

НАЦІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ ПЕДАГОГІЧНИХ НАУК УКРАЇНИ
ДЗВО «УНІВЕРСИТЕТ МЕНЕДЖМЕНТУ ОСВІТИ»
БІЛОЦЕРКІВСЬКИЙ ІНСТИТУТ НЕПЕРЕРВНОЇ ПРОФЕСІЙНОЇ ОСВІТИ
Кафедра педагогіки, психології та менеджменту



ДОПУЩЕНО ДО ЗАХИСТУ
завідувач кафедри ППІ та М
Юлія ГЕРАСИМЕНКО

« 12 » травня 2025 р.
(дата)

«ПСИХОЛОГІЧНА ПІДТРИМКА ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ В
АДАПТАЦІЇ ДО МИРНОГО ЖИТТЯ»

Кваліфікаційна робота
на здобуття освітнього ступеня «магістр»

Галузь знань: 05 Соціальні та поведінкові науки

Спеціальність: 053 Психологія

Освітньо-професійна програма «Психологія»

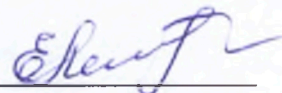
Здобувачка вищої освіти
групи ПС-23-11-ЗМ

ФРИЦЮК Віталій Григорович


(підпис)

Науковий керівник:
кандидат педагогічних наук,
доцент

ЛЕЩЕНКО Олена Геннадіївна


(підпис)

Біла Церква 2025

Протокол аналізу звіту подібності

Заявляю, що я ознайомився (-лась) з Повним звітом подібності, який був згенерований Системою виявлення і запобігання щодо роботи:

Автор: Фрицюк Віталій Григорович, група ПС-23-11-ЗМ

Назва: Психологічна підтримка військовослужбовців в адаптації до мирного життя

Керівник: Лещенко Олена Геннадіївна

Підрозділ: кафедра педагогіки, психології та менеджменту

Коефіцієнт подібності 1: 11.4%

Мікропробіли: 29

Заміна букв: 1

Інтервали: 27

Після аналізу Звіту подібності констатую наступне:

☒ Запозичення, виявлені в роботі є законними і не є плагіатом. Рівень подібності не перевищує допустимої межі. Таким чином робота незалежна і приймається.

☐ Запозичення не є плагіатом, але перевищено граничне значення рівня подібностей. Таким чином робота повертається на доопрацювання.

☐ Виявлено запозичення і плагіат або навмисні текстові спотворення (маніпуляції), як передбачувані спроби укриття плагіату, які роблять роботу невідповідною вимогам законодавства (Ст. 26. ЗУ Про фахову передвищу освіту, пункт 3.1, Ст. 42. ЗУ Про освіту) та вимог НАЗЯВО (Критерій 5), а також кодексу етики і процедурам. Таким чином робота не приймається.

Висновок:

Кваліфікаційна робота Фрицюка В.Т. має високий рівень оригінальності академічного тексту, містить результати власного дослідження. Використання ідей, результатів і текстів інших авторів мають посилання на вірогідні джерела.

Дата *14.05.2025 р.*

Відповідальний за антиплагіатну технічну експертизу у Білоцерківському інституті неперервної професійної освіти
ДЗВО «Університет менеджменту освіти»
НАПН України:

Підпис _____



БІЛОЦЕРКІВСЬКИЙ ІНСТИТУТ НЕПЕРЕРВНОЇ ПРОФЕСІЙНОЇ ОСВІТИ

Кафедра педагогіки, психології та менеджменту

Рівень вищої освіти магістр

Спеціальність 053 Психологія, освітня програма Психологія

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри

д.е.н., професорка. Герасименко Ю.С.

« 3 » січня 2025 року

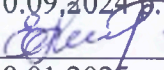
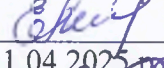
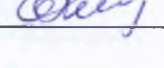
ЗАВДАННЯ НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ ЗДОБУВАЧЕВІ ОСВІТИ

Фрицюк Віталію Григоровичу

1. Тема роботи Психологічна підтримка військовослужбовців в адаптації до мирного життя
керівник роботи Лещенко Олена Геннадіївна, к.пед.н., доцент
Затверджені наказом БІНПО від «03» січня 2025 року № 01-06/03
2. Строк подання студентом роботи «29» квітня 2025 р.
3. Вихідні дані до роботи: наукові праці українських і зарубіжних авторів, фахові статті, методики психодіагностики, матеріали науково-педагогічної практики на базі Володарського закладу дошкільної освіти «Пізнайко» Володарської селищної ради Білоцерківського району Київської області, результати діагностики, програми практики, онлайн-ресурси.
4. Перелік питань, які потрібно розробити:
Кваліфікаційна робота магістра складається з основної частини і додаткової. Основна частина містить такі структурні елементи: вступ, сутність (3 розділи – теоретичний, емпіричний, експериментальний), загальні висновки, список використаних джерел, додатки. 1 Розділ – Теоретичні основи психологічної підтримки військовослужбовців в адаптації до мирного життя – складається з 3 підрозділів: 1.1. Сутність та зміст поняття «адаптація» як соціально-психологічного феномену; 1.2. Вікові та соціальні чинники адаптації військовослужбовців до мирного життя; 1.3. Психологічна підтримка військовослужбовців у адаптації до мирного життя. 2 Розділ – Експериментальне вивчення адаптації військовослужбовців – складається з 3 підрозділів: 2.1. Організація дослідження адаптації військовослужбовців; 2.2. Діагностика рівня адаптації військовослужбовців; 2.3. Рекомендації щодо адаптації військовослужбовців до мирного життя. 3 Розділ – Програма психологічної підтримки військовослужбовців в адаптації до мирного життя – складається з 3 підрозділів: 3.1. Специфіка організації процесу

психологічної підтримки військовослужбовців в адаптації до мирного життя; 3.2. Програма психологічної підтримки військовослужбовців в адаптації до мирного життя; 3.3. Результати дослідження.

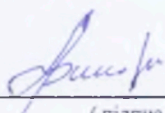
5. Консультанти розділів роботи

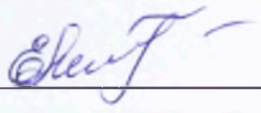
Розділ	Прізвище, ініціали та посада Консультанта	Підпис, дата	
		завдання видав	завдання прийняв
1	Лещенко О.Г., доцент кафедри педагогіки, психології та менеджменту БІНПО	10.09.2024 р. 	10.09.2024 р.
2	Лещенко О.Г., доцент кафедри педагогіки, психології та менеджменту БІНПО	18.01.2025 р. 	18.01.2025 р.
3	Лещенко О.Г., доцент кафедри педагогіки, психології та менеджменту БІНПО	11.04.2025 р. 	11.04.2025 р.

6. Дата видачі завдання 12.09.2024 р.

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів кваліфікаційної роботи	Строк виконання етапів роботи	Примітка
1	Узгодження теми, складання змісту	вересень	виконано
2	Вивчення літературних джерел	жовтень	виконано
3	Збирання матеріалу на підприємстві	листопад	виконано
4	Обробка матеріалу	листопад	виконано
5	Виконання розділу 1	грудень	виконано
6	Виконання розділу 2	грудень	виконано
7	Виконання розділу 3	січень	виконано
8	Формулювання висновків	січень	виконано
9	Оформлення роботи, одержання відгуку та рецензії перевірка на плагіат.	березень	виконано
10	Подання роботи на кафедру	квітень	виконано

Студент  Віталій ФРИЦЮК
(підпис)

Керівник роботи  Олена ЛЕЩЕНКО

ДЗВО «УНІВЕРСИТЕТ МЕНЕДЖМЕНТУ ОСВІТИ» НАПН УКРАЇНИ
БІЛОЦЕРКІВСЬКИЙ ІНСТИТУТ НЕПЕРЕРВНОЇ ПРОФЕСІЙНОЇ
ОСВІТИ

Кафедра педагогіки, психології та менеджменту

ВІДГУК

керівника на кваліфікаційну роботу магістра

Фрицюк Віталія Григоровича, здобувача освіти

**Білоцерківського інституту неперервної професійної освіти, групи ПС-
23-11-ЗМ, тема кваліфікаційної роботи «Психологічна підтримка
військовослужбовців в адаптації до мирного життя»**

Актуальність теми обумовлена важливістю адаптації до мирного життя після пережитого бойового досвіду, що є складним і багаторівневим процесом, який супроводжується психологічним напруженням, тривожністю, труднощами у встановленні соціальних контактів, іноді – розвитком посттравматичного стресового розладу (ПТСР). Без належної підтримки ці стани можуть перешкоджати повноцінній інтеграції військових у цивільне життя, негативно впливати на їхні сімейні відносини, професійну діяльність і загальний добробут.

До позитивних аспектів роботи слід віднести: системний аналіз сучасної наукової літератури щодо теми дослідження, що дозволив окреслити ключові поняття – «адаптація», «психологічна підтримка», вікові та соціальні чинники адаптації військовослужбовців до мирного життя; визначено зміст психологічної підтримки військовослужбовців у адаптації до мирного життя; грамотне формулювання гіпотези, яка отримала підтвердження під час проведеного емпіричного дослідження; самостійно розроблена програма підтримки військовослужбовців в адаптації до мирного життя.

Особливої уваги заслуговує практична частина роботи, яка включає обґрунтування методики, вибір психодіагностичних інструментів, якісну інтерпретацію результатів, а також детальний опис програми психологічної підтримки. Автор демонструє глибинне розуміння соціально-психологічної проблематики, володіння методологічною

культурою наукового дослідження та здатність застосовувати отримані результати в практиці психологічної підтримки військовослужбовців у адаптації до мирного життя.

До незначних недоліків роботи можна віднести окремі стилістичні повтори та формальні неточності при оформленні списку використаних джерел, які не впливають суттєво на якість і цілісність дослідження.

Узагальнюючи, варто відзначити високий рівень самостійності, аналітичності, практичної значущості та відповідності академічним вимогам до магістерської кваліфікаційної роботи. Робота Фрицюк В. Г. є завершеним, теоретично обґрунтованим та практично важливим дослідженням, що підтверджує її готовність до професійної діяльності.

Кваліфікаційна робота має чітку структуру, яка відповідає вимогам до даного виду робіт. Робота складається з вступу, трьох розділів, висновків та рекомендацій, списку використаних джерел та додатків.

За результатами перевірки за допомогою системи StrikePlagiarism оригінальність кваліфікаційної роботи становить _____%, що відповідає вимогам до кваліфікаційних робіт і підтверджує оригінальність тексту.

Кваліфікаційна робота виконана на достатньому науковому рівні. Робота має практичну цінність і може бути використана для вдосконалення підготовки психологів до роботи з військовослужбовцями.

Отже, дана кваліфікаційна робота є завершеним самостійним науковим дослідженням і відповідає всім вимогам щодо підготовки таких робіт, а тому Фрицюк В. Г. заслуговує на високу позитивну оцінку.

Керівник кваліфікаційної роботи магістра
кандидат педагогічних наук, доцент, доцент
кафедри педагогіки, психології та менеджменту
Білоцерківського інституту неперервної
професійної освіти ДЗВО «УМО»

НАПН УКРАЇНИ

дата «16» травня 2025 р.

Олена ЛЕЩЕНКО

РЕФЕРАТ

Кваліфікаційна робота: 152 сторінок, 10 таблиць, 4 додатки, 70 джерел.

Об'єкт дослідження – процес адаптації військовослужбовців до умов мирного життя після участі в бойових діях.

Метою дослідження є теоретичне обґрунтування та експериментальна перевірка програми психологічної підтримки як засобу полегшення адаптації військовослужбовців до мирного життя.

Методи дослідження: теоретичні: аналіз, систематизація та узагальнення наукових джерел, порівняння; емпіричні: методики діагностики: методика шкалової самооцінки психофізіологічного стану О. Кокуна, методика оцінки адаптаційних здібностей особистості (багаторівневий особовий опитувальник «Адаптивність-200»), опитувальник оцінки стану адаптації (ОСАДА) С. Яковенка.

Актуальність теми зумовлена необхідністю забезпечення ефективної адаптації військовослужбовців до умов мирного життя після повернення з зони бойових дій зі значним психоемоційним напруженням, підвищеною тривожністю, труднощами у налагодженні соціальних контактів, а в окремих випадках – розвитком посттравматичного стресового розладу (ПТСР).

За результатами дослідження була розроблена програма психологічної підтримки адаптації військовослужбовців, що є необхідною для зниження психоемоційного напруження і відновлення емоційної стійкості.

Матеріали роботи можуть застосовуватися у роботі психологів із військовослужбовцями.

Ключові слова: військовослужбовці, адаптація, емоційні прояви, стрес, тривожність, ПТСР, психологічна підтримка.

ABSTRACT

Thesis for the Master's Degree: 152 pp, 10 tab., 4 appendices, 70 sources.

The object of the study is the process of adaptation of military personnel to the conditions of peaceful life after participation in combat operations.

The purpose of the study is the theoretical justification and experimental verification of the psychological support program as a means of facilitating the adaptation of military personnel to peaceful life.

Research methods: theoretical: analysis, systematization and generalization of scientific sources, comparison; empirical: diagnostic methods: Methodology of scaled self-assessment of psychophysiological state O. Kokun, Methodology for assessing the adaptive abilities of the individual (multi-level personal questionnaire "Adaptivity-200"), Questionnaire for assessing the state of adaptation (OSADA) S. Yakovenko.

The relevance of the topic is due to the need to ensure effective adaptation of military personnel to the conditions of peaceful life after returning from a combat zone with significant psycho-emotional stress, increased anxiety, difficulties in establishing social contacts, and in some cases - the development of post-traumatic stress disorder (PTSD).

Based on the results of the study, a program of psychological support for the adaptation of military personnel was developed, which is necessary to reduce psycho-emotional stress and restore emotional stability.

The materials of the work can be used in the work of psychologists with military personnel.

Keywords: military personnel, adaptation, emotional manifestations, stress, anxiety, PTSD, psychological support.

АНОТАЦІЯ

У магістерській роботі визначено особливості психологічної підтримки військовослужбовців в адаптації до мирного життя, розкрито сутність та зміст поняття «адаптація» як соціально-психологічного феномену, а також вікові та соціальні чинники адаптації військовослужбовців до мирного життя. У ході практичного дослідження застосовано різні психологічні напрями, техніки та методи для зниження тривожності, стресу, відновлення функціонування у військовослужбовців. Результати дослідження дозволяють використовувати розроблену програму психологічної підтримки військовослужбовців в адаптації до мирного життя. Практичні рекомендації щодо сприяння адаптації військовослужбовців до мирного життя спрямовані як на фахівців-психологів, так і на родину військових.

ANNOTATION

The master's thesis identifies the features of psychological support for military personnel in adapting to civilian life, reveals the essence and content of the concept of "adaptation" as a socio-psychological phenomenon, as well as age and social factors in the adaptation of military personnel to civilian life. During the practical study, various psychological directions, techniques and methods were applied to reduce anxiety, stress, and restore functioning in military personnel.

The results of the study allow using the developed program of psychological support for military personnel in adapting to civilian life. Practical recommendations for promoting the adaptation of military personnel to civilian life are aimed at both psychologists and military families.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	11
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДТРИМКИ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ В АДАПТАЦІЇ ДО МИРНОГО ЖИТТЯ.....	15
1.1. Сутність та зміст поняття «адаптація» як соціально- психологічного феномену.....	15
1.2. Вікові та соціальні чинники адаптації військовослужбовців до мирного життя.....	22
1.3. Психологічна підтримка військовослужбовців у адаптації до мирного життя.....	36
Висновки до першого розділу.....	42
РОЗДІЛ 2. ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ВИВЧЕННЯ АДАПТАЦІЇ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ.....	45
2.1. Організація дослідження адаптації військовослужбовців.....	45
2.2. Діагностика рівня адаптації військовослужбовців.....	50
2.3. Практичні рекомендації щодо психологічної підтримки адаптації військовослужбовців до мирного життя.....	63
Висновки до другого розділу.....	67
РОЗДІЛ 3. ПРОГРАМА ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДТРИМКИ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ В АДАПТАЦІЇ ДО МИРНОГО ЖИТТЯ....	72
3.1. Специфіка організації процесу психологічної підтримки військовослужбовців в адаптації до мирного життя	72
3.2. Програма психологічної підтримки військовослужбовців в адаптації до мирного життя	82
3.3. Результати дослідження.....	88
Висновки до третього розділу.....	103
ВИСНОВКИ ТА РЕКОМЕНДАЦІЇ.....	106
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	110
ДОДАТКИ.....	118

ВСТУП

Актуальність дослідження психологічної підтримки військовослужбовців у процесі їхньої адаптації до мирного життя зумовлена сучасною суспільно-політичною ситуацією в Україні. Повномасштабна війна, що триває з 2022 року, призвела до масової мобілізації, участі тисяч чоловіків і жінок у бойових діях, а також – до постійного повернення військовослужбовців до мирного середовища після проходження служби. У таких умовах гостро постає потреба в глибокому розумінні психологічних труднощів, з якими стикаються ветерани, та в ефективних засобах їхньої психосоціальної підтримки.

