індивідуальних консультаціях з психологами створює безпечне середовище для обміну досвідом і отримання підтримки.
- навчання навичкам подолання стресу, до яких відносяться техніки релаксації, такі як йога та медитація, а також методи когнітивно-поведінкової терапії, які допомагають військовослужбовцям знизити рівень стресу та покращити самопочуття.
- соціальна інтеграція є ще одним з важливих аспектів, що сприяє формуванню нових соціальних зв'язків, які важливі для адаптації до цивільного життя. Програми мають включати організацію групових заходів, спортивних ігор та культурні заходи.

В основі програми лежать принципи когнітивно-поведінкової терапії (КПТ) та групової терапії. КПТ допомагає учасникам ідентифікувати та

змінювати негативні думки, а групова терапія забезпечує можливість обміну досвідом серед тих, хто пережив подібні ситуації. Такі взаємодії можуть значно знизити почуття ізоляції та безпорадності.

Психологічний супровід військовослужбовців, які повертаються з бойових дій, є важливою темою в багатьох країнах. Проблеми психічного здоров'я ветеранів, такі як ПТСР, тривога і депресія, вимагають комплексного підходу. Досвід різних країн може слугувати корисним прикладом для України в розробці ефективних програм підтримки.

У Сполучених Штатах система підтримки ветеранів є однією з найбільш розвинених у світі. Основні програми включають:

- Veterans Affairs (VA) – ця організація надає доступ до широкого спектра психологічних послуг, включаючи індивідуальну та групову терапію, а також КПТ для лікування ПТСР, тривоги та депресії.
- Crisis Line – це спеціальна гаряча лінія, що пропонує цілодобову підтримку ветеранам у кризових ситуаціях, забезпечуючи психологічну допомогу та направлення до фахівців.
- Групи підтримки – різноманітні групи за інтересами, включаючи сімейні програми, допомагають ветеранам налагоджувати соціальні зв'язки.

Австралія має ініціативу "Open Arms", яка пропонує комплексну підтримку ветеранам та їхнім родинам:

- Психологічна підтримка дана програма забезпечує консультації, групові сесії та телефонні дзвінки, включаючи як короткострокове, так і довгострокове лікування.
- Програми реабілітації, вони включають фізичні вправи, йогу та медитацію, що сприяють відновленню фізичного і психічного здоров'я.
- Інтеграція у громаду, це ініціативи, які залучають ветеранів до волонтерської роботи, допомагають їм відчутти свою цінність у суспільстві.

Канада також має програми підтримки ветеранів, які фокусуються на їхніх потребах:

- Veterans Affairs Canada – надає доступ до спеціалізованих послуг, включаючи КПТ та терапії на основі мистецтв.
- Соціальні ініціативи, активно розвиваються програми, які залучають ветеранів до спільних заходів, спортивних змагань та культурних програм.
- Відкриті групи підтримки: створюються групи, де ветерани можуть ділитися своїми переживаннями без страху осуду, що допомагає знизити відчуття ізоляції.

У Великобританії програма "Combat Stress" займається лікуванням ветеранів з психічними розладами:

- Спеціалізовані послуги, дана програма пропонує підтримку ветеранам, які страждають від ПТСР, тривоги та депресії, через індивідуальні та групові консультації.
- Програми реабілітації включають фізичні активності, арт-терапію та екологічні проекти, що сприяють загальному оздоровленню.
- Сімейна підтримка – програми, які підтримують родини ветеранів, допомагають зміцнити соціальні зв'язки.

Висновок до третього розділу

Вивчення досвіду інших країн демонструє, що комплексний підхід до психологічної підтримки військовослужбовців є ефективним засобом покращення їхньої адаптації до цивільного життя. Такий підхід охоплює діагностику психічного здоров'я, емоційну підтримку, навчання навичкам подолання стресу та соціальну інтеграцію. Це дозволяє не лише зменшити ризики розвитку психічних розладів, але й суттєво підвищити загальне благополуччя військовослужбовців.

Для України важливо запозичити ці успішні практики з інших країн, адаптуючи їх до специфічних потреб і умов нашого суспільства. Успішне впровадження таких програм може стати ключем до поліпшення якості життя ветеранів, а також сприяти їхньому активному включенню в соціальне життя. Підтримка ветеранів через комплексні програми дозволить зміцнити їхню

психологічну стійкість, що в свою чергу позитивно вплине на їхню роль у суспільстві.

Здорові й адаптовані ветерани можуть стати важливими ресурсами для своїх громад, беручи участь у волонтерських ініціативах, освітніх проектах та інших соціально значущих активностях. Це сприятиме формуванню більш згуртованого і стійкого суспільства, що в кінцевому підсумку позитивно вплине на загальний розвиток країни. Таким чином, комплексний підхід до психологічної підтримки військовослужбовців може стати важливим кроком у забезпеченні їхнього благополуччя і стабільного майбутнього для всієї України.

ВИСНОВОК

Процес повернення з бойових дій є складним і багатограним, адже військовослужбовці часто стикаються з численними психологічними труднощами, які виникають через пережиті стреси та травми. Психологічні розлади, зокрема посттравматичний стресовий розлад (ПТСР), значно впливають на якість життя ветеранів, на їх здатність адаптуватися до мирного життя, будувати стосунки та функціонувати у соціумі. Тому ефективна психологічна підтримка військовослужбовців після служби є важливим елементом в контексті їхнього фізичного та психічного відновлення.

У магістерській роботі було проведено комплексне дослідження психологічної адаптації військовослужбовців на етапі відновлення після участі в бойових діях. З огляду на теоретичні та емпіричні аспекти, робота спрямована на оцінку рівня психологічного благополуччя військових, їх толерантності до невизначеності, рівня безнадійності та загальної психологічної адаптації.