Адаптація до мирного життя після пережитого бойового досвіду є складним і багаторівневим процесом, який супроводжується психологічним напруженням, тривожністю, труднощами у встановленні соціальних контактів, іноді – розвитком посттравматичного стресового розладу (ПТСР). Без належної підтримки ці стани можуть перешкоджати повноцінній інтеграції військових у цивільне життя, негативно впливати на їхні сімейні відносини, професійну діяльність і загальний добробут.

Наразі в Україні активно розвиваються ініціативи, спрямовані на підтримку ветеранів та демобілізованих військових, однак досі спостерігається нестача системного, науково обґрунтованого підходу до надання психологічної допомоги саме в контексті адаптації до мирного життя. Це вимагає розробки спеціальних програм, вдосконалення психокорекційних методик, а також підготовки фахівців, здатних якісно реалізовувати ці завдання.

Отже, дослідження психологічної підтримки як засобу полегшення адаптації військовослужбовців до мирного життя є надзвичайно актуальним і має вагоме практичне значення для сфери психології, соціальної роботи та національної безпеки України.

Проблематика адаптації військовослужбовців до різних умов життєдіяльності, зокрема повернення до мирного життя після участі в бойових діях, привертала увагу багатьох вітчизняних і зарубіжних дослідників. Серед науковців, які зробили вагомий внесок у вивчення теоретичних та прикладних аспектів цього питання, варто назвати таких авторів, як Н.А. Агаєв, В.С. Афанасенко, О.І. Богучарова, М.Б. Вільямс, Д.С. Волков, А.Б. Дейко, О.В. Еверт, Л.П. Журавльова, В.О. Климчук, О.М. Кокун, Г.М. Колєва, Л.М. Коробка, Б.П. Лазоренко, І.І. Ліпатов, Н.С. Лозінська, А.П. Мельник, В.В. Остапчук, І.О. Пішко, С. Пойюла, В.В. Поливанюк, О.Г. Скрипкін, Г.П. Сябренко, О.В. Чуйко, Л.Ф. Шестопалова, а також зарубіжні фахівці, зокрема В. Rothschild, С.Е. Agaibi, J.P. Wilson та інші. Дослідження цих авторів охоплюють широкий спектр проблем, пов'язаних із психологічною, соціальною, емоційною та когнітивною адаптацією військових до нових соціальних умов, викликів мирного життя та повсякденної взаємодії в постстресовому середовищі.

Аспекти адаптації особистості до військових умов знайшли відображення у працях низки дослідників. Зокрема, І.І. Ліпатов, Л.Ф. Шестопалова та В.С. Афанасенко [23] досліджували особливості психічної адаптації військовослужбовців до умов бойових дій, акцентуючи увагу на впливі стресових чинників та необхідності психологічної стійкості в екстремальних ситуаціях. У свою чергу, питання психологічного супроводу та підтримки військовослужбовців у процесі адаптації до строкової служби ґрунтовно висвітлено в роботах Г.В. Ложкіна та В.М. Невмержицького [25; 33], які запропонували низку заходів щодо підвищення ефективності адаптаційних процесів. Проте, необхідність подальших досліджень у цій області є дуже високою, оскільки кожна війна має свої особливості, що вимагає індивідуального підходу до психологічної підтримки в адаптації військовослужбовців до умов мирного життя.

Об'єкт дослідження – процес адаптації військовослужбовців до умов мирного життя.

Предмет дослідження – психологічна підтримка як засіб полегшення адаптації військовослужбовців до мирного життя.

Метою дослідження є теоретичне обґрунтування та експериментальна перевірка програми психологічної підтримки адаптації військовослужбовців до мирного життя.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати сутність та зміст поняття «адаптація» як соціально-психологічного феномену;
2. Описати вікові та соціальні чинники адаптації військовослужбовців до мирного життя;
3. Визначити особливості психологічної підтримки військовослужбовців щодо адаптації до мирного життя;
4. Експериментально перевірити ефективність програми психологічної підтримки для адаптації військовослужбовців до мирного життя та розробити рекомендації сприяння процесу адаптації військових.

Методи дослідження: теоретичні: аналіз, синтез, систематизація та узагальнення наукових джерел щодо сутності адаптації військовослужбовців, їхньої психологічної підтримки; емпіричні: методика шкалової самооцінки психофізіологічного стану О. Кокуна, методика оцінки адаптаційних здібностей особистості (багаторівневий особовий опитувальник «Адаптивність -200»), Опитувальник оцінки стану адаптації (ОСАДА) С. Яковенка.

Гіпотеза дослідження: рівень адаптації військовослужбовців щодо до мирного життя підвищиться за умов впровадження програми психологічної підтримки для адаптації військовослужбовців до мирного життя.

Наукова новизна дослідження полягає в тому, що: розроблено та апробовано програми психологічної підтримки для адаптації військовослужбовців до мирного життя; розроблено практичні рекомендації для фахівців та членів родини адаптації військовослужбовців до мирного життя.

Практичне значення. Результати дослідження дозволяють використовувати розроблену програму для надання психологічної підтримки адаптації військовослужбовців до мирного життя шляхом розвитку у них ресурсних станів, формування навичок емоційної саморегуляції, покращення міжособистісної взаємодії та підтримки позитивної самоідентичності. Практичні рекомендації для фахівців та членів родини, реалізація яких сприятиме полегшенню адаптаційного процесу ветеранів до мирного життя. Матеріали роботи можуть застосовуватися для просвітницьких семінарів, тренінгів щодо психологічної підтримки для адаптації військовослужбовців до мирного життя.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДТРИМКИ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ В АДАПТАЦІЇ ДО МИРНОГО ЖИТТЯ

1.1 Сутність та зміст поняття «адаптація» як соціально-психологічного феномену

Поняття адаптації охоплює широкий спектр як теоретичних, так і прикладних аспектів, що обумовлює його багатовимірність у межах психологічної науки. У загальному розумінні адаптація розглядається як процес залучення особистісних резервів для забезпечення життєдіяльності та виживання в умовах змінного й потенційно небезпечного зовнішнього середовища.

Науковці підкреслюють, що адаптивні механізми охоплюють усі рівні функціонування організму – від молекулярного до рівня психічної регуляції поведінки. У цьому контексті дослідження адаптаційних можливостей особистості виступає перспективним напрямом для забезпечення її ефективної активності, зокрема у навчанні, професійній діяльності та складних життєвих ситуаціях.

Варто зазначити, що тлумачення терміну «адаптація» суттєво залежить від наукової парадигми. Так, у психоаналітичному підході, започаткованому З. Фройдом, адаптація трактується як соціальний феномен, що передбачає досягнення гомеостатичної рівноваги між внутрішньою структурою особистості та вимогами середовища.

Представники поведінкової (біхевіористичної) школи, навпаки, визначають адаптацію як стан гармонії між індивідом і середовищем або як процес досягнення такого стану. З точки зору біхевіоризму, саме адаптація є головною метою поведінки, а будь-яка поведінка, що не забезпечує адаптаційного ефекту, вважається патологічною.

Ж. Піаже, у межах когнітивного підходу, розглядає адаптацію як здатність особистості долати труднощі, що виникають у конкретних ситуаціях. Основу цього процесу становлять два взаємопов'язані механізми – асиміляція та акомодация, які сприяють когнітивному розвитку й забезпечують досягнення рівноваги між новими умовами середовища та існуючими когнітивними структурами особистості [59].

У сучасній психології психічна адаптація розглядається як багатовимірний процес, що поєднує індивідуально-психологічні, соціальні, фізіологічні та поведінкові компоненти. Згідно з визначенням С.Д. Максименка, психічна адаптація – це «процес взаємодії особистості з середовищем, при якому особистість повинна враховувати особливості середовища й активно впливати на нього, щоб забезпечити задоволення своїх основних потреб і реалізацію значимих ланцюгів» [2, с. 24]. Такий підхід підкреслює двосторонній характер адаптації: не лише підлаштування до середовища, а й активне моделювання умов життя особистістю.

У сучасному розумінні психічної адаптації суттєвий внесок зробив дослідник Ю.О. Александровський. За його визначенням, психічна адаптація розглядається як результат функціонування цілісної самокерованої системи, яка дозволяє людині діяти в умовах так званого «оперативного спокою», забезпечуючи не лише ефективну протидію впливу зовнішніх чинників, а й можливість активно впливати на них [15, с. 56].

Вчений Г.О. Балл трактує адаптацію як тенденцію «до встановлення рівноваги між індивідом і середовищем за умови, що індивід (як активна підсистема) не руйнується і, більше того, підтримуються визначені параметри його функціонування» [13, с. 149]. Це визначення акцентує увагу на збереженні внутрішньої цілісності особистості та підтриманні її життєдіяльності в умовах зовнішнього впливу.

У психологічній науці поширеною є класифікація адаптації за рівнями функціонування індивіда. Виокремлюють три основні рівні адаптації:

1) психологічний, що включає внутрішні процеси психічної регуляції;

2) соціальний, пов'язаний зі взаємодією індивіда з суспільним середовищем;

3) фізіологічний, який охоплює процеси біологічного пристосування.

Хоч ці рівні мають власні характеристики, вони базуються на спільних адаптаційних механізмах, і порушення одного з них може призвести до дисфункцій на інших рівнях.

Успішність адаптаційного процесу значною мірою залежить від індивідуально-психологічних особливостей особистості. Індивідуальність, як унікальне поєднання рис, здібностей і властивостей, визначає як шляхи, так і результат адаптації до нових умов. До найважливіших чинників, що впливають на ефективність адаптації, належать:

- рівень розвитку пізнавальної сфери (мислення, пам'яті, уваги, уяви тощо);
- вік індивіда, оскільки на різних вікових етапах можливості психофізіологічної адаптації є різними;
- темперамент, що характеризує інтенсивність, ригідність, темп реакцій і пластичність поведінки;
- особливості характеру (ініціативність, відповідальність, комунікабельність тощо);
- соціальне оточення, яке включає підтримку з боку родини, друзів, наявність позитивних міжособистісних зв'язків.

З урахуванням зазначених характеристик, психічну адаптацію можна визначити як процес встановлення оптимальної відповідності між особистістю та навколишнім середовищем у ході здійснення нею певної діяльності, що дає змогу індивідууму задовольняти актуальні потреби й реалізовувати значущі цілі, зберігаючи психічне та фізичне здоров'я, а також узгоджуючи свою поведінку з вимогами середовища.

Отже, психічна адаптація людини – це цілісний і динамічний процес, який визначається рівнем її психічного розвитку. Порушення психічної адаптації неминуче веде до дестабілізації соціального й фізіологічного рівнів функціонування.

Особливе значення має поняття соціально-психологічної адаптації, що розглядається як аспект психічної адаптації, відповідальний за організацію мікросоціальної взаємодії, формування адекватних міжособистісних стосунків, врахування очікувань соціального оточення та досягнення соціально значущих результатів [20].

Оцінювання ефективності та адекватності адаптації особистості є важливим етапом у розумінні цього процесу й передбачає використання різних підходів. Зокрема, воно може здійснюватися на основі самооцінювання або експертного оцінювання. Проте варто зазначити, що відповідність індивідуальної системи оцінки соціально прийнятним критеріям не завжди є індикатором успішної адаптації, оскільки може маскувати глибинні внутрішньоособистісні труднощі.

У науковій літературі виокремлюють кілька критеріїв ефективності адаптації, що відображають різні аспекти пристосування особистості до середовища:

1. Афективний критерій – включає особливості емоційного реагування, спектр переживань і почуттів, а також загальний рівень емоційного комфорту особистості.
2. Поведінковий критерій – охоплює характеристики копінг-стратегій, адекватність і доцільність зусиль, спрямованих на подолання труднощів, соціальну прийнятність поведінки, гнучкість та швидкість адаптивного реагування.
3. Когнітивний критерій – передбачає здатність особистості усвідомлювати рівень відповідності фактичного результату адаптації до запланованого чи очікуваного.

4. Особистісний критерій – ґрунтується на оцінці результату адаптації з позиції власних ціннісних орієнтацій особистості та її самооцінки способу досягнення цього результату.
5. Соціально-психологічний критерій – визначається відповідністю поведінки індивіда соціальним нормам, рівнем досягнення соціально значущих цілей, ефективністю включення у соціальні взаємини.

На основі комплексного вивчення адаптаційних процесів науковцями було виокремлено п'ять структурних компонентів адаптації, які взаємодіють між собою та забезпечують загальну адаптивність індивіда. Ці компоненти розглядаються у працях, присвячених психологічній адаптації військовослужбовців, зокрема в роботах О.М. Кокуна та інших дослідників, що вивчають процеси адаптації в умовах посттравматичного стресу та переходу до цивільного життя:

1. Когнітивний компонент – відображає рівень сформованості теоретичних знань, що сприяють ефективному пристосуванню особистості до нових умов зовнішнього середовища та соціуму.
2. Практичний компонент – охоплює набуття індивідом необхідних умінь і навичок, які дають змогу досягати соціально схвалених цілей, задовольняти власні потреби й інтереси.
3. Психофізіологічний компонент – характеризує здатність особистості пристосовуватися до нових фізичних і психологічних навантажень, що зумовлені умовами життєдіяльності. У контексті військової служби цей компонент передбачає процес адаптації новобранця до умов служби, зокрема до нового стилю комунікації, військової дисципліни та статуту.
4. Соціально-психологічний компонент – пов'язаний із засвоєнням нових соціальних ролей і статусів, а також інтеграцією в нову систему міжособистісних взаємин у колективі чи соціальній групі.
5. Соціально-побутовий компонент – охоплює процес засвоєння побутових умов існування, вирішення питань, пов'язаних із облаштуванням житла, організацією дозвілля та побутовою адаптацією до нових умов .

Науковці вивчали адаптаційні процеси як у повсякденних життєвих ситуаціях, так і в умовах стресу та життєвих криз, проте різні психологічні концепції висвітлюють різноманітні чинники соціальної адаптації, залежно від наукової парадигми. Особливої уваги заслуговують сучасні дослідження, що базуються на когнітивно-біхевіоральній і феноменологічній орієнтації, які об'єднують індивідуально-психологічні й контекстуальні аспекти адаптаційної поведінки.

До основних психологічних чинників соціальної адаптації належать:

- індивідуальні властивості особистості;
- когнітивні стилі опрацювання інформації;
- домінуючі копінг-стратегії;
- особливості емоційно-поведінкових реакцій.

Ці фактори зумовлюють індивідуальні варіації у способах адаптації та ступінь її ефективності залежно від складності зовнішніх обставин і рівня психологічної готовності особистості до змін.

У процесі соціальної адаптації особистості важливу роль відіграють суб'єктивні та об'єктивні чинники, що визначають як загальний напрямок пристосування людини до соціального середовища, так і глибину та якість її інтеграції в нові умови.

Суб'єктивні чинники адаптації – це внутрішні психологічні передумови, які впливають на спроможність особистості успішно функціонувати в соціальному середовищі. Вони охоплюють ті аспекти, що формуються в процесі індивідуального життєвого досвіду, зокрема: система ціннісних орієнтацій, сформовані установки, внутрішня мотивація, світоглядні позиції. Саме ці компоненти визначають активну, творчу позицію індивіда у процесі пристосування до нових соціальних умов, а також рівень суб'єктивного прийняття та інтерпретації нової ситуації.

Натомість, об'єктивні чинники соціальної адаптації відображають зовнішні умови формування особистості під впливом соціального середовища. Вони включають матеріальні, інституційні, культурні,

організаційні, правові та побутові умови життєдіяльності, які створюють підґрунтя для формування певних рис, моделей поведінки й соціальних ролей. Залежно від масштабу впливу, ці чинники поділяють на:

- загальні, що функціонують на рівні всього суспільства та визначають глобальні тенденції й норми соціального впливу;
- специфічні, які діють у межах окремих соціальних структур (наприклад, у конкретних трудових колективах, навчальних закладах, військових підрозділах тощо) і мають мікросоціальний характер.

Загальні об'єктивні чинники реалізуються через специфічні, які виступають як канали впливу соціуму на індивіда у конкретних ситуаціях [44].

З огляду на різноманіття чинників, що впливають на процес адаптації, на сьогодні не існує єдиної, загальновизнаної класифікації. У науковій практиці застосовуються різні підходи до типологізації цих чинників, зокрема:

- зовнішні та внутрішні;
- індивідуальні та групові;
- суб'єктивні та об'єктивні;
- тимчасові та провідні;
- особистісні, виробничі та ті, що виходять за межі виробничого середовища.

Величина та інтенсивність впливу адаптаційних чинників залежать від власного адаптаційного ресурсу особистості. Високий рівень такого ресурсу сприяє підвищенню ефективності адаптації, дозволяючи людині успішно справлятися з новими умовами та труднощами. Результатом цього процесу стає становлення моделі взаємодії між соціальним середовищем і особистістю, яка забезпечує не лише пристосування, але й задоволення актуальних потреб індивіда, досягнення особистісно значущих цілей та стабілізацію психоемоційного стану.

1.2. Вікові та соціальні чинники адаптації військовослужбовців до мирного життя

Теоретичні підходи до розуміння психологічної дезадаптації військовослужбовців з урахуванням вікових особливостей

Аналізуючи питання попередження психологічної дезадаптації військовослужбовців, доцільним є поетапний розгляд складових цього явища, оскільки кожен його елемент суттєво впливає на загальну картину адаптаційного процесу. Одним із базових понять у цій темі є «дезадаптація», яку в найширшому сенсі можна розуміти як порушення або відхилення процесу пристосування організму до нових умов існування.

Процеси соціалізації та адаптації військовослужбовців після участі в бойових діях є надзвичайно складними й часто тривалими. Їхній перебіг обумовлений широким спектром як внутрішніх, так і зовнішніх чинників. У межах даного дослідження особливу увагу приділено психологічним чинникам та умовам, що сприяють успішній адаптації особистості військовослужбовця до цивільного середовища.

Адаптація особистості, яка тривалий час перебувала в умовах бойових дій, до реалій мирного життя – це комплексний і багатокомпонентний процес, що зачіпає різні сфери життєдіяльності: соціальну, професійну, емоційно-вольову, ціннісно-мотиваційну. Одним із основних джерел складнощів в адаптації є необхідність радикального переосмислення та перебудови психічних структур, що формувались під впливом військового досвіду. У бойових умовах психіка адаптується до середовища, яке вимагає постійної напруги, гіперконтролю, мобілізації ресурсів, швидких реакцій. Після повернення до мирного життя виявляється, що ці патерни поведінки є неефективними або навіть деструктивними в умовах стандартного соціального функціонування, мирних цінностей та сприйняття з боку цивільного населення [43, с. 107].

Відомий український дослідник О.М. Кокун у своїх роботах виокремлює дві основні групи чинників, що впливають на рівень успішності адаптації учасників бойових дій:

- Суб'єктивні чинники, які охоплюють індивідуальні характеристики та особистісні ресурси особи: професійну кваліфікацію, життєвий досвід, систему потреб і мотивів, професійні інтереси, переконання, установки, особливості емоційної та вольової сфери, рівень психофізіологічного функціонування, працездатність, нейродинамічні якості, особливості мислення, задоволеність життям і діяльністю [43, с. 32].
- Об'єктивні чинники, які зумовлюються умовами життєдіяльності: характер професійного або соціального навантаження, вид діяльності, її інтенсивність, соціально-побутові умови, психологічний клімат у колективі, наявність чи відсутність підтримки в соціумі [43, с. 32].

Такий поділ є, на нашу думку, вдалим, оскільки дає змогу розглядати адаптаційний процес одночасно як внутрішньо-психологічне явище (що залежить від структури особистості), так і як соціально зумовлену реакцію на зовнішнє середовище, в якому відбувається повернення до мирного життя.

Травматичні переживання, пов'язані з війною, змінюють не лише побут і соціальні ролі особистості, але й суттєво впливають на систему цінностей, життєві пріоритети, плани на майбутнє. Посттравматичні стани можуть порушити здатність до соціального функціонування, породити емоційні розлади, ізоляцію, а іноді – дезадаптивні форми поведінки. Водночас криза, що супроводжує процес демобілізації, може мати не лише деструктивний, а й конструктивний потенціал. З одного боку, вона ускладнює інтеграцію в соціум, але з іншого – може стати рушієм особистісного зростання, сприяти переоцінці життєвих орієнтирів, виявленню нових смислів, усвідомленню прихованого потенціалу.

У своїх дослідженнях Г. Пріб та співавтори також виокремлюють два типи чинників, що визначають ефективність адаптації в умовах бойового досвіду [57, с. 106]:

1. Фактори вразливості – це чинники, які посилюють ризики розвитку психологічних порушень: попередній досвід травматичних подій, недостатній рівень соціальної підтримки, негативний образ себе, низька самооцінка, відсутність сенсу життя тощо.

2. Фактори стійкості – це внутрішні ресурси та умови, які підвищують імовірність успішної адаптації: висока мотивація, сформована Я-концепція, підтримка з боку родини та соціального оточення, позитивна життєва перспектива, готовність до особистісного зростання.

Таким чином, адаптація військовослужбовців до мирного життя має розглядатися як динамічний і багаторівневий процес, у якому психологічні чинники – як індивідуальні, так і соціальні – відіграють провідну роль. Усвідомлення цих чинників є необхідною передумовою для створення ефективних програм психологічної підтримки, супроводу та реінтеграції ветеранів до повноцінного життя в суспільстві.

У контексті психології дезадаптація трактується як зниження адаптаційних можливостей людини в умовах життєдіяльності, що вимагають гнучкості, змін у способах реагування, міжособистісної взаємодії та розв'язання нових завдань. Цей процес може мати ситуаційний характер і проявлятися як у звичних, так і в нових соціальних умовах (наприклад, у класі, трудовому колективі, військовому підрозділі тощо).

Як зовнішній прояв, дезадаптація виявляється у відхиленнях у поведінці, соціальних взаєминах та результатах діяльності. Вона може набувати форми замкненості, тривожності, зниження комунікативної активності, відмови від виконання службових обов'язків або труднощів у взаємодії з іншими.

Одним із суттєвих чинників, що впливають на дезадаптаційні прояви серед військовослужбовців, є вікові особливості мобілізованих осіб. На

сьогоднішній день вік особового складу, що комплектує бойові підрозділи Збройних Сил України, коливається в межах від 21 до 59 років, що охоплює два основні вікові періоди відповідно до вікової психології: молодий дорослий вік та середній вік дорослості [29].

Молодий дорослий вік (18–40 років) – це період активної самореалізації. У цей час особистість зосереджується на встановленні професійної кар'єри, створенні сім'ї, вихованні дітей, розвитку стосунків із партнером та близькими. Важливою є реалізація соціальних ролей та інтересів, формування ідентичності.

Середній вік дорослості (40–65 років) характеризується відносною стабільністю життєвих умов, затвердженням соціальних позицій і ролей. Водночас у цьому віковому періоді можливе переживання кризових моментів, пов'язаних зі здоров'ям, стосунками, професійною реалізацією та переосмисленням життєвих орієнтирів.

До загальних психологічних характеристик дорослого віку належать:

- розвиток діалектичного мислення;
- функціональна спрямованість інтелектуальної діяльності;
- наявність життєвого досвіду;
- прагнення до реалізації власного потенціалу;
- здатність до побудови глибоких і стабільних стосунків;
- збагачення емоційної сфери, інтеграція нових переживань;
- продовження формування «Я-концепції»;
- сталість життєвої позиції та світогляду;
- баланс досягнень і втрат, зокрема у творчій і професійній діяльності.

Особливо важливими у цьому періоді стають мотиви піклування про близьких, передавання досвіду молодшим поколінням, прагнення до емоційного зв'язку з людьми, вдосконалення внутрішньої системи цінностей у сферах особистого, сімейного та професійного життя.

Життєві кризи, що виникають у цьому віці, часто мають характер трансформаційних переходів – переходів на новий рівень розвитку особистості. Успішне подолання кризи супроводжується ревізією життєвих цінностей, переосмисленням життєвого шляху, що стимулює прагнення до змін, оновлення внутрішньої мотивації та розвиток особистості. Водночас, за несприятливих обставин, криза може набути затяжного або патологічного характеру, гальмуючи подальший розвиток.

Саме в період потенційного внутрішнього переосмислення життя значна частина військовослужбовців потрапляє під мобілізацію. Таким чином, накладання вікових особистісних криз і мобілізаційного стресу створює критично важливі умови для виникнення дезадаптаційних проявів. У таких умовах адаптаційні ресурси особистості зазнають підвищеного навантаження, а потреба у психологічній підтримці значно зростає [52].

Відтак, успішне проходження адаптаційного періоду військовослужбовцем значною мірою залежить від розуміння специфіки вікової динаміки і врахування психологічних особливостей конкретного вікового періоду. Це підкреслює необхідність цільової психологічної допомоги, що має ґрунтуватися як на загальних принципах адаптації, так і на індивідуальному підході з урахуванням вікової чутливості до стресових впливів.

Розвиток пізнавальних процесів у дорослому віці не припиняється, проте має нерівномірний характер, що обумовлюється як біологічними, так і соціально-психологічними чинниками. Зокрема, розвиток психофізіологічних функцій, які забезпечують роботу сенсорно-перцептивної системи, триває у початковій фазі дорослого періоду життя та досягає свого оптимального рівня приблизно у 25 років.

Після цього віку сенсорно-перцептивні характеристики стабілізуються і, як правило, зберігаються на сталому рівні до 40 років, після чого спостерігається поступове зниження їхньої ефективності. Найбільш виражені вікові зміни фіксуються в короткочасній вербальній пам'яті, яка

демонструє найвищі показники у віковому діапазоні від 18 до 30 років, а далі поступово знижується. Водночас образна пам'ять залишається відносно стабільною протягом тривалого часу, а вербальна довготривала пам'ять вирізняється стійкістю і починає знижуватися переважно після 36 років.

Особливу чутливість до вікових змін демонструють обсяг уваги, її переключення та вибірковість, які зазвичай починають знижуватись після 34 років. Проте такі характеристики, як сталість і концентрація уваги, залишаються відносно незмінними упродовж тривалого періоду [44; 54].

Що стосується інтелектуального розвитку, то він триває протягом усього дорослого життя. Показники невербального інтелекту досягають оптимального рівня приблизно у 30–35 років, тоді як вербальний інтелект продовжує розвиватися і після 40 років. Варто зазначити, що інтелектуальний розвиток відбувається у тісному взаємозв'язку з розвитком особистості. Навіть після припинення активного формування психофізіологічних функцій (близько 25 років), когнітивний потенціал особистості зростає ще протягом тривалого часу. Зокрема, розвиток вербально-логічного мислення зазвичай триває до 50 років, із поступовим зниженням до 60-річного віку [44; 54].

У контексті дослідження психологічної дезадаптації надзвичайно важливим є з'ясування того, як саме вік військовослужбовця впливає на розвиток дезадаптивних процесів, а також урахування цього чинника при розробці та впровадженні програм психологічного супроводу військовослужбовців, що повертаються до мирного життя [54].

Серед соціальних чинників, що також відіграють помітну роль у процесі адаптації, слід виокремити рівень освіти та сімейний стан військовослужбовця. Ці показники безпосередньо впливають на формування та вибір копінг-стратегій, тобто способів психологічної взаємодії з проблемною ситуацією.

Копінг-стратегії визначаються як адаптивні форми поведінки, які дозволяють особистості підтримувати психоемоційну рівновагу під час переживання стресових ситуацій. Це свідомі та цілеспрямовані способи діяльності та поведінки, що забезпечують ефективне подолання труднощів і є ключовим ресурсом при взаємодії з новими або потенційно загрозливими життєвими обставинами.

Залежно від рівня освіти, особистість володіє різним обсягом знань, навичок та ментальних стратегій, які можуть бути використані у процесі адаптації. Відповідно до чинної системи, встановлюються такі рівні освіти:

- початкова загальна освіта;
- базова загальна середня освіта;
- повна загальна середня освіта;
- професійно-технічна освіта;
- неповна вища освіта;
- базова вища освіта;
- повна вища освіта.

Сімейний стан також виступає важливим фактором, що впливає на адаптаційний потенціал. Наявність підтримуючих соціальних зв'язків, зокрема сім'ї, партнера, дітей або родичів, створює додатковий ресурс для психологічної стабілізації, підвищення емоційної стійкості та зниження ризику дезадаптації в умовах змін.

Отже, вікові, когнітивні та соціальні характеристики особистості військовослужбовця є критичними для прогнозування адаптаційного потенціалу, а отже, мають бути враховані при побудові ефективних програм психологічної підтримки у період повернення до мирного життя.

Кожному з рівнів адаптації особистості – фізіологічному, психологічному, соціальному – притаманні свої специфічні механізми, особливості прояву та стратегії подолання труднощів. Одним із ключових чинників, що суттєво впливає на успішність адаптаційного процесу військовослужбовців, є рівень освіти. Дослідження цього аспекту дозволяє

глибше усвідомити значущість освітнього рівня у формуванні адаптаційної здатності та визначити доцільність його врахування під час відбору мобілізованих. Вища освіта, як правило, забезпечує більшу гнучкість мислення, розвинені навички критичного аналізу та здатність до свідомого вибору копінг-стратегій, що позитивно впливає на психологічну стійкість до стресу та здатність до саморегуляції.

Не менш важливим соціальним чинником адаптації є соціальне оточення військовослужбовця, зокрема наявність або відсутність сім'ї. Питання, чи має військовий підтримку родини або ще не сформував сімейних зв'язків, є суттєвим для розуміння потенційних ресурсів адаптації. Як зазначалося раніше, дорослий вік – це період активного формування міжособистісних і подружніх стосунків. Наявність стабільного партнерства може виступати як додатковий ресурс для психологічної адаптації, адже почуття підтримки, прийняття та безпеки з боку близьких осіб позитивно впливають на психоемоційний стан особистості. Водночас, тривала фізична віддаленість від родини може стати джерелом емоційного напруження, викликати почуття самотності, тривожності або навіть сприяти розвитку психологічних розладів, що, своєю чергою, ускладнює адаптаційний процес.

Особливо критичним є початковий етап адаптації до умов військової служби, який супроводжується підвищеними ризиками виникнення деструктивної поведінки, таких як суїцидальні наміри, агресивні реакції, зниження фізичного та соціального імунітету. Згідно з даними фахівців Державної установи «Український науково-практичний центр екстреної медичної допомоги та медицини катастроф МОЗ України», близько 15 % військовослужбовців строкової служби мають ознаки стресових розладів. Лише чверть новобранців адекватно реагують на умови військового середовища, тоді як приблизно 55 % виявляють різноманітні реактивні психологічні порушення, з яких 10 % – це стійкі психічні розлади [31; 54].

До соціальних та індивідуальних чинників, що визначають прогноз успішності адаптації військовослужбовців, належать:

- низький рівень соціальної адаптованості у "довоєнному житті";
- освітній рівень та загальний соціальний статус;
- наявність кримінального минулого;
- показники фізичного та психічного здоров'я;
- поведінкові залежності (адикції).