У теоретичному розділі було розглянуто ключові аспекти психологічної адаптації військовослужбовців після бойових дій, зокрема поняття психологічного відновлення, його етапи та основні механізми. Було проаналізовано існуючі методи психологічної допомоги та реабілітації військових, зокрема роль психологічної підтримки у процесі відновлення та інтеграції в мирне життя. Окрему увагу було приділено впливу бойового стресу на психіку військових та важливості ранньої діагностики і корекції психологічних порушень, які можуть виникати внаслідок участі в бойових діях.

Для оцінки психологічної адаптації військовослужбовців на етапі відновлення були використані перевірені методики, зокрема:

- **SPA (Соціально-Психологічна Адаптація).** Методика оцінює рівень соціальної адаптації, здатність до інтеграції в мирне суспільство після повернення з бойових дій. За допомогою цієї методики було виявлено, що більшість респондентів здатні до ефективної інтеграції в цивільне життя, однак деякі все ж потребують додаткової підтримки для покращення соціальних контактів і зменшення соціальної ізоляції.

- **Методика діагностики комунікативної установки В.В. Бойко.** Цей інструмент оцінює комунікативні орієнтації військових, що є важливим для розуміння їх здатності до взаємодії в нових соціальних умовах. Виявлено, що військові мають вищий рівень відкритості та готовності до комунікації, що є позитивним аспектом їх соціальної адаптації.

- **Методика дослідження толерантності до невизначеності (С. Баднер).** Шкала оцінює здатність осіб адаптуватися до нових умов та справлятися з незрозумілими, складними ситуаціями. Результати показали, що 60% військових мають високий рівень толерантності до новизни, що свідчить про їхню здатність справлятися з новими викликами, хоча середній рівень толерантності до складності вказує на необхідність додаткової підтримки в умовах невизначеності.

- **Шкала безнадії Бека (Beck AT et al.).** Оцінює рівень песимістичних настроїв та надій на майбутнє. Результати дослідження показали, що 76% респондентів не мають ознак безнадійності, що свідчить про оптимістичний погляд на майбутнє. Легка безнадійність була виявлена лише у 24% респондентів, що є незначним показником, який вимагає уваги в контексті подальшої психологічної підтримки.

- **Опитувальник «Індекс Благополуччя WHO-5» (WHO-5 Well-being Index)** (адаптація Л.М. Карамушки, К.В. Терещенка, О.В. Креденцер). Оцінює загальний рівень емоційного та психологічного благополуччя військовослужбовців. Всі респонденти продемонстрували високий рівень благополуччя, що свідчить про позитивний емоційний стан та наявність адаптивних ресурсів для подолання труднощів у процесі відновлення.

Вибір цих інструментів дозволив не лише визначити загальний психологічний стан військових, а й виявити окремі аспекти їхнього емоційного стану, такі як мотивація, оптимізм, відчуття безпорадності та здатність адаптуватися до змін.

Результати дослідження свідчать про те, що більшість військових на етапі відновлення мають високий рівень психологічного благополуччя, толерантності

до новизни та здатності адаптуватися до нових умов. Високий рівень благополуччя вказує на добрий емоційний стан і готовність до подолання стресових ситуацій. Лише 24% респондентів мають незначну легку безнадійність, що може свідчити про тимчасові труднощі в адаптації, але не є серйозним показником для впливу на загальний емоційний стан. Середній рівень толерантності до складності вказує на те, що частина респондентів потребує підтримки в умовах невизначеності та складних ситуацій. Однак, в цілому, результати дослідження підтверджують позитивну динаміку адаптації військових після участі в бойових діях.

З огляду на отримані результати, можна зробити низку практичних рекомендацій для покращення процесу адаптації військовослужбовців:

- Психологічна підтримка для військових з легкою безнадійністю та зниженим рівнем мотивації необхідно організувати додаткову психологічну допомогу, зокрема індивідуальні консультації, групову психотерапію та тренінги з розвитку адаптаційних стратегій.

Програми реабілітації та інтеграції, важливо забезпечити можливості для соціальної реабілітації військових, зокрема через програми для розвитку соціальних навичок, створення підтримуючих груп та активне залучення до нових соціальних ініціатив.

Розвиток адаптивних навичок з огляду на потребу в підтримці толерантності до невизначеності, доцільно запровадити програми, що навчають військових гнучкості та адаптивності до нових і складних умов, зокрема через тренінги з управління стресом і розв'язання проблем.

Отже отримані результати дослідження свідчать про позитивну психологічну адаптацію більшості військовослужбовців на етапі відновлення. Високий рівень психологічного благополуччя, толерантності до новизни та мотивації, а також відсутність значущих проявів безнадійності є основними показниками ефективності реабілітаційних програм. Водночас певна частина військових потребує додаткової підтримки в подоланні труднощів, пов'язаних із соціальною інтеграцією та адаптацією до змін.

Таким чином, результати дослідження підкреслюють необхідність створення спеціалізованих програм для підтримки військовослужбовців, зокрема через психологічну допомогу та соціальну адаптацію, що допоможе їм успішно інтегруватися в мирне життя та зберігати емоційну стійкість.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Абрамов Є. В. Адаптація військовослужбовців, звільнених в запас як інструмент забезпечення їх конкурентоспроможності на ринку праці. *Економіка і організація управління*. № 2 (22). 2016. С. 259–265.
2. Андросович К. Феномен адаптації як предмет наукового аналізу. *Освіта та розвиток обдарованої особистості*. Вип. 3(46) 03. 2016. С. 20–24.
3. Бедюк М. В. Особливості реалізації програми «Психологічна допомога бійцям АТО та їхнім сім'ям». *Збірник наукових праць РДГУ*. Вип. 6. 2016. С. 18–21.
4. Берездецька Л. Особливості користування державними програмами демобілізованими учасниками АТО в українському суспільстві. *Вісник НТУУ «КПІ»*. Політологія. Соціологія. Право. Київ. Випуск 1/2 (29-30). 2016. С. 30–38.
5. Блажківський М. Поняття адаптації у сучасній науковій літературі. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ*. 2014. Вип. 1. С. 233–242.
6. Блінов О. А. Психологія бойової психічної травми: монографія. – Київ: Талком, 2016. – 246 с.
7. Бриндіков Ю. Л. Реабілітація військовослужбовців учасників бойових дій в системі соціальних служб: теоретико-методичні основи: монографія. – Хмельницький: Вид-во «Поліграфіст», 2018. – 372 с.
8. Буряк О. О., Гіневський М. І. Соціальна адаптація армії України до нових умов існування. *Збірник наукових праць Харківського національного університету Повітряних Сил*. Харків, 2014. Вип. 4(41). С. 160–166.
9. Васянович Г. П. Основи психології: навчальний посібник. – Київ: Педагогічна думка, 2012. – 114 с.
10. Галецька І. В. Психологічні чинники соціальної адаптації. *Соціогуманітарні проблеми людини*. 2005. № 1. С. 91–100.
11. Галецька І. В. Самоефективність у структурі соціально-психологічної адаптації. *Вісник Львівського університету. Сер. "Філософські науки"*. 2003. Вип. 5. С. 433–442.