Окреме місце посідають особистісно-суб'єктивні чинники, що згідно з аналізом наукових джерел, мають суттєвий вплив на адаптаційні процеси. Насамперед це:

- рівень самооцінки: низька самооцінка знижує стресостійкість і підвищує ризик розвитку тривожних і депресивних станів;
- Я-концепція: негативне уявлення про себе може спричинити аутоагресивну або делінквентну поведінку;
- локус контролю: зовнішній локус знижує здатність до саморегуляції;
- обмежений фонд життєвих знань, умінь і навичок [31; 53; 59].

Отже, ефективна адаптація військовослужбовців до умов мирного життя залежить не лише від зовнішніх обставин, але й від цілого комплексу внутрішньоособистісних, соціальних і когнітивних характеристик, які мають бути враховані під час розробки програм психологічної підтримки та реабілітації. Комплексний підхід до оцінки адаптаційного потенціалу дозволяє прогнозувати можливі труднощі та здійснювати адресну психопрофілактичну роботу.

Однією з ключових складових діяльності військового психолога є прогнозування ймовірних негативних психологічних станів у військовослужбовців. Це завдання передбачає комплексне вивчення особистості бійця, включаючи аналіз його життєвого шляху до проходження служби. Особливої уваги потребує сімейний стан, характер взаємин у батьківській родині, а також умови виховання в доармійський

період, які можуть формувати як адаптаційні ресурси, так і потенційні вразливості.

Важливим прогностичним показником є наявність у минулому досвіді особистості різних форм насильства – фізичного, психологічного, сексуального або емоційного. Такі переживання нерідко мають латентний характер і можуть стати тригером для дезадаптаційних реакцій у стресових ситуаціях військової служби.

Особливу категорію ризику становлять військовослужбовці, які зазнали зміни соціального статусу. Це, зокрема, стосується осіб, які у цивільному житті обіймали керівні посади, мали високу автономію в ухваленні рішень, вели індивідуальну професійну діяльність або займалися творчими видами праці (представники ІТ-сфери, блогери, митці тощо). Потрапляючи до військової структури з жорсткою ієрархією, їхня ініціатива часто пригнічується, що може супроводжуватись внутрішнім протестом, психологічним дискомфортом або навіть проявами поведінкової дезадаптації.

Ще одним чинником, який варто враховувати при роботі з такими військовослужбовцями, є низький рівень зворотного зв'язку у військовому середовищі. Люди, звиклі до відкритої комунікації, підтримки, регулярного обміну думками, можуть відчувати фрустрацію через недостатню емоційну включеність колективу, відсутність розгорнутих реакцій на їхні запити чи висловлювання [52; 58; 59].

З метою запобігання негативному впливу зазначених чинників на адаптаційний процес, у Збройних Силах України та Національній гвардії України започатковано системну роботу зі створення механізмів психологічного супроводу військовослужбовців. Такий супровід передбачає проведення психодіагностики, надання психологічної допомоги, індивідуальне консультування, групову роботу та впровадження профілактичних заходів, спрямованих на стабілізацію емоційного стану

особистості, збереження її внутрішньої цілісності та забезпечення ефективної адаптації до умов військової служби.

У науковій літературі виокремлюють два основні типи факторів, що впливають на перебіг адаптаційного процесу особистості.

Перший тип включає ті чинники, які сприяють успішній адаптації. Вони здійснюють позитивний вплив на особистість, допомагають їй пристосовуватись до нових умов середовища, засвоювати соціальні норми та правила поведінки, адаптуватися до нових соціальних ролей, а також переосмислювати власне місце у суспільстві. Такі фактори не лише сприяють формуванню адекватної самооцінки та відновленню внутрішньої цілісності особистості після травматичного досвіду, але й стимулюють повноцінну соціальну інтеграцію. Завдяки їм особистість знову включається у соціальну діяльність, активізує приховані ресурси та знаходить нові життєві смисли.

Другий тип факторів – це чинники, що перешкоджають успішній адаптації. Їх вплив здебільшого має деструктивний характер: вони підтримують руйнівну поведінку, викликають або посилюють негативне оцінювання життєвої ситуації, знижують здатність до конструктивного осмислення минулого досвіду, а також ускладнюють відновлення психоемоційного стану. У результаті адаптація затримується, перебігає з ускладненнями або переходить у хронічну дезадаптацію.

У вітчизняній психологічній науці наводиться низка факторів обох типів. Так, дослідниця І. Галецька, аналізуючи особливості соціальної адаптації, пропонує низку критеріїв її успішності. До них вона відносить: суб'єктивне самооцінювання ступеня адаптованості; позитивний емоційний стан; наявність внутрішніх і зовнішніх умов для подальшого розвитку; здатність особистості ретроспективно позитивно оцінювати пережиті події через певний проміжок часу [19, с. 92]. Отже, ключовим є оптимістичне сприйняття ситуації, що дозволяє підтримувати психічну рівновагу навіть за наявності складних зовнішніх впливів.

Р. Федоренко у своїх працях виокремлює три базові умови ефективної психологічної адаптації учасника бойових дій: наявність спілкування, прийняття особистості такою, якою вона є, а також професійна допомога з боку фахівців [54, с. 273]. Ці чинники забезпечують відчуття підтримки, безпеки та прийняття, що особливо важливо для військовослужбовців у посттравматичний період.

Одним із ключових чинників, що впливає на перебіг адаптації, є адаптованість як особистісна риса. Вона проявляється не лише у суб'єктивному відчутті задоволеності соціальною ситуацією чи об'єктивно діагностованій рівновазі, а й у відсутності довготривалих негативних емоційно-поведінкових наслідків та здатності до особистісного розвитку у майбутньому [19, с. 92].

Згідно з думкою О. Колісніченко, недостатній рівень адаптаційного потенціалу особистості здатен призвести до дезінтеграції психічної діяльності, що, у свою чергу, спричиняє виникнення неефективних або патологічних форм адаптаційних реакцій [44, с. 31].

Позитивним чином на адаптацію до мирного життя після бойового досвіду впливає позитивне переосмислення пережитого, що є важливою складовою когнітивно-поведінкових підходів. Цей механізм передбачає свідоме інтерпретування подій з акцентом на позитивних аспектах досвіду, що дозволяє не лише зменшити негативний вплив травматичних спогадів, але й активізувати особистісне зростання та смислову інтеграцію подій минулого [26, с. 98].

Аналіз чинників, що впливають на будь-який психічний або соціальний процес, неминуче пов'язаний із проблемою його детермінації. Під чинником розуміється причина або рушійна сила явища, що визначає його хід, характер, темп, рівень та результат. У контексті соціально-психологічної адаптації чинниками виступають ті умови та обставини, які зумовлюють ефективність пристосування особистості до нового соціального або професійного середовища.

Вітчизняні та зарубіжні дослідники (Г. Гартман, Е. Еріксон, С. Рубінштейн, А. Фройд, З. Фройд та ін.) здійснили спроби теоретичного обґрунтування ключових детермінант адаптації. Зокрема, представники психоаналітичного напрямку (Г. Гартман, А. Фройд, З. Фройд) розглядають адаптацію як процес, зумовлений внутрішньоособистісними конфліктами та діяльністю захисних механізмів, які можуть як сприяти збереженню психічної рівноваги, так і порушувати її.

Згідно з гуманістичною традицією (А. Маслоу, К. Роджерс, Е. Фромм), до провідних умов адаптації належать індивідуальні особливості особистості, її спрямованість на самоактуалізацію, конгруентність між «реальним Я» та «ідеальним Я», а також соціально схвалювані ціннісні орієнтації.

Бихевіористи (А. Бандура, Б. Скіннер) наголошують на провідній ролі середовища у розвитку особистості, розглядаючи адаптацію як результат зовнішнього впливу й умов виховання. Представники інтеракціоністського напрямку (Л. Філіпс та ін.) підкреслюють взаємодію особистісних (цілеспрямованість, активність, самостійність) та середовищних чинників (соціальні умови, виховання) у забезпеченні ефективної адаптації.

У рамках когнітивного підходу акцент робиться на розвинених інтелектуальних здібностях як умовах успішної адаптації, тоді як діяльнісний підхід визначає провідну роль діяльності як форми взаємодії суб'єкта зі світом у формуванні адаптаційних якостей.

Згідно з підходом І. Георгієвої, чинники адаптації поділяються на внутрішні (соціально-демографічні характеристики, цінності, психологічні особливості) та зовнішні (умови професійної діяльності, соціальне середовище). Аналогічну класифікацію пропонує І. Вершиніна, яка виділяє такі групи чинників:

- особистісні (стать, вік, досвід, психологічні характеристики);
- виробничі (організація праці, оплата, мікроклімат);

- системні (політика профорієнтації, кадровий розподіл, соціальна інфраструктура).

Цілісний системний підхід пропонує П. Кузнецов, який визначає сім комплексних чинників адаптації:

1. Економічний – заробіток, матеріальні стимули.
2. Самозбереження – фізична та правова безпека.
3. Відтворювальний – сімейне життя, продовження роду.
4. Комунікативний – соціальні зв'язки, глибина контактів.
5. Когнітивний – освіта, кваліфікація, інтелект.
6. Регулятивний – здатність до самоуправління та планування.
7. Самореалізація – досягнення, престиж, творчість, авторитет.

Ці фактори охоплюють як нижчі потреби, що поступово втрачають актуальність після задоволення, так і вищі потреби, задоволення яких зумовлює тривале позитивне емоційне підкріплення. Головна перевага підходу П. Кузнецова полягає в реалізації комплексного та системного бачення адаптації, де фактори розглядаються через призму потреб особистості, а не відокремлено.

Окрім наведених класифікацій, у науковій літературі дедалі більше уваги приділяється чинникам задоволеності життям, суб'єктивного та психологічного благополуччя як критеріям успішної адаптації. Так, Р. Шаміонов трактує задоволеність життям як складне утворення, що поєднує когнітивну та емоційно-вольову сфери і виявляється в позитивному ставленні до власної життєвої ситуації. Основні детермінанти цього конструкта: безпека, досягнення цілей, якість соціальних зв'язків, самореалізація.

У свою чергу, поняття суб'єктивного благополуччя (SWB) охоплює емоційний компонент, оцінку якості життя та задоволеність ключовими його сферами (робота, здоров'я, дозвілля, фінанси, родина). Дослідники (S. Black, E. Diener, C. Ryff, L. Keyes) підкреслюють, що психологічне благополуччя відображає не лише відсутність страждань, а й наявність

таких характеристик, як самоприйняття, автономія, наявність життєвої мети та особистісне зростання.

Отже, успішна адаптація військовослужбовця до мирного життя залежить від сукупності взаємодіючих факторів, серед яких провідну роль відіграють суб'єктивні характеристики особистості, її життєвий досвід, рівень адаптаційного потенціалу, а також підтримка соціального оточення. Визначення й урахування цих чинників дозволяє створювати ефективні стратегії психологічного супроводу та реабілітації учасників бойових дій.

1.3 Психологічна підтримка військовослужбовців у адаптації до мирного життя

Після завершення активної фази військової служби учасники бойових дій стикаються з низкою психологічних труднощів, які ускладнюють їхню адаптацію до умов мирного життя. Втрата бойової ролі, зміна ритму життя, проблеми з соціалізацією, травматичні спогади, порушення психоемоційного стану та міжособистісних зв'язків є основними викликами, що супроводжують процес повернення до цивільного середовища (О. Кокун). У цьому контексті психологічна підтримка відіграє ключову роль у забезпеченні належної якості життя ветеранів, збереженні їх психічного здоров'я та попередженні вторинної соціальної дезадаптації.

Розглянемо сутність поняття «психологічна підтримка» – це цілеспрямований процес взаємодії, що має на меті допомогу людині у збереженні чи відновленні емоційної рівноваги, подоланні внутрішньоособистісних і міжособистісних труднощів, мобілізації адаптаційних ресурсів і формуванні стратегії самозбереження та самореалізації. Згідно з Р. Кочюнас, психологічна підтримка виступає важливим механізмом, що забезпечує людині можливість адекватно

реагувати на стресогенні впливи, зберігати цілісність особистості та підтримувати психічне здоров'я [24].

Інше визначення поняття «психологічна підтримка» (за О. Кокун) – це «система соціально-психологічних, психолого-педагогічних засобів, способів і методів допомоги особі з метою оптимізації її психоемоційного стану в процесі формування здібностей і самосвідомості, спрямування зусиль особи на реалізацію власної професійної діяльності» [26, с. 11].

Соціально-психологічна адаптація військовослужбовців, які завершили військову службу та були звільнені у запас, становить собою складний процес і водночас результат активної перебудови особистості відповідно до нових умов соціального та професійного функціонування [41, с. 16]. Цей процес передбачає інтеграцію до нового соціального середовища та включення у продуктивну діяльність, яка забезпечує задоволення базових соціальних потреб, відновлення міжособистісних зв'язків та професійну самореалізацію в цивільному житті.

Ефективність соціально-психологічної адаптації безпосередньо залежить від рівня адаптаційного потенціалу особистості військовослужбовця, його психологічної готовності до прийняття нової реальності, засвоєння нових соціальних ролей і виконання функцій, характерних для мирного середовища. Особливе значення має здатність особистості трансформувати військову ідентичність у контексті нового соціально-психологічного статусу, що є необхідною умовою конструктивної адаптації до цивільного життя.

На думку Джеймса Манро, процес повернення військовослужбовця до цивільного життя може ускладнюватися внаслідок збереження або актуалізації певних фронтових патернів поведінки, які, хоча й були адаптивними в умовах бойових дій, виявляються неефективними або деструктивними в умовах мирного існування. До таких навичок він відносить: підвищену потребу в безпеці, складнощі з формуванням або збереженням довіри, надмірну орієнтацію на виконання місії, прагнення до

влади та контролю, домінування тактичного стилю реагування, уникнення передбачуваності як стратегії безпеки, когнітивний контроль над емоційними реакціями, а також схильність до обговорення бойового досвіду в спробі його осмислення або закріплення власної ідентичності. Наявність хоча б одного з цих чинників може суттєво ускладнювати процес ресоціалізації [11, с. с. 416].

Крім того, на етапі післявоєнної адаптації можуть бути порушені базові психологічні потреби особистості, зокрема потреба у безпеці, довірі, відчутті сили, повазі та близькості. Нереалізованість або фрустрація цих потреб призводить до формування почуття дезорієнтації, ізоляції, зниження самооцінки, що, у свою чергу, загострює симптоматику психологічних розладів.

Після повернення із зони бойових дій військовослужбовці часто стикаються з низкою психоемоційних труднощів, пов'язаних із пережитими травматичними подіями. Найпоширенішими серед них є: гострий та хронічний стрес, підвищений рівень тривожності, фрустрація, що зумовлена неможливістю досягнення очікуваних результатів у мирному житті, депресивні стани, апатія, а також посттравматичний стресовий розлад (ПТСР), який розглядається як особливий тип реакції на екстремальний досвід із затяжним перебігом та комплексною симптоматикою. ПТСР, зокрема, характеризується нав'язливими спогадами, емоційною гіперзбудливістю, уникненням соціальних контактів та деперсоналізацією.

Розуміння природи цих порушень та своєчасне надання кваліфікованої психологічної допомоги є надзвичайно важливими факторами успішної адаптації військовослужбовців до мирного життя та їх інтеграції у соціум.

Вчені М. Кокун, С. Риф, Ю. Шайгородський, залежно від конкретного контексту виділяють різні форми психологічної підтримки:

- емоційна підтримка (активне слухання, емпатія, безоцінне прийняття);

- психоедукація (надання інформації про психологічні явища, механізми реагування, шляхи подолання труднощів);
- практична допомога (навчання технік релаксації, саморегуляції, відновлення);
- психологічне консультування (індивідуальне, групове);
- терапевтичний супровід (у випадку глибших психологічних проблем, у тому числі ПТСР) [24; 26; 70].
- У військовому та післявоєнному контексті психологічна підтримка має вирішальне значення для подолання наслідків травматичного досвіду, запобігання розвитку посттравматичних розладів, а також сприяє ефективній соціальній адаптації ветеранів до умов мирного життя (М. Кокун, С. Риф) [24; 26; 70].

Згідно з концептуальними підходами сучасної військової та кризової психології, процес психологічної підтримки має бути багаторівневим і включати: кризову допомогу (в тому числі постстресову інтервенцію), реабілітаційний супровід, психотерапевтичну допомогу, а також програми довготривалої підтримки та ресоціалізації (Іванова, Бойко). Важливим елементом є інтеграція медико-психологічної допомоги із соціальними та правовими послугами, що формує цілісний підхід до підтримки ветеранів.

- Одним із провідних підходів до роботи з ветеранами, що мають симптоми посттравматичного стресового розладу (ПТСР), є когнітивно-поведінкова терапія (КПТ), зокрема її різновид – травмофокусована КПТ, яка передбачає реконструкцію травматичного досвіду та формування нових когнітивних моделей реагування (Resick et al., Creamer et al [67; 68]). Дослідження показують її ефективність у зменшенні симптомів тривожності, депресії, гніву, зниженні ризику аутоагресивних дій та поліпшенні загального емоційного стану ветеранів (О. Кокун [26]).

У національному контексті, психологічна підтримка військовослужбовців потребує як інституційного розвитку (системна робота центрів ветеранів, військових психологів, реабілітаційних служб), так і

розвитку громадських ініціатив. Наприклад, ефективну практику демонструють ініціативи Жіночого ветеранського руху, громадських організацій «Побратими», «Ветеранський простір», що забезпечують комплексну підтримку через індивідуальне консультування, групи взаємодопомоги, арттерапевтичні сесії, тілесноорієнтовані практики та тренінги саморегуляції (Гурко [17]).

Особливе значення має також родинна підтримка та залучення найближчого соціального оточення ветерана до процесу його відновлення. Як зазначає К. Раєвська [54], стабільні емоційні зв'язки з родиною, підтримка з боку друзів та включення у спільноти з подібним досвідом істотно знижують рівень тривожності, полегшують адаптацію та сприяють формуванню відчуття приналежності.

Не менш важливим аспектом є розвиток навичок саморегуляції та психологічної самодопомоги, які можуть реалізовуватись через освітні програми та тренінги, зокрема ті, що базуються на техніках майндфулнесу, аутотренінгу, дихальних практик, візуалізації тощо. Це дозволяє військовим краще справлятися із симптомами ПТСР, гнівом, фрустрацією, депресивними станами, підвищує їхню стресостійкість та здатність до самоконтролю (Волинець [13]).

Таким чином, психологічна підтримка ветеранів у мирному житті є багатовимірною системою, що охоплює індивідуальний, сімейний, груповий і соціальний рівні допомоги. Її ефективність залежить від своєчасного виявлення потреб, комплексного підходу до особистості та інтеграції професійної, соціальної й громадської підтримки. Подальше вдосконалення національної системи допомоги має базуватися на поєднанні науково обґрунтованих методів і практик, що враховують специфіку бойового досвіду, культурні та ментальні особливості українських військових.

Вчені О. Кокун та В. Шапарь розглядають поняття «підтримка соціальної адаптації військових до мирного життя» як комплекс заходів

соціального, психологічного, організаційного та освітнього характеру, спрямованих на відновлення повноцінного функціонування особистості після повернення з бойових дій, інтеграцію її у цивільне середовище та зменшення негативних наслідків військового досвіду. Така підтримка передбачає створення умов для формування нової соціальної ролі, професійної реалізації, розвитку ресурсів самозбереження та відновлення соціальних зв'язків [24; 25; 26].

Ці ж вчені розглядали основні напрями підтримки соціальної адаптації військових, що включають:

- Психологічна підтримка – стабілізація емоційного стану, подолання симптомів ПТСР, розвиток навичок саморегуляції, консультування;
- Профорієнтаційна та освітня підтримка – перепідготовка, здобуття нової професії, навчання, менторинг;
- Правова підтримка – інформування про права, соціальні гарантії, механізми захисту;
- Соціальна допомога – вирішення житлових, фінансових, сімейних питань;
- Ресоціалізація – відновлення довіри до соціального оточення, включення до громад, волонтерських ініціатив.

Серед основних форм Форми підтримки адаптації військовослужбовців включають як індивідуальну, так і групову роботу:

- індивідуальне психологічне консультування;
- групи взаємопідтримки та терапевтичні групи;
- сімейне консультування;
- тренінгові заняття з розвитку емоційної стійкості, комунікативних навичок;
- інформаційно-просвітницькі заходи;
- наставництво та коучинг для побудови нової життєвої стратегії.

Методи, які використовуються в процесі підтримки, можуть бути як психотерапевтичними (когнітивно-поведінкова терапія, методи роботи з

травмою, арттерапія, тілесно-орієнтовані практики), так і соціально-психологічними (соціальний театр, рольові ігри, метод кейсів, фасилітаційні методики). Важливими є також методи психоедукації, навчання самодопомозі, рефлексивні практики.

В контексті підтримки звертають на себе увагу й інституції та структури, що здійснюють підтримку соціальної адаптації ветеранів. До них належать такі: Центри психологічної реабілітації ветеранів та учасників бойових дій (наприклад, Центр медичної реабілітації та санаторного лікування МОЗ України); Центри зайнятості, що реалізують програми з профорієнтації, перепідготовки та працевлаштування; Громадські організації ветеранів, такі як «Побратими», «Ветеранський простір», «Жіночий ветеранський рух»; Соціальні служби, територіальні громади, органи місцевого самоврядування; Освітні установи, які беруть участь у програмах навчання та ресоціалізації; Волонтерські ініціативи, що забезпечують неформальну підтримку, розширення соціального середовища та ресурсне відновлення.

Отже, підтримка соціальної адаптації військових є міждисциплінарною сферою, яка поєднує психологічну, соціальну, правову та професійну допомогу. Її ефективність значною мірою залежить від міжсекторальної співпраці, індивідуального підходу та наявності довгострокових програм, що забезпечують сталий супровід адаптаційного процесу.

Висновки до першого розділу

Нами було взяте за робоче поняття «психічна адаптація» як процес взаємодії особистості з середовищем, при якому особистість повинна враховувати особливості середовища й активно впливати на нього, щоб забезпечити задоволення своїх основних потреб і реалізацію значимих

ланцюгів – оскільки це поняття підкреслює двосторонній характер адаптації: коли говоримо не лише про підлаштування до середовища, а й про активне моделювання умов життя особистістю.

Нами було розглянуто класифікацію адаптації за трьома рівнями функціонування індивіда: психологічний (внутрішні процеси психічної регуляції); соціальний (взаємодія індивіда з суспільним середовищем); фізіологічний (процеси біологічного пристосування).

До найважливіших чинників, що впливають на ефективність адаптації, належать: рівень розвитку пізнавальної сфери (мислення, пам'яті, уваги, уяви тощо); вік індивіда, оскільки на різних вікових етапах можливості психофізіологічної адаптації є різними; темперамент, що характеризує інтенсивність, ригідність, темп реакцій і пластичність поведінки; особливості характеру (ініціативність, відповідальність, комунікабельність тощо); соціальне оточення, яке включає підтримку з боку родини, друзів, наявність позитивних міжособистісних зв'язків; когнітивні стилі опрацювання інформації; домінуючі копінг-стратегії.

Було визначено охарактеризовано основні критерії ефективності адаптації особистості до середовища: афективний критерій, поведінковий, когнітивний критерій, особистісний, соціально-психологічний критерій.

Було розглянуто п'ять структурних компонентів адаптації, які взаємодіють між собою та забезпечують загальну адаптивність індивіда: когнітивний компонент; практичний компонент; психофізіологічний компонент; соціально-психологічний компонент; соціально-побутовий компонент.

Було розкрито сутність поняття «психологічна підтримка» як система соціально-психологічних, психолого-педагогічних засобів, способів і методів допомоги особі з метою оптимізації її психоемоційного стану в процесі формування здібностей і самосвідомості, спрямування зусиль особи на реалізацію власної професійної діяльності. У військовому та післявоєнному контексті психологічна підтримка має вирішальне значення

для подолання наслідків травматичного досвіду, запобігання розвитку посттравматичних розладів, а також сприяє ефективній соціальній адаптації ветеранів до умов мирного життя

Було виділено різні форми психологічної підтримки: емоційна підтримка (активне слухання, емпатія, безоцінне прийняття); психоедукація (надання інформації про психологічні явища, механізми реагування, шляхи подолання труднощів); практична допомога (навчання технік релаксації, саморегуляції, відновлення); психологічне консультування (індивідуальне, групове); терапевтичний супровід (у випадку глибших психологічних проблем, у тому числі ПТСР).

Визначено, що процес психологічної підтримки має бути багаторівневим і включати: кризову допомогу (в тому числі постстресову інтервенцію), реабілітаційний супровід, психотерапевтичну допомогу, а також програми довготривалої підтримки та ресоціалізації; важливим елементом є інтеграція медико-психологічної допомоги із соціальними та правовими послугами, що формує цілісний підхід до підтримки ветеранів.

Одним із провідних підходів до роботи з ветеранами з (ПТСР), є когнітивно-поведінкова терапія (КПТ), зокрема її різновид – травмофокусована КПТ, яка передбачає реконструкцію травматичного досвіду та формування нових когнітивних моделей реагування.

Не менш важливим аспектом є розвиток навичок саморегуляції та психологічної самодопомоги, які можуть реалізовуватись через освітні програми та тренінги, зокрема ті, що базуються на техніках майндфулнесу, аутотренінгу, дихальних практик, візуалізації тощо. Це дозволяє військовим краще справлятися із симптомами ПТСР, гнівом, фрустрацією, депресивними станами, підвищує їхню стресостійкість та здатність до самоконтролю.

РОЗДІЛ 2

ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ВИВЧЕННЯ АДАПТАЦІЇ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ

2.1. Організація дослідження адаптації військовослужбовців

З метою виявлення специфічних особливостей соціально-психологічної адаптації учасників бойових дій до умов мирного життя та розробки програми розвитку відповідних навичок, нами було проведено експериментальне дослідження, що реалізовувалося в кілька послідовних етапів.

На першому етапі дослідження було здійснено ґрунтовний теоретичний аналіз актуальних наукових джерел, присвячених проблемі соціально-психологічної адаптації особистості. Особливу увагу було приділено вивченню специфіки впливу бойового досвіду на психоемоційний стан демобілізованих військовослужбовців, типових психологічних наслідків участі у бойових діях, а також визначенню ключових чинників, які зумовлюють ефективність процесу адаптації до умов мирного життя. Ретроспективний аналіз літературних джерел дозволив виявити основні наукові підходи до розуміння адаптаційних механізмів та визначити напрямки подальшої емпіричної перевірки.

Другий етап дослідження передбачав наукове обґрунтування вибору та ретельний підбір психодіагностичних методик, що відзначаються високим рівнем валідності та надійності, й були релевантними поставленим цілям і завданням емпіричного вивчення. При відборі діагностичного інструментарію враховувався як теоретичний зміст наукових напрацювань у сфері військової психології, так і практичні вимоги до інструментів для оцінювання адаптаційних можливостей особистості в умовах післявоєнної реінтеграції.

На третьому етапі дослідження було реалізовано констатувальний експеримент, основною метою якого стало емпіричне вивчення рівня соціально-психологічної адаптації учасників бойових дій після повернення до мирного життя.

Збір емпіричних даних здійснювався протягом листопада–грудня 2024 року на базі Центру життестійкості «Родина 4.5.0» (м. Фастів). Це заклад із дружнім безбар'єрним простором, куди може звернутися кожен мешканець громади і отримати першу психологічну допомогу, скерування до потрібних служб та організацій, а також можливість відвідувати групові заняття з психосоціальної підтримки. Центр життестійкості надає послуги психосоціальної підтримки ветеранам, ВПО та усім вразливим категоріям населення, які опинилися у складних життєвих обставинах.

Вибірка дослідження складала 25 демобілізованих військовослужбовців, які брали участь у бойових діях та виявили добровільну згоду на участь у психологічному тестуванні.

На четвертому етапі було здійснено розробку програми психологічної підтримки процесу адаптації учасників бойових дій до умов мирного життя. Вказана програма була апробована в експериментальних умовах у межах формувального етапу дослідження. Метою даного етапу виступала перевірка ефективності впровадженої програми за допомогою повторної психодіагностики та порівняльного аналізу динаміки змін у показниках адаптації респондентів.

У процесі підбору діагностичних методик ми враховували основні показники психологічної адаптації: задоволеність психічним станом, взаєминами з оточенням, а також адаптаційні можливості особистості.

Для збору емпіричних даних нами було розроблено методику дослідження, що включала в себе такі методи:

1. Методика шкалованої самооцінки психофізіологічного стану О. Кокуна [45, с. 149] (Додаток А), яка дозволяла оцінити такі показники:

самопочуття, активність, настрій, працездатність, зацікавленість участю в бойових діях, готовність до виконання завдань, упевненість у власних силах.

Методика шкалової самооцінки на зорово-аналогових шкалах дає можливість швидко і досить точно отримувати оцінку респондентами різних складових їх ПФС. Найважливішими перевагами даної методики є її зручність, універсальність, інформативність, надійність, експрес-характер, можливість класифікації та зіставлення отриманих показників, що робить її однією з найбільш придатних методик для вирішення завдань моніторингу ПФС. Методика дає можливість достатньо легко діагностувати параметри не тільки «традиційних» станів самопочуття, активності й настрою, але й інших показників, які характеризують специфічний ПФС людини за певної діяльності, в тому числі емоційний, мотиваційний та інші компоненти.

2. Методика оцінки адаптаційних здібностей особистості (багаторівневий особовий опитувальник «Адаптивність-200») застосовується з метою визначення рівня стійкості до бойового стресу та виявлення можливих ризиків дезадаптації у процесі переходу до мирного життя (Додаток Б).

У межах даного дослідження використано оновлену версію опитувальника – БОО «Адаптивність-200», яка включає 200 діагностичних тверджень. Окрім традиційних шкал, що входили до попередніх версій методики, а саме: ПР (психічна регуляція) – для оцінки нервово-психічної стійкості; КП (комунікативний потенціал) – для визначення рівня розвитку міжособистісної взаємодії; МН (моральна нормативність) – для вивчення рівня дотримання етичних норм, – нова редакція інструменту містить також додаткові шкали:

- ВПС (військово-професійна спрямованість) – дозволяє оцінити рівень професійної мотивації та готовності до подальшої служби або адаптації до цивільного професійного середовища;

- ДАП (схильність до девіантних форм поведінки) – спрямована на виявлення ризиків деструктивної, адиктивної чи делінквентної поведінки;

- СР (суїцидальний ризик) – призначена для виявлення осіб із підвищеним рівнем суїцидальної готовності або схильністю до саморуйнівної поведінки.

Крім того, опитувальник «АДАПТИВНІСТЬ-200» дає змогу визначити інтегральний показник стійкості до бойового стресу, що є критично значущим для оцінювання довготривалого впливу участі у бойових діях на психічне здоров'я особистості [2, с. 33–52].

Отже, БОО «Адаптивність-200» забезпечує комплексну діагностику адаптаційних можливостей та психологічного стану військовослужбовців, дозволяючи своєчасно виявити зони потенційного ризику й розробити ефективні заходи психопрофілактики та підтримки.

3. Опитувальник оцінки стану адаптації (ОСАДА) С. Яковенка (Додаток В), який спрямований на виявлення рівня соціально-психологічної адаптації, зокрема у контексті зміни життєвих умов (наприклад, у процесі повернення з бойових дій до мирного життя), за п'ятьма ключовими параметрами: задоволеність психічним станом, динамікою життєвої ситуації, міжособистісними стосунками, функціональним станом та загальною життєдіяльністю [24, с. 137]. Методика дозволяє виявити як загальний рівень адаптації, так і окремі її структурні компоненти. Методика створена для кількісного та якісного аналізу адаптаційного потенціалу та здатності особистості інтегруватися у нове соціальне середовище.

Мета методики – виявити рівень задоволеності особи основними аспектами її життєдіяльності, що відображають адаптивні можливості в поточних умовах існування.