12. Галус О. М. Педагогічне управління адаптацією майбутніх учителів у системі ступеневої освіти: дис. ... д-ра пед. наук: 13.00.06. 2009. – 125 с.
13. Горбенко С. В. Адаптація військовослужбовців до цивільного життя – один з основних напрямів розвитку кадрової політики у Збройних Силах України. *Збірник наукових праць Харківського університету Повітряних сил*. Вип. 4. 2013. С. 15–21.
14. Гоцуляк Н. Є. Психологічна травма: аналіз та шляхи її подолання. *Збірник наукових праць Національної академії Державної прикордонної служби України*. № 1. 2015. С. 378–390.
15. Денисюк С. Г., Корнієнко В. О. Адаптація як передумова самореалізації військовослужбовців до умов цивільного життя. *Актуальні проблеми проектування, виготовлення і експлуатації озброєння та військової техніки: матеріали Всеукраїнської науково-технічної конференції, Вінниця, 17–19 травня 2017 р.* С. 111–113.
16. Жиленко Р. В. Соціальна адаптація військовослужбовців в сучасній науковій літературі. *Науковий вісник Ужгородського національного університету*: серія: Педагогіка. Соціальна робота / гол. ред. І. В. Козубовська. Ужгород: Говерла. Вип. 2 (45). 2019. С. 61–69.
17. Завацька Н. Є. Емпіричне вивчення ролі адаптаційного потенціалу особистості в сучасному соціальному середовищі. *Actual problems and modern trends of development of psychology and pedagogics*. 2011. С. 184–186.
18. Завацька Н. Є. Сучасні підходи до формування освітнього простору особистості в процесі її реадаптації. *Теоретичні і прикладні проблеми психології*. № 4. 2014. С. 51–59.
19. Завацька Н. Є., Дроговоз І. В. Об'єктивні та суб'єктивні критерії оцінки ефективності процесу соціальної адаптації особистості. *Теоретичні і прикладні проблеми психології*. № 3. 2013. С. 108–114.
20. Загальна психологія: навч. посібник. Київ: Центр учбов. літ., 2017. – 296 с.

21. Застосування діагностичних мінімумів в діяльності працівників психологічної служби: метод. рек. / авт.-упор.: В. М. Горленко, В. Д. Острова, Н. В. Сосновенко, І. І. Ткачук; за заг. ред. В. Г. Панка. Київ: УНМЦ практичної психології і соціальної роботи, 2018. – 106 с.
22. Зверєва, І. Д., Коваль, Л. Г., Хлебик, С. Р. Соціальна педагогіка. – Київ: Вища школа, 2009. – 340 с.
23. Зотова О. І., Кряжева І. К. Деякі аспекти соціально-психологічної адаптації особистості. *Психологічні механізми регуляції соціальної поведінки*. Київ: Наука. 2019. С. 56–72.
24. Інноваційні підходи до організації медико-психологічної допомоги післятравматичного стресового розладу. Київ: УНДІССПН МОЗ України, 2014. 32 с.
25. Інтеграція та соціалізація ветеранів АТО/ООС: проблеми, практика та досвід надання допомоги. Як цю проблему вирішують в Україні? – 2021. – Режим доступу: <https://www.prostir.ua/?news=intehratsiya-ta-sotsializatsiya-veteranivatoos-problemy-praktyka-ta-dosvid-nadannya-dopomohy-yak-tsyuproblemu-vyrishuyut-v-ukrajini>.
26. Калайков І. Цивілізація і адаптація. Київ: Наука. 2004. 175 с.
27. Кан-Калик В. А. Основи професійно-педагогічного спілкування. Київ: Вища школа, 2009. 155 с.
28. Кислий В. Д. Особливості соціально-психологічної адаптації офіцерів-випускників до діяльності в особливих умовах: дис. канд. психол. наук: 19.00.09 / В. Д. Кислий. Харківський військовий ун-т. Х., 2003. 118 с.
29. Коқун О. М., Пішко І. О., Лозінська Н. С., Копаниця О. В., Малхазов О. Р. Збірник методик для психологічної діагностики: *Методичний посібник*. – Київ: НДЦ ГП, 2011. – 281 с.
30. Кулик С. М. *Психологічні особливості управління професійною адаптацією вчителів*: дис. ... канд. психол. наук: 19.00.05 / С.М. Кулик; Інститут психології ім. Г. С. Костюка АПН України. – К., 2004. 140 с.