Структура опитувальника ОСАДА складається з низки тверджень, які об'єднуються в п'ять основних шкал:

1. Задоволення психічним станом – оцінка емоційного самопочуття, внутрішнього комфорту, рівня тривожності та напруги.
2. Задоволення динамікою життєвої ситуації – відображає суб'єктивну оцінку життєвих змін, темпу життя та контролю над подіями.
3. Задоволення міжособистісними стосунками – характеризує якість соціальних контактів, ступінь підтримки з боку оточення.
4. Задоволення функціональним станом – показник загального функціонування в побуті, професійній діяльності, здатності виконувати повсякденні завдання.
5. Задоволення життєдіяльністю – інтегральний показник смислової та мотиваційної сторони життя, відчуття цінності, мети й сенсу.

Процедура проведення: респонденту пропонується оцінити ступінь своєї згоди з кожним твердженням за допомогою бальної шкали, наприклад, від 1 до 5 або від 0 до 4 (залежно від варіації методики). Опитувальник може застосовуватися як індивідуально, так і в груповій формі.

Обробка результатів: бали за кожною шкалою підсумовуються окремо. Загальна сума балів свідчить про загальний рівень адаптованості:

- Високі показники – свідчать про задоволеність ключовими сферами життя та хороші адаптаційні ресурси.
- Середні – вказують на наявність деяких труднощів, але й достатню адаптивну здатність.
- Низькі – виявляють виражені дезадаптивні прояви, внутрішню напругу, незадоволеність життєвими умовами, труднощі у соціальній інтеграції.

Перевагами методики ОСАДА є такі: простота використання та обробки результатів; можливість багаторазового застосування з метою динамічного спостереження за станом адаптації; висока чутливість до змін психоемоційного стану; актуальність для оцінки соціально-психологічного статусу осіб, які перебувають у перехідних або кризових життєвих періодах (зокрема, демобілізованих військовослужбовців).

Методика ОСАДА зарекомендувала себе як ефективний інструмент оцінювання психологічної адаптації та є корисною в практиці військової психології, соціальної роботи та психореабілітації.

Отже, представлена методика дослідження сприятиме визначенню адаптивних можливостей військових в поточних умовах існування.

2.2. Діагностика рівня адаптації військовослужбовців

У результаті реалізації методики шкалової самооцінки психофізіологічного стану, розробленої О. Кокуном, були отримані емпіричні дані, які відображають особливості психофізіологічного стану демобілізованих військовослужбовців на момент дослідження.

Зокрема, щодо суб'єктивного самопочуття, більшість респондентів – 40% та 32% – оцінили свій стан відповідно як середній та нижчий за середній рівень. Тільки 6% військовослужбовців визначили своє самопочуття як високе, ще 10% – вище середнього, а 12% оцінили його як низьке. Отримані результати свідчать про домінування середнього та зниженого рівня самопочуття серед опитаних осіб.

За шкалою активності спостерігається наступний розподіл: 18% респондентів вказали на середній або нижчий за середній рівень активності, 32% оцінили свою активність як середню, а 70% (із них 60% – вище середнього та 10% – високо) продемонстрували підвищену життєву активність. Цей показник є позитивною ознакою, що свідчить про збереження енергетичного потенціалу у значної частини опитаних.

Щодо працездатності, дані виявили таку картину: 4% респондентів мали низький рівень працездатності (що співвідноситься з наявністю важких поранень у цих осіб), 28% – нижчий за середній, 28% – середній, 20% – вище середнього та 12% – високий. У цілому можна констатувати

помірну варіативність працездатності у вибірці, залежно від індивідуального стану здоров'я.

За показником зацікавленості участю в бойових діях, лише 8% опитаних виявили високий рівень залучення, ще 26% – середній рівень. Водночас понад половина респондентів (66%, з них 14% – нижче середнього, 52% – низький) не виявляють зацікавленості у подальшій участі в бойових діях, що є свідченням вичерпання емоційних і мотиваційних ресурсів та потреби у переорієнтації на мирне життя.

У розрізі готовності до виконання завдань у зоні бойових дій, 88% (54% – середній рівень, 34% – вище середнього) демонструють схильність до виконання функціональних обов'язків, 8% мають нижчий за середній рівень, і лише 4% оцінили цю готовність як високу. Відносно самооцінки впевненості у власних силах, 52% учасників дослідження виявили низький рівень впевненості, 18% – середній, тоді як 30% респондентів охарактеризували свою впевненість як високу. Узагальнені результати представлені в табл. 2.1.

Таблиця 2.1

Результати діагностики військовослужбовців за методикою шкалою самооцінки психофізіологічного стану О. Кокуна (у %)

Показники	Рівень	Бали	Результати
Самопочуття	Низький	до 30	12
	нижче за середній	31-45	32
	Середній	46-65	40
	вище за середній	66-80	11
	високий	80 і більше	5
Активність	Низький	до 30	0
	нижче за середній	31-45	18
	Середній	46-65	32
	вище за середній	66-80	60
	високий	80 і більше	10
Настрій	Низький	до 30	0
	нижче за середній	31-45	48
	Середній	46-65	32
	вище за середній	66-80	18
	високий	80 і більше	2

Продовження таблиці 2.1

Працездатність	Низький	до 30	4
	нижче за середній	31-45	28
	Середній	46-65	36
	вище за середній	66-80	20
	високий	80 і більше	12
Зацікавленість в участі в зоні бойових дій	Низький	до 30	14
	нижче за середній	31-45	52
	Середній	46-65	26
	вище за середній	66-80	8
	високий	80 і більше	0
Бажання виконувати завдання в зоні бойових дій	Низький	до 30	0
	нижче за середній	31-45	8
	Середній	46-65	54
	вище за середній	66-80	34
	високий	80 і більше	4
Впевненість у своїх силах	Низький	до 30	11
	нижче за середній	31-45	42
	Середній	46-65	17
	вище за середній	66-80	20
	високий	80 і більше	10

Отже, результати, отримані за допомогою методики О. Кокуна, дають підстави для висновку про наявність певних психоемоційних труднощів у демобілізованих військовослужбовців, зокрема, зниженого рівня самопочуття, працездатності та впевненості в собі. Водночас значна частина респондентів демонструє високий рівень активності та функціональної готовності, що свідчить про наявність позитивних адаптаційних ресурсів.

У процесі аналізу результатів за методикою «ОСАДА» С. Яковенка було здійснено комплексну оцінку соціально-психологічної адаптації демобілізованих військовослужбовців за такими критеріями: задоволення психічним станом, задоволення динамікою життєвої ситуації, міжособистісними стосунками, функціональним станом та загальною життєдіяльністю. Деталізовані кількісні показники відображено у таблиці 2.2. Так, згідно з отриманими результатами, близько третини респондентів демонструють тенденцію до ігнорування власного психоемоційного стану,

що свідчить про знижену рефлексивність і можливу втрату внутрішньої мотивації до саморозвитку.

Таблиця 2.2

Результати діагностики адаптації у військовослужбовців за методикою «ОСАДА» С. Яковенка (у %)

	недостовірні результати	вдала адаптація	рівень «нормального» напруження без загрози для здоров'я особистості	субекстримальна напружена ситуація	складна життєва ситуація	ситуація життєвої кризи
Задоволеність психічним станом	30	52	18	0	0	0
Задоволення динамікою життєвої ситуації	30	52	18	0	0	0
Задоволення міжособистісними стосунками	54	34	12	0	0	0
Задоволення функціональним станом	56	44	8	2	0	0
Задоволення життєдіяльністю	36	34	30	0	0	0

У цих осіб простежується недостатній рівень самоповаги, що може впливати на загальний рівень психологічної адаптованості. Водночас 52% учасників дослідження повідомили про задоволення власним психічним станом, що свідчить про достатній рівень інтеграції досвіду, емоційної стабільності та ефективного задоволення власних потреб. Водночас 30% респондентів продемонстрували недостовірні відповіді, що вказує на ймовірну дію механізмів психологічного захисту або недостатню готовність до самоусвідомлення.

Аналіз показника задоволення динамікою життєвої ситуації виявив, що понад 50% опитаних відносно позитивно оцінюють актуальні зміни у своєму житті, сприймаючи їх як прийнятні та підконтрольні. Водночас третина учасників займає пасивну позицію щодо поточних змін, що може свідчити про зниження адаптивної активності, втрату смислотворчості або байдужість як прояв емоційного вигорання.

Щодо задоволеності функціональним станом, 36% опитаних демонструють високий рівень професійної та загальної успішності, а також належну працездатність. Проте 56% респондентів надали недостовірні або суперечливі відповіді, що дозволяє припустити наявність внутрішніх конфліктів, недостатньої саморефлексії або елементів емоційного заперечення. Лише 2% опитаних прямо зазначили зниження працездатності та незадоволення власним функціональним станом, що може свідчити про загрозу професійного вигорання та потребу в індивідуальній психологічній підтримці.

У розрізі критерію задоволення життєдіяльністю, 30% респондентів засвідчили ефективну реадаптацію та відчуття задоволеності своїм способом життя, включно з відпочинком і щоденними справами. Ще 34% осіб повідомили про успішну інтеграцію в побутову діяльність та здатність забезпечувати власне існування й добробут родини. Водночас 36% відповідей виявилися недостовірними, що може бути результатом внутрішнього напруження або активного використання захисних психологічних механізмів.

Загалом за всіма критеріями адаптації спостерігається значний відсоток недостовірних відповідей, що, з одного боку, може відображати емоційну байдужість, а з іншого – свідчити про використання механізмів психологічного захисту в умовах дії обтяжливих життєвих обставин. Це, своєю чергою, ускладнює інтерпретацію даних та вимагає поєднання кількісного аналізу з якісними методами дослідження.

З метою уточнення особливостей соціально-психологічної адаптації учасників бойових дій була додатково застосована методика «Адаптиваність –200». Першочергово була оцінена шкала достовірності відповідей, що дозволило визначити щирість відповідей респондентів. Результати свідчать, що 8% учасників надали відповіді, які не відображають їхній реальний стан, а демонструють бажання відповідати соціально схвалюваному образу. Це вказує на потенційне викривлення даних через бажання справити позитивне враження або уникнення відкритої конфронтації із внутрішніми труднощами.

Отже, аналіз результатів за методиками С. Яковенка та БОО «Адаптиваність –200» виявив не лише об’єктивні тенденції у соціально-психологічній адаптації військовослужбовців, а й засвідчив актуальність комплексного підходу до психодіагностики, що враховує як свідомі, так і неусвідомлені аспекти психічного функціонування. Більш детально кількісні показники представлені в таблицях 2.3 та 2.4.

Таблиця 2.3

Результати адаптації у військовослужбовців за методикою «ОСАДА»

С. Яковенка (у %)

	недостовірні результати	вдала адаптація	рівень «нормального» напруження без загрози для здоров’я особистості	субекстримальна напружена ситуація	складна життєва ситуація	ситуація життєвої кризи
Задоволеність психічним станом	30	52	18	0	0	0
Задоволення динамікою життєвої ситуації	30	52	18	0	0	0

Продовження таблиці 2.3

Задоволення міжособистісними стосунками	54	34	12	0	0	0
Задоволення функціональним станом	56	44	8	2	0	0
Задоволення життєдіяльністю	36	34	30	0	0	0

Таблиця 2.4

Результати діагностики адаптації у військовослужбовців за методикою «Адаптивність – 200» (у %)

Стени	Рівні	Ознаки поведінкової реакції	Комунікативний потенціал	Морально-етична норма
1	вкрай низький рівень	0	4	0
2	виражені ознаки порушення	0	2	0
3	окремі ознаки порушення	8	4	22
4	дещо понижений	14	12	4
5	в цілому достатній	10	2	30
6	достатній	10	10	10
7	достатньо високий	16	10	20
8	високий	30	26	20
9		10	18	10
10		-	12	4

Застосування багаторівневого особистісного опитувальника «Адаптивність–200» дало змогу здійснити комплексну оцінку адаптаційних ресурсів демобілізованих військовослужбовців за такими шкалами: поведінкова регуляція, комунікативний потенціал, моральна нормативність,

військово-професійна спрямованість, схильність до девіантних форм поведінки, суїцидальний ризик, а також інтегральний показник рівня стійкості до бойового стресу.

Аналіз отриманих результатів за шкалою поведінкової регуляції засвідчив, що 40% респондентів мають високий рівень сформованості цієї характеристики, а ще 16% – достатньо високий. Це свідчить про високу працездатність, здатність ефективно функціонувати навіть в умовах інтенсивного психоемоційного навантаження, толерантність до стресових чинників, а також стійкість до несприятливих психофізіологічних умов. У 8% учасників виявлено окремі ознаки порушень, що може свідчити про зниження їх адаптаційного ресурсу.

За результатами шкали комунікативного потенціалу встановлено, що 56% опитаних демонструють високий рівень здатності до соціальної взаємодії, виявляючи комунікативну відкритість, здатність до побудови ефективних контактів у новому соціальному середовищі, неконфліктність у спілкуванні, а також адекватну самооцінку і розуміння своєї ролі в колективі. Разом з тим, у 12% респондентів виявлено незначне зниження комунікативної ефективності, що проявляється у труднощах при встановленні міжособистісних контактів. Ще 4% учасників дослідження демонструють стійкі труднощі у соціальній взаємодії, що супроводжуються підвищеною конфліктністю, емоційною фіксацією на образах і схильністю до імпульсивних або ірраціональних вчинків.

Щодо моральної нормативності, 30% респондентів орієнтовані на дотримання загальноприйнятих норм поведінки, демонструючи відповідність соціально схвалюваним стандартам. 34% військовослужбовців у повсякденній діяльності пріоритезують групові інтереси над особистими, що свідчить про наявність виражених альтруїстичних установок і високого рівня соціальної відповідальності. Водночас 2% опитаних виявили знижену орієнтацію на етичні норми: вони не демонструють схильності дотримуватись усталених соціальних вимог,

надаючи перевагу реалізації власних інтересів, навіть у ситуаціях, які потребують колективної взаємодії.

Загалом отримані дані засвідчують наявність достатнього адаптаційного потенціалу в більшості респондентів, проте виявлені окремі ознаки труднощів у сфері поведінкової регуляції та комунікативної взаємодії, а також порушень моральної нормативності у частини військовослужбовців. Ці результати підтверджують необхідність цілеспрямованої психологічної підтримки задля подальшого зміцнення їхніх адаптаційних ресурсів.

З метою виявлення рівня суїцидального ризику у демобілізованих учасників бойових дій було проведено аналіз за відповідною шкалою багаторівневого особистісного опитувальника «Адаптивність-200». Результати цього аналізу подано в таблиці 2.5.

Таблиця 2.5

Результати діагностики суїцидального ризику учасників бойових дій

Стени	Ознаки	%
1	наявність виразних ознак	0
2		2
3	наявність окремих ознак	10
4		4
5	в цілому не виявлено	2
6	відсутні	8
7		24
8		32
9		10
10		8

Згідно з отриманими даними, у 82% респондентів не було виявлено ознак, що свідчать про наявність суїцидальних намірів або схильностей. Це дозволяє говорити про відносно стабільний емоційний стан у більшості обстежених. Разом із тим, виявлено певні тривожні сигнали: у 14% учасників за умов тривалої військово-професійної реадаптації або у разі виникнення міжособистісних труднощів можуть з'явитися думки суїцидального характеру. Крім того, у 2% респондентів за аналогічних

обставин можливе формування деструктивних тенденцій, таких як суїцидальний шантаж або ризик здійснення завершених суїцидальних дій. Ці показники свідчать про потребу у системній психологічній підтримці та профілактичній роботі з вразливими категоріями ветеранів.

Оцінювання інтегрального показника стійкості до бойового стресу дозволило встановити, що у 32% опитаних рівень розвитку адаптаційних можливостей відповідає критерію «достатній», що свідчить про їхню загальну здатність до ефективного реагування на стресові ситуації та подолання психоемоційного навантаження, пов'язаного з бойовим досвідом. У 26% респондентів зафіксовано задовільний рівень, що хоча й відповідає мінімальним вимогам до психоемоційної витривалості в умовах бойових дій, але потребує уваги в межах профілактичної психокорекційної роботи. У 4% демобілізованих виявлено недостатній рівень стійкості до бойового стресу, що вказує на істотну потребу в психологічній допомозі для зниження ризику дезадаптаційних проявів у повоєнному періоді. Узагальнені результати подано в таблиці 2.6.

Таблиця 2.6

Інтегральний показник рівня стійкості військовослужбовців до бойового стресу (у %)

Рівень стійкості до бойового стресу	Показники
Високий	34
Достатній	32
Задовільний	26
Недостатній	8

Отримані дані свідчать про необхідність диференційованого підходу до організації психологічної підтримки учасників бойових дій з урахуванням виявленого рівня адаптаційної готовності та потенційного ризику суїцидальної поведінки.

За результатами діагностики ми визначили типи та індикатори соціально-психологічної адаптації учасників бойових дій до умов мирного життя:

1. Адаптованість – характеризується загалом добрим психофізіологічним станом: стабільне самопочуття, високий або достатній рівень активності, позитивний емоційний фон, висока працездатність та наявність упевненості у власних силах. Відзначається низька мотивація до повторної участі в бойових діях, що свідчить про сформовану орієнтацію на мирне життя. Особи цієї групи задоволені своїм життям, успішно вибудовують міжособистісні стосунки, дотримуються загальноприйнятих моральних норм, демонструють готовність до групової взаємодії, не мають ознак девіантної поведінки чи суїцидальних установок.

2. Відносна адаптованість – визначається задовільним загальним самопочуттям, середнім або помірним рівнем активності, працездатністю на прийнятному рівні. Спостерігається низька мотивація до бойової активності. Життєва задоволеність перебуває в межах адаптивного діапазону, хоча супроводжується помірним психоемоційним напруженням. Комунікативні здібності розвинені на середньому рівні: респонденти підтримують міжособистісні контакти, проте іноді стикаються з труднощами в побудові ефективної взаємодії. Девіантна поведінка та суїцидальні тенденції відсутні.

3. Дезадаптованість – характеризується загальним погіршенням психоемоційного стану: незадовільне самопочуття, низький рівень активності, пригнічений настрій, виражене зниження працездатності, відсутність упевненості у власних силах. Відзначається підвищена зацікавленість у поверненні до бойових дій, що може свідчити про утруднення з інтеграцією до мирного середовища. Задоволеність життям низька, виявляються проблеми у міжособистісному спілкуванні, зростає рівень конфліктності. Фіксується схильність до девіантних форм поведінки

та наявність суїцидальних проявів, що вимагає термінової психологічної допомоги.

На основі результатів, отриманих під час застосування методики шкалової самооцінки психофізіологічного стану (ПФС) О. Кокуна, було здійснено аналіз рівнів адаптації респондентів за окремими психофізіологічними показниками. Зокрема, за критерієм самопочуття 44% респондентів продемонстрували низький та нижче середнього рівень, що дозволяє класифікувати їхній стан як такий, що відповідає ознакам дезадаптованості. Ще 40% респондентів оцінили своє самопочуття як середній рівень, що є характерним для відносної адаптованості.

Аналіз показника активності засвідчив, що 18% респондентів перебувають на низькому рівні, демонструючи відповідні ознаки дезадаптації, у той час як 32% – на середньому рівні, що свідчить про відносну адаптацію.

Показник працездатності засвідчив дезадаптованість у 53% опитаних (що включає низький та нижче середнього рівні). Відносна адаптація за цим показником виявлена у 17% респондентів.

У межах дослідження із застосуванням методики «ОСАДА» С. Яковенка, було встановлено, що лише 2% респондентів виявили незадоволеність власним функціональним станом, тоді як за іншими шкалами не виявлено чітко виражених ознак дезадаптації. Водночас важливим моментом є наявність від 30% до 56% недостовірних відповідей, що може свідчити або про байдужість до опитування, або про використання психологічного захисту, спрямованого на уникнення усвідомлення психотравмуючих обставин.

Ознаки відносної адаптованості простежуються за наступними показниками: задоволеність психічним станом – у 18% опитаних, задоволеність динамікою життєвої ситуації – також у 18%, міжособистісними стосунками – у 12%, функціональним станом – у 8%, а життєдіяльністю – у 30% учасників.

У межах використання методики «Адаптивність-200» було проаналізовано показники адаптації за низкою ключових шкал. Зокрема, за шкалою поведінкової регуляції 8% респондентів продемонстрували дезадаптивний рівень, що вказує на низьку толерантність до психічних і фізичних навантажень, а 24% – відносну адаптованість, що свідчить про наявність складнощів із пристосуванням до нових умов життя, можливе зниження професійної працездатності та загрози психоемоційного виснаження в умовах надмірного стресу.

Аналіз комунікативного потенціалу показав, що у 10% демобілізованих осіб рівень сформованості міжособистісної взаємодії є низьким, що проявляється у підвищеній конфліктності, надмірній фіксації на образах та утрудненнях у встановленні контактів. Це вказує на виразні ознаки дезадаптації. Ще 14% респондентів мають середній рівень розвитку комунікативних здібностей, демонструючи відносну адаптацію – вони здатні до самокорекції, здебільшого неконфліктні, адекватно оцінюють свою роль у соціальному середовищі.

За шкалою моральної нормативності 22% респондентів демонструють окремі відхилення, що свідчить про недостатню орієнтацію на дотримання загальноприйнятих соціальних норм. У повсякденній життєдіяльності ці особи, як правило, керуються особистими інтересами, надаючи їм пріоритет над груповими.

Отже, узагальнюючи результати проведеного психодіагностичного дослідження, можна констатувати наявність виражених ознак соціально-психологічної дезадаптації серед частини демобілізованих військовослужбовців. У низки респондентів виявлено ознаки нервово-психічної нестійкості, порушення поведінкової регуляції, девіантні тенденції, а також суїцидальні думки або шантаж, що потребує особливої уваги з боку фахівців. Разом з тим, значна частина учасників дослідження демонструє готовність дотримуватися моральних та суспільних норм, що свідчить про наявність потенціалу до ефективної соціально-психологічної

адаптації. У зв'язку з цим особливої актуальності набуває розробка й реалізація програм розвитку навичок адаптації до умов мирного життя в системі підтримки військовослужбовців після демобілізації.

Такий розподіл дозволяє якісно оцінити рівень соціально-психологічної адаптації демобілізованих військовослужбовців, що, у свою чергу, є підґрунтям для побудови індивідуальних траєкторій психологічної підтримки.

2.3. Практичні рекомендації щодо психологічної підтримки адаптації військовослужбовців до мирного життя

На основі аналізу наукових джерел, результатів емпіричного дослідження та практики роботи з ветеранами війни, ми сформулювали низку практичних рекомендацій, реалізація яких сприятиме полегшенню адаптаційного процесу ветеранів.

1. Індивідуалізація психологічної допомоги. Психологічна підтримка повинна ґрунтуватися на глибокій діагностиці особистісних особливостей, бойового досвіду, рівня стресостійкості, симптоматики посттравматичних розладів. Необхідно уникати шаблонних підходів, натомість орієнтуватися на потреби конкретного ветерана [26; 70].

2. Запровадження програм довготривалого супроводу. У більшості випадків адаптація до мирного життя не завершується за кілька місяців. Доцільно створювати системи психологічного супроводу на рівні громади, із залученням фахівців, волонтерів і сім'ї [21].

3. Застосування когнітивно-поведінкових і травмофокусованих методів. Ефективним є використання КПТ, ЕМДР (десенсибілізації та репроцесії за допомогою руху очей), методик роботи з травмою, що базуються на переробці досвіду, формуванні нових установок і стабілізації психоемоційного стану [67; 68].

4. Психоедукація як обов'язковий компонент підтримки. Навчання військових розумінню власного психічного стану, природності стресових реакцій, технік саморегуляції та подолання напруги допомагає підвищити ефективність адаптації [13].

5. Залучення родини до процесу реадаптації. Надання психологічної інформації та підтримки найближчому соціальному оточенню ветерана дозволяє знизити напругу в родинному колі, попередити конфлікти та посилити ефект адаптації [54].

6. Розвиток групової взаємодії (peer support). Формування груп підтримки за принципом «рівний рівному» (ветеран – ветерану) дозволяє зменшити відчуття ізоляваності, підвищити самооцінку та стимулювати взаємодопомогу [17].

7. Інтеграція тілесно-орієнтованих та арттерапевтичних практик. З метою зниження психосоматичного напруження та активізації творчого потенціалу доцільно впроваджувати елементи йоги, майндфулнесу, арттерапії, музикотерапії та тілесних вправ [13].

8. Налагодження міжсекторальної взаємодії. Важливою умовою успішної адаптації є ефективна співпраця між соціальними службами, медичними установами, центрами зайнятості, освітніми платформами, громадськими організаціями та місцевим самоврядуванням.

Розкриємо більше детально основні рекомендації.

По-перше, важливо створити безпечне середовище, у якому військовослужбовець зможе вільно виражати свої переживання, емоції та потреби. Це може бути реалізовано через індивідуальне консультування, групові зустрічі, групи взаємопідтримки, а також через родинну терапію. Умови прийняття, емпатії та безоцінного ставлення мають бути ключовими у взаємодії з ветеранами.

По-друге, ефективною є психоедукація, спрямована на інформування військових про особливості посттравматичних реакцій, природу стресу, механізми емоційної регуляції та ресурси відновлення. Важливо допомогти

ветерану усвідомити, що його реакції є нормальними у відповідь на ненормальні обставини, які він пережив, і що ці реакції піддаються корекції.

По-третє, доцільним є застосування методів когнітивно-поведінкової терапії, спрямованих на зміну негативних переконань, роботу з травматичними спогадами, подолання симптомів ПТСР, зменшення рівня тривожності та депресії. Також ефективними є елементи тілесно-орієнтованих практик, техніки майндфулнесу, дихальні вправи, які допомагають знижувати рівень психофізіологічного напруження.

Особливої уваги потребує підвищення впевненості у власних силах, формування позитивного образу «Я» та розвиток внутрішнього відчуття контролю над власним життям. Рекомендовано залучати військових до діяльності, що підсилює відчуття компетентності – професійне навчання, участь у соціальних проектах, волонтерство.

Слід також звернути увагу на роботу з почуттям провини, яке часто виникає у ветеранів і може суттєво гальмувати адаптаційний процес. Психотерапевтична допомога має включати прийняття бойового досвіду як частини особистісної історії, формування нових життєвих сенсів, а також стимулювання внутрішнього зростання через рефлексію.

Крім того, доцільно впроваджувати родинні програми підтримки, що передбачають не лише роботу з ветераном, а й навчання його близького оточення ефективному спілкуванню, співпереживанню, емоційній підтримці, а також управлінню конфліктами, які можуть виникати на ґрунті дезадаптації.

Дослідники О. О. Буковська та Т.М. Майстренко з метою підтримки процесу адаптації демобілізованих військовослужбовців до умов мирного життя та мінімізації можливих деструктивних поведінкових проявів надали членам родини низку практичних рекомендацій, спрямованих на збереження психологічного добробуту військовослужбовця та гармонізацію сімейних стосунків:

- Сприяння індивідуальній взаємодії: забезпечити можливість демобілізованому військовослужбовцю проводити частину вільного часу у приватному спілкуванні з кожним членом родини окремо або з близьким другом, що сприятиме відновленню емоційних зв'язків;

- Баланс підтримки та особистого простору: важливо підтримувати його у спілкуванні з іншими, водночас поважаючи його потребу в усамітненні та відновленні;

- Підтримка бойових зв'язків: сприяти контактам із побратимами, адже спілкування з тими, хто має подібний бойовий досвід, сприяє емоційному розвантаженню та взаєморозумінню;

- Організація спільного дозвілля: рекомендується проводити час разом за різних обставин – прогулянки, культурні заходи, спільне дозвілля – що сприяє стабілізації емоційного стану;

- Підкріплення впевненості: постійно демонструвати впевненість у відновленні повноцінного функціонування сім'ї та готовність долати труднощі спільно;

- Обговорення обов'язків: важливо разом обговорювати можливий розподіл побутових обов'язків та поступове включення військовослужбовця в родинну динаміку;

- Повага до індивідуальності: необхідно з розумінням ставитися до думок, рішень і поведінки кожного члена сім'ї, проявляти толерантність і готовність до компромісів [7; 48].

Окремо слід наголосити на поведінкових обмеженнях, які важливо враховувати у взаємодії з учасником бойових дій після його повернення:

- Уникати тиску з боку родичів із вимогою поділитися бойовим досвідом, адже військовослужбовець може бути не готовий до відвертого обговорення пережитих подій. У разі, якщо він самотійно починає розповідь, не варто його зупиняти чи переривати;

- Виключити будь-які оцінні судження стосовно дій військового під час його служби;

– Уникати директивності у спілкуванні, зокрема формулювань типу «тобі потрібно» або «ти зобов'язаний», що можуть викликати напруження та опір;

– Не використовувати загальноприйняті шаблони чи кліше на кшталт: «Війна – це пекло», «Забудь, усе позаду», оскільки вони можуть нівелювати значущість пережитого досвіду. Краще замінити їх на щирі прояви турботи, підтримки та співпереживання [48].

Для того, щоб адаптація демобілізованого до мирного життя пройшла успішно потрібно: «дати бійцю зрозуміти, що члени сім'ї зацікавлені почути про його почуття та досвід; допомогти військовому висловити свої почуття словами, не сперечатися і не перебивати його; ділитися з демобілізованим з зони АТО, почуттями до нього; відвідати психолога; запропонувати бійцю поспілкуватися з іншими військовими, які теж можуть розповісти про власні відчуття» [7, с. 32].

Загалом, налагодження гармонійного емоційного контакту та створення сприятливого мікроклімату в родині є важливими чинниками успішної адаптації демобілізованих військовослужбовців до мирного життя.

Отже, адаптація військовослужбовців до мирного життя є багатовимірним процесом, який охоплює не лише психологічний, але й соціальний, професійний та екзистенційний рівні. Її ефективність залежить від своєчасного виявлення потреб ветерана, індивідуального підходу, активного залучення до суспільного життя, а також від наявності сталих програм підтримки на державному та громадському рівнях.

Висновки до другого розділу

Процес дослідження було реалізовано у чотири послідовні етапи: теоретичний аналіз, добір валідних психодіагностичних методик, проведення констатувального експерименту та впровадження

формульованого етапу з розробкою та апробацією програми психологічної підтримки військовослужбовців щодо адаптації до мирного життя. Такий структурований підхід забезпечив системність, наукову обґрунтованість і практичну доцільність реалізованого емпіричного дослідження.

Було обґрунтовано доцільність використання психодіагностичних методик, які дозволяють комплексно оцінити ключові складові адаптаційних можливостей особистості та ефективно відстежувати динаміку змін у результаті психокорекційного втручання. Вибрані інструменти дослідження — багаторівневий опитувальник «Адаптивність-200», методика шкалової самооцінки психофізіологічного стану О. Кокуна, а також опитувальник ОСАДА С. Яковенка — всі вони відповідають вимогам валідності, надійності та практичної значущості.

Вибірка дослідження склала 25 демобілізованих військовослужбовців та була сформована на базі Центру життєстійкості «Родина 4.5.0» (м. Фастів), що забезпечує актуальність і релевантність отриманих результатів у контексті реальної практики соціальної та психологічної підтримки ветеранів.

Було здійснено комплексну оцінку та отримання результатів соціально-психологічної адаптації демобілізованих військовослужбовців за такими критеріями:

1. Задоволення психічним станом — знижена рефлексивність і можлива втрата внутрішньої мотивації до саморозвитку; недостатній рівень самоповаги, що може впливати на загальний рівень психологічної адаптованості; 52% учасників дослідження повідомили про задоволення власним психічним станом, що свідчить про достатній рівень інтеграції досвіду, емоційної стабільності та ефективного задоволення власних потреб, проте, водночас 30% респондентів продемонстрували недостовірні відповіді, що вказує на ймовірну дію механізмів психологічного захисту або недостатню готовність до самоусвідомлення.