31. Кучеренко С. М., Хоменко Н. М. Організаційні особливості соціально-психологічної адаптації військовослужбовців, які брали участь у бойових діях, до умов мирного життя. *Проблеми екстремальної та кризової психології*. 2017. Вип. 21. С. 66–74.
32. Лактіонов А. Н. Координати індивідуального досвіду. – Харків: Бізнес Інформ, 1998. – 492 с.
33. Литвиненко С. А. Психологія травми: трансгенераційний та феноменологічний аспекти. *Психологія: реальність і перспективи*. 2015. Вип. 4. С. 14–17.
34. Литовченко О. В. Соціальна адаптація особистості як соціальнопедагогічна проблема. *Морально-духовний розвиток особистості в сучасних умовах*: зб. наук. праць. Київ, 2010. С. 86-93.
35. Лукашевич М. П. Соціологія виховання: короткий курс лекцій. Київ: МАУП, 1996. – 180 с.
36. Миськевич Т. І. Реабілітація військових АТО в Україні. Центр досліджень соціальних комунікацій НБУВ. URL: http://nbuviar.gov.ua/index.php?option=com_content&view=article&id=2572:reabilitatsiya-vijskovikh-ato-vukrajini&catid=8&Itemid=350
37. Москалець В. П. *Психологія особистості*: навч. посіб. Київ: Центр учбов. літ., 2018. – 262 с..
38. Музиченко І. В. Психологічна травма: аналіз проблеми та шляхи подолання. *Роль психологічної служби системи вищої освіти України у час суспільних трансформацій*: матер. Всеукр. наук.-практ. конф. Львів, 2017. С. 119-123.
39. Ничкало Н. Г. Адаптація професійна. Київ: *Енциклопедія сучасної України*, 2001. Т. 1: «А». С. 179–180.
40. Орловська О. А. Військовослужбовці та їх родини в період адаптації: проблема психологічних чинників. *Архітектура та мистецтвознавство*. 2019. С. 78.

41. Рубцов В. С. Адаптація кадрових військовослужбовців та конверсія військових об'єктів. Київ, 2009. 372 с.
42. Сасько О. П. Відверто та об'єктивно щодо адаптації військовослужбовців, звільнених в запас. URL: <http://defenceua.com/index.php/statti/1093-vidverto-ta-obyektyvno-shchodo-adaptatsiyiviyskovosluzhbovtsiv-zvilnennykh-v-zapas>
43. Солодухова О. Г. Становлення особистості вчителя у процесі професійної адаптації. *Монографія*. Донецьк: ТОВ «Лебідь», 1996. – 176 с..
44. Тополь О. В. Соціально-психологічна реабілітація учасників антитерористичної операції. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету*. Чернігів, 2015. Вип. 124. С. 230-233.
45. Чхеайло І. І. Самореалізація особи (соціально-філософський аналіз): дис. ... канд. філос. наук, спец.: 09.00.03 «соціальна філософія». – Харків: Харківський військовий ун-т, 2000. 181 с.
46. Шевченко В. В., Руденко А. А. Психологічна реабілітація військовослужбовців, що перебували в миротворчому контингенті. *Науковий вісник Миколаївського державного університету імені О. Сухомлинського*. – Миколаїв, 2014. Вип. 2. С. 239-243.
47. Шварцер Р., Фукс Р. Зміна ризикованої поведінки та адаптація здорової поведінки: роль переконань у самоефективності. *Самоефективність у суспільствах, що змінюються*. Ред. А. Бандури. Кембридж, 1995. С. 259–288.
48. Шварцер Р. Самоефективність у адаптації та підтримці здорової поведінки: теоретичні підходи та нова модель. *Самоефективність: мислення, контроль дії*. Вашингтон, 1992. С. 217–245.
49. Aubert H. *Physiologie der Netzhout*. Breslau, 1865. 113 s.
50. Bandura A. *Self-efficacy: The exercise of control*. New York, 1997. 605 p.
51. Cooper L., Caddick N., Godier L., Cooper A., Fossey M. Transition From the Military Into Civilian Life: An Exploration of Cultural Competence. *Armed Forces & Society*, 2022. URL:

http://www.researchgate.net/publication/312116394_Transition_From_the_Military_Into_Civilian_Life_An_Exploration_of_Cultural_Competence/download

52. Elnitsky Ch., Fisher M., Blevins C. Military Service Member and Veteran Reintegration: A Conceptual Analysis, Unified Definition, and Key Domains. *Frontiers in Psychology*, 2017, v. 8. URL: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5348503/>.

53. Morin R. The Difficult Transition from Military to Civilian Life. *Pew Research Center*, 2011. URL: <http://www.pewsocialtrends.org/2011/12/08/the-difficult-transition-from-military-to-civilian-life/>.

54. Terziev V., Dimitrova S. A new view on social adaptation of the military, discharged from military service in Bulgaria. *European Scientific Journal*, 2014. Vol. 2. URL: <https://ejournal.org/index.php/esj/article/viewFile/4792/4608>.

ДОДАТКИ

Додаток А

1. Методика діагностики соціально-психологічної адаптації К. Роджерса та Р. Даймонда

Особистісний опитувальник, призначений для вивчення особливостей соціально-психологічної адаптації та пов'язаних із цим рис особистості.

Стимульний матеріал представлений 101 твердженням, які сформульовані в третій особі однини, без використання будь-яких займенників. Цілком імовірно, така форма була використана авторами для того, щоб уникнути впливу «прямого ототожнення». Тобто ситуації, коли випробувані свідомо, безпосередньо співвідносять твердження зі своїми особливостями. Даний методичний прийом є однією з форм «нейтралізації» установки тестованих на соціально-бажані відповіді.

У методиці передбачено досить диференційовану, 7-бальну шкалу відповідей.

Це до мене зовсім не відноситься	Мені це не властиво в більшості випадків	Сумніваюсь, що це можна віднести до мене	Не наважуюся віднести це до себе	Це схоже на мене, але немає впевненості	Це на мене схоже	Це точно про мене
0	1	2	3	4	5	6

Тест опитувальник

Твердження	0	1	2	3	4	5	6
Зазнає незручність, коли вступає з кимось у розмову.							
Немає бажання розкриватися перед іншими.							
У всьому любить змагання, змагання, боротьбу.							
Пред'являє собі високі вимоги.							
Часто сварить себе за зроблене.							
Часто відчувається приниженим.							
Сумнівається, що може подібатися комусь із осіб протилежної статі.							

Свої обіцянки виконує завжди.									
Теплі, добрі стосунки з оточуючими.									
Людина стримана, замкнена, тримається від усіх трохи осторонь.									
У своїх невдачах звинувачує себе.									
Людина відповідальна, на неї можна покластися.									
Відчуває, що не в змозі хоч щось змінити, всі зусилля марні.									
На більшість речей дивиться очима однолітків.									
Приймає загалом ті правила та вимоги, які слід дотримуватися.									
Власних переконань та правил не вистачає.									
Любить мріяти – іноді просто серед білого дня. Насилу повертається від мрії до дійсності.									
Завжди готовий до захисту і навіть нападу: «застрягає» на переживанні образ, подумки перебираючи способи помсти.									
Вміє керувати собою та власними вчинками, змушувати себе, дозволяти собі; самоконтроль йому не проблема.									
Часто псується настрої: напочує зневіру, нудьга.									
Все, що стосується інших, не турбує: зосереджений на собі, зайнятий собою.									
Люди, як правило, йому подобаються.									
Не соромиться своїх почуттів, відкрито їх висловлює.									
Серед великого збігу народу буває трохи самотньо.									
Зараз дуже не по собі. Хочеться все кинути, кудись сховатися.									
З оточуючими зазвичай ладнає.									
Найважче боротися із самим собою.									
Насторожує незаслужене доброзичливе ставлення оточуючих.									
У душі оптиміст, вірить у краще.									
Людина неподатлива, уперта, таких називають важкими.									
До людей критичний і судить їх, якщо вважає, що вони на це заслуговують.									
Зазвичай відчувається не ведучим, а веденим: йому не завжди вдається мислити та діяти самостійно.									
Більшість із тих, хто його знає, добре до нього ставляться, люблять його.									
Іноді бувають такі думки, якими не хотілося б ні з ким ділитися.									

Людина з привабливою зовнішністю.									
Почувається безпорадним, потребує того, щоб хтось був поруч.									
Прийнявши рішення, слідує йому.									
Приймаючи, начебто, самостійні рішення, неспроможна позбутися впливу інших людей.									
Зазнає почуття провини, навіть якщо звинувачувати себе ніби ні в чому.									
Відчуває ворожість до того, що його оточує.									
Усім задоволений.									
Вибитий із колії: не може зібратися, взяти себе в руки, організувати себе.									
Відчуває млявість: усе, що раніше хвилювало, раптом стало байдужим.									
Врівноважений, спокійний.									
Розлютившись, нерідко виходить із себе.									
Часто почувається скривдженим.									
Людина рвучка, нетерпляча, гаряча, не вистачає стриманості.									
Буває, що пліткує.									
Не дуже довіряє своїм почуттям: вони інколи підводять його.									
Досить важко бути самим собою.									
На першому місці розум, а не почуття: перш ніж щось зробити, подумає.									
Те, що відбувається з ним, тлумачить на свій лад. Здатний вигадувати зайвого, словом, не від цього світу.									
Людина, терпима до людей, приймає кожного таким, яким він є.									
Намагається не думати про свої проблеми.									
Вважає себе цікавою людиною – привабливою як особистість, помітною.									
Людина сором'язлива.									
Обов'язково треба нагадувати, підштовхувати, щоб довів справу до кінця.									
У душі відчуває перевагу над іншими.									
Немає нічого, в чому він висловив би себе, виявив свою індивідуальність, своє «Я».									
Боїться, що подумують про нього інші.									
Честолюбний, небайдужий до успіху, похвали: у тому, що для нього суттєво, намагається бути серед найкращих.									

Людина, в якій зараз багато зневаги.									
Людина діяльнісна, енергійна, сповнена ініціатив.									
Пасує перед труднощами та ситуаціями, які загрожують ускладненнями.									
Себе просто замало цінує.									
За вдачею ватажок і вміє впливати на інших.									
Належить до себе в цілому добре.									
Людина наполеглива, наполеглива, їй завжди важливо наполягти на своєму.									
Не любить, коли з кимось псується стосунки, особливо якщо розбіжності загрожують стати явними.									
Довго не може прийняти рішення, а потім сумнівається в його правильності.									
Перебуває в неуважності, все сплуталося, все змішалось в нього.									
Задоволений собою.									
Невдачливий.									
Людина приємна, що сприяє собі.									
Особою, може, й не дуже гарний, але може подобатися як людина, як особистість.									
Зневажає осіб протилежної статі та не зв'язується з ними.									
Коли треба щось зробити, охоплює страх: а раптом не впораюсь, а раптом не вийде?									
Легко, спокійно на душі немає нічого, що сильно б турбувало.									
Вміє наполегливо працювати.									
Відчуває, що росте, дорослішає: змінюється сам і його ставлення до навколишнього світу.									
Трапляється, що говорить про те, в чому зовсім не розуміється.									
Завжди каже лише правду.									
Стривожений, стурбований, напружений.									
Щоб змусити хоч щось зробити, потрібно як слід наполягти, і тоді він поступиться.									
Відчуває непевненість у собі.									
Обставини часто змушують захищати себе, виправдовуватися та обґрунтовувати свої вчинки.									
Людина поступлива, податлива, м'яка у відносинах з іншими.									
Людина розумна, любить розмірковувати.									

Продовж. табл. А.1

Іноді любить похизуватися.								
Приймає рішення і тут же їх змінює: зневажає себе безвольністю, а зробити з собою нічого не може.								
Намагається покладатися на свої сили, не розраховує на чийсь допомогу.								
Ніколи не спізнюється.								
Зазнає відчуття скутості, внутрішньої несвободи.								
Виділяється серед інших.								
Не дуже надійний товаришу, не в усьому можна покластися.								
У собі все ясно, добре розуміє.								
Комунікабельна, відкрита людина, легко сходиться з людьми.								
Сили та здібності цілком відповідають тим завданням, які доводиться вирішувати; з усім може впоратися.								
Себе не цінує, ніхто всерйоз не сприймає; у разі до нього поблажливі, просто терплять.								
Турбується, що особи протилежної статі надто займають його думки.								
Усі свої звички вважає добрими.								

Обробка даних

Інтегральні показники	
Адаптація $A = a : (a + b) \times 100\%$	Самоприйняття $S = a : (a + b) \times 100\%$
Прийняття інших $L = 1,2a : (1,2a + b) \times 100\%$	Емоційний комфорт $E = a : (a + b) \times 100\%$
Інтернальність $I = a : (a + 1,4b) \times 100\%$	Прагнення до домінування $D = 2a : (2a + b) \times 100\%$

Показники спа

№	Показники	Номера тверджень	Норми
1	А	4, 5, 9, 12, 15, 19, 22, 23, 26, 27, 29, 33, 35, 37, 41, 44, 47, 51, 53, 55, 61, 63, 67, 72, 74, 75, 78, 80, 88, 91, 94, 96, 97, 98	68-136

Продовж. табл. А.3

	В	Деадаптивність	2, 6, 7, 13, 16, 18, 25, 28, 32, 36, 38, 40, 42, 43, 49, 50, 54, 56, 59, 60, 62, 64, 69, 71, 73, 76, 77, 83, 84, 86, 90, 95, 99, 100	68-136
2	АВ	Брехливість – +	34, 45, 48, 81, 89, 8, 82, 92, 101	18-36
3	А	Прийняття себе	33, 35, 55, 67, 72, 74, 75, 80, 88, 94, 96	22-42
	В	Неприйняття себе	7, 59, 62, 65, 90, 95, 99	14-28
4	А	Прийняття інших	9, 14, 22, 26, 53, 97	12-24
	В	Неприйняття інших	2, 10, 21, 28, 40, 60, 76	14-28
5	А	Емоційний комфорт	23, 29, 30, 41, 44, 47, 78	14-28
	В	Емоційний дискомфорт	6, 42, 43, 49, 50, 83, 85	14-28
6	А	Внутрішній контроль	4, 5, 11, 12, 19, 27, 37, 51, 63, 68, 79, 91, 98, 13	26-52
	В	Зовнішній контроль	25, 36, 52, 57, 70, 71, 73, 77	18-36
7	А	Домінування	58,61,66	6-12
	В	Керованість	16, 32, 38, 69, 84, 87	12-24
8		Ескапізм	17, 18, 54, 64, 86	10-20

Результати до зони невизначеності інтерпретуються як дуже низькі, а після найвищого показника у зоні невизначеності – як високі.

Адаптація оцінює загальну соціально-психологічну адаптованість. Високий результат за цим показником означає, що людина добре пристосовується до соціального середовища, має позитивне ставлення до життєвих змін, вміє справлятися зі стресом та конфліктами.

Самосприйняття показує рівень прийняття особистістю своїх якостей, внутрішню узгодженість і впевненість. Високі бали вказують на позитивну самооцінку та відсутність внутрішніх конфліктів щодо своїх рис.

Прийняття інших відображає рівень відкритості, емпатії та здатності до позитивних міжособистісних стосунків. Чим вищий результат, тим більше людина приймає оточуючих, схильна до співчуття та взаємодії.

Емоційний комфорт визначає стабільність емоційного стану та задоволеність життям. Високий рівень емоційного комфорту свідчить про психологічне благополуччя, стресостійкість і позитивне налаштування.

Інтернальність оцінює рівень внутрішнього контролю, здатність самостійно приймати рішення і відповідати за них. Високі показники інтернальності говорять про автономність, незалежність і здатність покладатися на себе.

Прагнення домінувати вказує на рівень лідерських якостей і схильність до домінування у соціальних відносинах. Високі бали демонструють бажання контролювати ситуацію та бути впливовим у взаємодії з іншими.

2. Методика діагностики комунікативної установки (В.В.Бойко)

Інструкція: Уважно прочитайте твердження та у бланку відповідей зазначте Ваш вибір, якщо Ви згодні з твердженням, то поставте знак +, якщо ні, то – .

1. Мій принцип у відносинах з людьми: довіряй, але перевіряй.
2. Краще думати про людину погано і помилитися, ніж навпаки (думати добре і помилитися).
3. Високопоставлені чиновники, як правило, хитрі ловкачі.
4. Сучасна молодь розучилася переживати високе почуття любові.
5. З роками я став більш скритним, тому, що часто доводилося розплачуватись за свою довірливість.
6. Практично у будь-якому колективі є заздрість або підсиджування.
7. Більшість людей позбавлене почуття співпереживання до інших.
8. Більшість працівників намагаються прибрати до рук все, що погано лежить.
9. Сьогоднішні підлітки, у порівнянні з підлітками минулих років, мають гірше виховання.
10. У моєму житті часто зустрічалися цинічні люди.
11. Буває так, що роблячи добро людям, потім шкодуєш через їх невдячність.
12. Добро повинно бути з кулаками.
13. З нашими людьми можна побудувати щасливе суспільство у недалекому майбутньому.
14. Малорозумних людей спостерігаєш частіше, ніж розумних.
15. Більшість людей, з якими доводиться мати ділові стосунки, видають себе за порядних, але це не так.
16. Я дуже довірлива людина.
17. Праві ті, хто вважає, що боятися потрібно не звірів, а людей.
18. Милосердя у нашому суспільстві залишиться ілюзією.
19. Наша дійсність робить людину стандартною, безликою.

20. Вихованість у моєму оточенні – рідкість.

21. Практично я завжди готовий допомогти людині, що просить обміняти гроші на жетон метро.

22. Більшість людей готові робити аморальні вчинки заради власних інтересів.

23. Люди, як правило, безініціативні в роботі.

24. Люди похилого віку у більшості показують свою озлобленість кожному.

25. Більшість людей на роботі люблять попліткувати один про одного.

Бланк відповідей

1	2	3	4	5
6	7	8	9	10
11	12	13	14	15
16	17	18	19	20
21	22	23	24	25
1. ЗЖЛ Σ	2. ВЖЛ Σ	3. ОНЛ Σ	4. УНФ Σ	5. НДС Σ

Обробка та інтерпретація результатів

1. Замаскована жорстокість по відношенню до людей, у судженнях про них. Про наявність вказаної характеристики свідчать такі варіанти відповідей (в дужках вказана кількість балів, що нараховуються за відповідний варіант): 1 – так (3 бали); 6 – так (3 бали); 11 – так (7 балів); 16 – ні (3 бали); 21 – ні (4 бали). Максимально можна набрати 20 балів. Чим більше отриманих балів, тим більш присутня завуальована жорстокість по відношенню до людей.

2. Відкрита жорстокість по відношенню до людей. Про наявність вказаної характеристики свідчать такі варіанти відповідей: 2 – так (9 балів); 7 – так (8 балів); 12 – так (10 балів); 17 – так (10 балів); 22 – так (8 балів). Максимально можна набрати 45 балів. Чим більше отриманих балів, тим більш присутня відкрита жорстокість по відношенню до людей.

3. Обґрунтований негативізм у судженнях про людей. Проявляється в об'єктивно обумовлених негативних висновках про окремі типи людей та певні сторони взаємодії. Про наявність вказаної характеристики свідчать такі варіанти відповідей: 3 – так (1 бал); 13 – ні (1 бал); 18 – так (1 бал); 23 – так (1 бал). Максимальне число балів – 5, набрати стільки не соромно. Однак слід звернути

увагу на особливий тип опитуваних, які демонструють досить виражену жорстокість (завуальовану або/і відкрити), водночас немов носять рожеві окуляри: те, що викликає обґрунтоване неприйняття, вони не зауважують.

4. Схильність робити необґрунтовані узагальнення негативних фактів в сфері взаємини з партнерами та в спостереженнях за соціальною дійсністю. Про наявність вказаної характеристики свідчать такі варіанти відповідей: 4 – так (2 бали); 9 – так (2 бали); 14 – так (2 бали); 19 – так (2 бали); 24 – так (2 бали). Максимальна кількість балів – 10.

5. Негативний особистий досвід спілкування з оточуючими. Вказує, якою мірою вам пощастило в житті на найближче коло знайомих і партнерів по спільній діяльності (попередні шкали оцінювали передусім загальні ситуації). Про негативний особистий досвід контактів свідчить: 5 – так (5 балів); 10 – так (5 балів); 15 – так (5 балів); 20 – так (4 бали); 25 – так (1 бал). Максимально можливе число балів – 20. За всіма шкалами максимально можна набрати 100 балів.

Методика дослідження толерантності до невизначеності (С. Баднер)

Інструкція. Цей опитувальник містить твердження, які відображають уявлення або думки різних людей. Уважно прочитайте кожне твердження та вирішіть, наскільки ви згодні або не згодні з ним. У кожному випадку оберіть ту відповідь, яка найкраще відображає вашу думку. Пам'ятайте, що немає правильних і неправильних відповідей, ви висловлюєте свою особисту думку та свій емоційний стан.

Категорично не згодний	Майже не згодний	Скоріше не згодний	Невизначене ставлення	Скоріше згодний	Майже згодний	Цілком згодний
1	2	3	4	5	6	7

Тест опитувальник

Експерт, який не може надати чіткої відповіді, скоріше за все, недостатньо компетентний.	1	2	3	4	5	6	7
Мені хотілося б пожити певний час в іншій країні.	1	2	3	4	5	6	7
Немає проблем, яких не можна розв'язати.	1	2	3	4	5	6	7
Люди, які керуються в житті якою-небудь програмою, позбавлені майже всіх радощів життя.	1	2	3	4	5	6	7
Хороша робота – це така, коли абсолютно зрозуміло, що і як робити.	1	2	3	4	5	6	7
Розв'язувати складні проблеми цікавіше, ніж вирішувати прості питання.	1	2	3	4	5	6	7
У довготривалій перспективі послідовне розв'язання низки невеликих простих проблем забезпечує більший зиск, аніж розв'язання великих та складних проблем.	1	2	3	4	5	6	7
Часто найбільш цікавими та такими, що стимулюють діяльність, людьми виявляються саме ті люди, котрі не відрізняються оригінальністю.	1	2	3	4	5	6	7
Те, що ми вже використали, завжди має більші переваги, ніж щось невідоме.	1	2	3	4	5	6	7
Люди, які наполягають на отриманні однозначних відповідей типу «так» чи «ні», не знають всієї складності реальних речей.	1	2	3	4	5	6	7
Людина, що веде виважене життя, в якому немає місця несподіванкам, заслуговує на велику повагу.	1	2	3	4	5	6	7

Продовж. табл. В.1

Багато з наших найбільш важливих рішень у житті викликані браком інформації.	1	2	3	4	5	6	7
Мені подобаються такі вечірки, де більшість учасників мені знайома, ніж ті, де всі чи більшість людей мені зовсім не знайомі.	1	2	3	4	5	6	7
Викладачі чи наставники, які не висувають великих вимог до учнів, не обмежують їх ініціативи та проявів індивідуальності.	1	2	3	4	5	6	7
Чим раніше ми прийдемо до єдності цінностей та ідеалів, тим краще.	1	2	3	4	5	6	7
Хороший учитель той, хто допомагає нам набувати власного погляду на стан речей.	1	2	3	4	5	6	7

Обробка та інтерпретація результатів:**Визначення рівня толерантності до невизначеності**

Шкала новизни (N)		Шкала складності (C)		Шкала неможливості розв'язання (I)	
Питання	Бали	Питання	Бали	Питання	Бали
2		4		1	
9		5		3	
11		6		12	
13		7			
		8			
		10			
		14			
		15			
		16			
Сума N		Сума C		Сума I	
Загальний результат= N +C+I=					

Обробка: парні пункти мають бути обраховані за зворотною шкалою.

Пряма шкала:

- 1 – категорично не згодний;
- 2 – майже не згодний;
- 3 – скоріше не згодний;
- 4 – невизначене ставлення;
- 5 – скоріше згодний;

6 – майже згодний;

7 – цілком згодний.

Зворотна шкала:

7 – категорично не згодний;

6 – майже не згодний;

5 – скоріше не згодний;

4 – невизначене ставлення;

3 – скоріше згодний;

2 – майже згодний;

1 – цілком згодний.

УВАГА! Чим вищий цей показник, тим менш толерантним до невизначеності є респондент. Підрахунок суми балів за окремими субшкалами допомагає виявити основне джерело інтолерантності до невизначеності: новизну, складність або нерозв'язність. Середні значення: 44–48.

1. Шкала безнадійності (Hopelessness Scale) (A.T. Beck et al., 1974)

Регістраційний

бланк

П.І.Б.

(повністю) _____

Дата обстеження _____ Вік _____ Стать _____

Посада (підрозділ) _____

Спеціальність _____ Військове звання _____

Інструкція: “Нижче наводиться 20 тверджень про Ваше майбутнє. Будь ласка, прочитайте уважно кожне твердження та оберіть одне, вірне, яке найбільш точно відображає Ваші почуття в даний момент. Обведіть колом слово ВІРНО, якщо Ви згодні з твердженням, або слово НЕВІРНО, якщо не згодні. Серед тверджень немає правильних або неправильних. Будь ласка, зробіть свій вибір (обведіть ВІРНО або НЕВІРНО) для всіх тверджень. Не витрачайте занадто багато часу на одне твердження.

№з/п	Варіанти відповідей		Твердження
	Вірно	Невірно	
01	Вірно	Невірно	Я чекаю майбутнього з надією та ентузіазмом
02	Вірно	Невірно	Мені пора здатися, оскільки я нічого не можу змінити на краще
03	Вірно	Невірно	Коли справи йдуть погано, мені допомагає думка, що так не може тривати завжди
04	Вірно	Невірно	Я не можу уявити, на що буде схоже моє життя через 10 років
05	Вірно	Невірно	У мене достатньо часу, щоб завершити справи, якими я найбільше хочу займатися
06	Вірно	Невірно	У майбутньому, я сподіваюся досягти успіху в тому, що мені найбільше подобається
07	Вірно	Невірно	Майбутнє уявляється мені в п'ятьмі
08	Вірно	Невірно	Я сподіваюся отримати в житті більше доброго, хорошого, ніж пересічна людина
09	Вірно	Невірно	У мене немає ніяких просвітів і немає причин вірити, що вони з'являться в майбутньому
10	Вірно	Невірно	Мій минулий досвід добре підготував мене до майбутнього
11	Вірно	Невірно	Все, що я бачу попереду – швидше неприємності, ніж радості

Продовж. табл. Д.1

12	Вірно	Невірно	Я не сподіваюся досягти того чого дійсно хочу
13	Вірно	Невірно	Коли я заглядаю в майбутнє, я сподіваюся бути щасливішим, ніж я є зараз
14	Вірно	Невірно	Справи йдуть не так, як мені хочеться
15	Вірно	Невірно	Я дуже вірю в своє майбутнє
16	Вірно	Невірно	Я ніколи не досягаю того, що хочу, тому безглуздо чогось хотіти
17	Вірно	Невірно	Досить мало ймовірно, що я отримаю реальне задоволення в майбутньому
18	Вірно	Невірно	Моє майбутнє здається мені дуже туманним і невизначеним
19	Вірно	Невірно	У майбутньому мене чекає більше хороших днів, ніж поганих
20	Вірно	Невірно	Марно намагатися отримати те, що я хочу, оскільки, ймовірно, я не доб'юся цього

Обробка та інтерпретація результатів

№з/п	Відповідь	Бал	№з/п	Відповідь	Бал
1	Невірно	1	11	Вірно	1
2	Вірно	1	12	Вірно	1
3	Невірно	1	13	Невірно	1
4	Вірно	1	14	Вірно	1
5	Невірно	1	15	Невірно	1
6	Невірно	1	16	Вірно	1
7	Вірно	1	17	Вірно	1
8	Невірно	1	18	Вірно	1
9	Вірно	1	19	Невірно	1
10	Невірно	1	20	Вірно	1

Максимальний рахунок – 20 балів:

0–3 бала – безнадійність не виявлена;

4–8 балів – легка безнадійність;

9–14 балів – помірна безнадійність;

15–20 балів – безнадійність важка.

**Опитувальник «Індекс Благополуччя ВООЗ-5» (WHO-5 Well-being Index)
(адаптація Л.М. Карамушки, К.В. Терещенко, О.В. Креденцер).**

Будь ласка, вкажіть наскільки кожне з п'яти тверджень точно описує те, як Ви почувалися протягом останніх 2-х тижнів. Зверніть увагу, що чим вище бал, тим краще Ваше самопочуття (обведіть відповідну цифру).

Ніколи	Певний час	Менше половини часу	Більше половини часу	Більшість часу	Весь час
0	1	2	3	4	5

Тест опитувальник

1. Я відчував/відчувала бадьорість і був/була у гарному настрої	0	1	2	3	4	5
2. Я відчував/відчувала спокій і розслабленість	0	1	2	3	4	5
3. Я почувався/почувалась активним/активною і повним/повною енергії	0	1	2	3	4	5
4. Я прокидався/прокидалась свіжим/свіжою і відпочившим/відпочившою	0	1	2	3	4	5
5. Моє щоденне життя було наповнене цікавими речами	0	1	2	3	4	5

Обробка та інтерпретація результатів:

Принцип обробки: загальний бал обчислюється шляхом підсумовування балів п'яти відповідей та коливається від 0 до 25; щоб отримати відсотковий показник від «0» до «100», загальний бал множать на «4». Відсотковий показник «0» відповідає найнижчому благополуччю, а «100» – найвищому благополуччю.

Від 0% до 40% діагностується низький рівень благополуччя, від 41% до 62% – середній рівень благополуччя, від 63% до 100% – високий рівень благополуччя.