2. Задоволення динамікою життєвої ситуації, міжособистісними стосунками – понад 50% опитаних відносно позитивно оцінюють актуальні зміни у своєму житті, сприймаючи їх як прийнятні та підконтрольні. Водночас третина учасників займає пасивну позицію щодо поточних змін, що може свідчити про зниження адаптивної активності, втрату смислотворчості або байдужість як прояв емоційного вигорання.

3. Задоволеність функціональним станом – 36% опитаних демонструють високий рівень професійної та загальної успішності, а також належну працездатність. Проте 56% респондентів надали недостовірні або суперечливі відповіді, що дозволяє припустити наявність внутрішніх конфліктів, недостатньої саморефлексії або елементів емоційного заперечення. Лише 2% опитаних прямо зазначили зниження працездатності та незадоволення власним функціональним станом, що може свідчити про загрозу професійного вигорання та потребу в індивідуальній психологічній підтримці.

4. Задоволення життєдіяльністю – 30% респондентів засвідчили ефективну реадаптацію та відчуття задоволеності своїм способом життя, включно з відпочинком і щоденними справами. Ще 34% осіб повідомили про успішну інтеграцію в побутову діяльність та здатність забезпечувати власне існування й добробут родини. Водночас 36% відповідей виявилися недостовірними, що може бути результатом внутрішнього напруження або активного використання захисних психологічних механізмів.

Загалом за всіма критеріями адаптації було виявлено значний відсоток недостовірних відповідей, що, з одного боку, може відображати емоційну байдужість, а з іншого – свідчити про використання механізмів психологічного захисту в умовах дії обтяжливих життєвих обставин.

Загалом отримані дані засвідчують наявність достатнього адаптаційного потенціалу в більшості респондентів, проте виявлені окремі ознаки труднощів у сфері поведінкової регуляції та комунікативної взаємодії, а також порушень моральної нормативності у частини

військовослужбовців. Ці результати підтверджують необхідність цілеспрямованої психологічної підтримки задля подальшого зміцнення їхніх адаптаційних ресурсів.

Виявлення рівня суїцидального ризику у демобілізованих учасників бойових дій: у 82% респондентів не було виявлено ознак, що свідчать про наявність суїцидальних намірів або схильностей; разом із тим, виявлено певні тривожні сигнали: у 14% учасників за умов тривалої військово-професійної реадаптації або у разі виникнення міжособистісних труднощів можуть з'явитися думки суїцидального характеру, а у 2% респондентів за аналогічних обставин можливе формування деструктивних тенденцій, таких як суїцидальний шантаж або ризик здійснення завершених суїцидальних дій.

Було визначено інтегральний показник стійкості до бойового стресу: у 32% опитаних рівень розвитку адаптаційних можливостей відповідає критерію «достатній», що свідчить про їхню загальну здатність до ефективного реагування на стресові ситуації та подолання психоемоційного навантаження, пов'язаного з бойовим досвідом; у 26% респондентів зафіксовано задовільний рівень, що хоча й відповідає мінімальним вимогам до психоемоційної витривалості в умовах бойових дій, але потребує уваги в межах профілактичної психокорекційної роботи; у 4% демобілізованих виявлено недостатній рівень стійкості до бойового стресу, що вказує на істотну потребу в психологічній допомозі для зниження ризику дезадаптаційних проявів у повоєнному періоді.

Було розроблено практичні рекомендації щодо психологічної підтримки адаптації військовослужбовців до мирного життя, що передбачають таке: індивідуалізація психологічної допомоги; запровадження програм довготривалого супроводу, застосування когнітивно-поведінкових і травмофокусованих методів; психоедукація як обов'язковий компонент підтримки; залучення родини до процесу реадаптації; розвиток групової взаємодії (peer support); інтеграція тілесно-

орієнтованих та арттерапевтичних практик; налагодження міжсекторальної взаємодії.

Також було запропоновано практичні рекомендації, спрямовані на збереження психологічного добробуту військовослужбовця та гармонізацію сімейних стосунків: сприяння індивідуальній взаємодії; баланс підтримки та особистого простору; підтримка бойових зв'язків; організація спільного дозвілля; підкріплення впевненості у відновленні повноцінного функціонування сім'ї та готовність долати труднощі спільно; обговорення та розподіл побутових обов'язків; повага до індивідуальності кожного члена сім'ї.

Окремо слід наголосити на урахуванні поведінкових обмежень при взаємодії з учасником бойових дій після його повернення: уникати тиску з боку родичів із вимогою поділитися бойовим досвідом, адже військовослужбовець може бути не готовий до відвертого обговорення пережитих подій; виключити будь-які оцінні судження стосовно дій військового під час його служби; уникати директивності у спілкуванні, зокрема формулювань типу «тобі потрібно» або «ти зобов'язаний», що можуть викликати напруження та опір; не використовувати загальноприйняті шаблони чи кліше на кшталт: «Війна – це пекло», «Забудь, усе позаду», оскільки вони можуть нівелювати значущість пережитого досвіду – краще замінити їх на щирі прояви турботи, підтримки та співпереживання.

РОЗДІЛ 3

ПРОГРАМА ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДТРИМКИ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ В АДАПТАЦІЇ ДО МИРНОГО ЖИТТЯ

3.1. Специфіка організації процесу психологічної підтримки військовослужбовців в адаптації до мирного життя

Процес реалізації психологічної підтримки військовослужбовців в адаптації до мирного життя потребує розуміння психологічних аспектів, що стосуються психічних станів військовослужбовців у контексті їх адаптації до умов повсякденного цивільного життя після повернення із зони бойових дій. Ми маємо розуміти складнощі, з якими стикаються військові у процесі повернення до мирного життя, а також на проблемах збереження психічного здоров'я після пережитого бойового досвіду.

Слід визначити спектр негативних психічних станів, що мають місце у ветеранів, зокрема: стрес, тривожність, апатія, фрустрація, депресія, а також посттравматичний стресовий розлад (ПТСР).

Тому ми зацентрували нашу увагу на розкритті зазначених станів, описі типових симптомів їх прояву, а також на можливих підходах та стратегіях подолання зазначених розладів.

Вчені Л. М. Прудка та Пасько О. М. підкреслюють значущість підвищення рівня публічної обізнаності щодо актуальних психологічних проблем ветеранів, а також важливість формування стійкого розуміння у громадськості та державних інституціях щодо психічних викликів, з якими стикаються учасники бойових дій після повернення до мирного середовища. Такий підхід, на думку цих вчених, сприятиме зниженню рівня стигматизації осіб із психоемоційними розладами та забезпечить підвищення доступності кваліфікованої психологічної і реабілітаційної допомоги [53, с. 86].

Ми погоджуємось із вченими Л. М. Прудкою та О. М. Пасько, що ефективна психологічна адаптація ветеранів передбачає не лише стабілізацію психічного стану, але й сприяння у визначенні нових життєвих орієнтирів, плануванні подальшої професійної діяльності, що є ключовим компонентом успішної реінтеграції до цивільного життя. У цьому контексті актуальними залишаються питання професійної перепідготовки, перекваліфікації, індивідуального супроводу при пошуку працевлаштування, а також участь у цільових соціальних програмах, що спрямовані на підтримку ветеранів [53, с. 86].

Після повернення з зони бойових дій військовослужбовці можуть стикатися з різноманітними психічними негативними станами, які пов'язані з травматичними подіями, які вони пережили, такими як: стрес, тривожність, фрустрація, депресія, апатія, посттравматичний стресовий розлад (надалі – ПТСР) [53, с. 86].

Першим станом є стрес. Після перебування у зонах бойових дій, багато військовослужбовців повертаються зі збільшеною вразливістю до різних видів стресу. Це може бути пов'язано зі страшними військовими досвідами, втратою товаришів, небезпечними ситуаціями та труднощами адаптації до цивільного життя.

Під час стресового стану у військових можуть виникати проблем зі сном; порушення концентрації уваги; страшні сновидіння (флешбеки) або нав'язливі спогади про бойові події, що супроводжуються сильним страхом або жахом; відчуття, ніби людина в шоці, ошелешеності або заціпенілості чи неспроможності щось відчувати; прискорене серцебиття, пульсовиття, зміна частоти дихання, запаморочення, різкий головний біль та ін. Один із ключових аспектів підтримки військових, які повертаються зі зони бойових дій, - це надання психологічної допомоги та реабілітація [53, с. 86].

Дослідники Л. М. Прудка та О. М. Пасько наголошують на тому, що психологічні програми мають спрямовуватися на раннє виявлення та діагностику стану стресу, надання професійних консультацій та

психотерапії, а також сприяти створенню безпечного та підтримуючого середовища.

Важливо також враховувати індивідуальні особливості військових, їхні потреби та бажання щодо психологічної підтримки. Кожен військовослужбовець може реагувати на стрес по-різному, тому важливо враховувати індивідуальний підхід у психологічній роботі. Це обумовлюється різним типом темпераменту, акцентуації характеру, а також різною реакцією на стрес. Тому тільки індивідуальна корекційна психологічна допомога буде ефективною та доцільною. Також першою важливішою допомогою під час стресу є задоволення базових потреб особи, що забезпечить відчуття безперервності життя, отримати доступ до необхідних послуг, зв'язатися з родиною та соціальними службами.

Для ефективної підтримки військових після повернення з зони бойових дій необхідно також враховувати роль родини та близьких. Підтримка від родини, друзів та співробітників може впливати на полегшення процесу адаптації та допомогти зменшити рівень стресу. Тривожність Стан тривоги після повернення з зони бойових дій є однією з ключових проблем, з якими зіштовхуються багато військовослужбовців. Після перебування в екстремальних умовах бойових дій, багато учасників повертаються з посиленою рівнем тривоги. Цей стан може виявлятися [53, с. 88].

Тривожність – це наступний емоційний стан, що спостерігається у військовослужбовців після повернення із зони бойових дій, є однією з найпоширеніших психологічних проблем у процесі їхньої адаптації до умов мирного життя. Військовий досвід, що супроводжувався загрозами життю, втратою товаришів, постійним ризиком та бойовими втратами, часто залишає глибокий слід у психіці особи. Унаслідок цього тривожність може закріплюватися на підсвідомому рівні, особливо у випадках, коли не була надана вчасна та кваліфікована психологічна допомога [53, с. 89].

Тривожні стани можуть проявлятися у вигляді постійного нервового напруження, відчуття внутрішньої тривоги, панічних реакцій, труднощів у міжособистісному спілкуванні, гіпернастороженості, а також у формі соматичних реакцій (тремор, тахікардія, пітливість, дратівливість, м'язова напруга тощо). У ряді випадків тривожні симптоми мають тенденцію до ускладнення і трансформації в посттравматичний стресовий розлад (ПТСР), зокрема коли особа починає переживати флешбеки, нічні кошмари або неконтрольовані емоційні сплески у відповідь на тригери, пов'язані з травматичним досвідом.

Наслідком тривожного стану може стати зниження рівня соціальної та професійної адаптації. У деяких випадках навіть помірна тривожність здатна впливати на здатність до адекватної оцінки ризикованих ситуацій, встановлення та підтримання міжособистісних зв'язків, формування нових соціальних ролей. Часто сам військовослужбовець не усвідомлює психологічної природи своїх переживань, що знижує ймовірність своєчасного звернення по допомогу. Тільки під впливом конкретних обставин або життєвих подій можуть активізуватись реакції страху, агресії, збудження, що додатково ускладнює процес адаптації [53, с. 88].

Як свідчить усе вищезазначене, розуміння психологічних механізмів формування тривожних станів, а також індивідуальних реакцій на травму дозволяє фахівцям розробити ефективні стратегії психокорекції та підтримки, які мають бути спрямовані не лише на зменшення симптоматики, але й на відновлення внутрішнього ресурсу особистості, формування довіри до оточення та переосмислення військового досвіду.

Фрустрація є поширеною негативною емоційною реакцією серед демобілізованих військовослужбовців, яка виникає внаслідок зіткнення особистості з перешкодами або бар'єрами, що унеможлиблюють досягнення очікуваних цілей, реалізацію життєвих планів чи задоволення базових потреб. У контексті повернення з війни до цивільного життя, фрустрація може бути зумовлена втратою військового статусу, незатребуваністю

набутого досвіду, зміною соціальної ролі та ускладненням процесу самореалізації в нових умовах.

Особливо гостро фрустраційні стани переживаються в умовах непередбачуваних труднощів у працевлаштуванні, побутовій сфері, комунікації з соціальним оточенням або у випадках відсутності підтримки з боку держави та громадськості. Нерідко фрустрація може супроводжуватись такими проявами, як почуття розчарування, дратівливості, емоційного виснаження, безнадійності або апатії [53, с. 89].

Фрустраційні переживання можуть також активізувати симптоматику посттравматичного стресового розладу, провокуючи деструктивні моделі поведінки, уникання відповідальності, емоційне відчуження або, навпаки, гіперкомпенсацію в агресивній формі. Тому вчені Л. М. Прудка та О. М. Пасько наголошують, що робота з фрустраційною симптоматикою має базуватись на елементах когнітивно-поведінкової терапії, формуванні адаптивних стратегій подолання труднощів, підвищенні суб'єктивного контролю над подіями власного життя [53].

Депресивні стани є ще одним характерним наслідком бойового досвіду та повернення до мирного життя. У багатьох випадках у військовослужбовців фіксується зниження настрою, втрата життєвої мотивації, емоційне спустошення, почуття безглуздя власного існування. Особливої уваги вимагають випадки, коли депресія супроводжується втратою сенсу життя, апатією, самоізоляцією, низькою самооцінкою, що може свідчити про клінічну форму розладу.

Депресія у ветеранів часто пов'язана з труднощами інтеграції у соціальне середовище, відчуттям відчуження, зниженням ролі у родинній системі, складнощами у самореалізації, страхом перед майбутнім. До фізичних проявів депресивного стану належать розлади сну, нічні кошмари, хронічна втома, зниження енергетичного потенціалу та соматичні скарги.

У більш важких випадках депресивний стан супроводжується суїцидальними думками або схильністю до самопошкоджувальної поведінки, що потребує негайного втручання фахівців.

Психологічна підтримка у цьому контексті має бути комплексною, із залученням психотерапевта, психіатра (у разі потреби медикаментозної терапії), соціального працівника та родини. Особлива увага має бути приділена психоосвіті, формуванню позитивного образу «Я», підвищенню рівня самоефективності та відновленню особистісного сенсу життя [53, с. 89].

Одним із поширених психоемоційних станів, що спостерігається у військовослужбовців після повернення із зони бойових дій, є апатія, поява якої, зазвичай, пов'язана з втратою життєвих орієнтирів, мотиваційної спрямованості та відчуття сенсу буття в умовах мирного життя. Військовий, який тривалий час функціонував у режимі постійної мобілізації ресурсів, може сприймати звичайне життя як таке, що позбавлене значущості, а власний бойовий досвід – як такий, що втратив цінність у цивільному контексті. Це, у свою чергу, зумовлює зниження інтересу до щоденних справ, байдужість до подій, емоційну пригніченість, брак енергії та загальну психофізіологічну загальмованість.

Як зазначає І. Савіна, психіка людини, яка протягом тривалого часу протистояла жаху, відчаю та небезпеці, не може одномоментно переключитися до стану радості й емоційного піднесення [59, с. 274].

Ветеран, який прагне уникнути емоцій, пов'язаних із травмою, блокує їх на рівні свідомості, тим самим віддаляючи власне емоційне відновлення. «Непрожиті» почуття накопичуються, залишаючись так званим «мертвим вантажем», що ускладнює процес психічного зцілення. Вони супроводжують людину у повсякденному житті, викликаючи емоційну холодність, а в деяких випадках – нестабільний гнів або вибухи роздратування. Відмова говорити про травматичний досвід лише підсилює апатію. Тим не менш, досвід клінічної практики вказує на те, що одним з

найефективніших методів подолання психотравми є вербалізація переживань [59, с. 275]. Попри те, що це може бути болісним – «як знімання бинтів, що приросли до рани» – саме проговорювання дозволяє осмислити досвід, знизити інтенсивність афекту та розпочати внутрішнє відновлення [59, с. 274–276].

ПТСР є одним із найбільш поширених психічних наслідків участі у бойових діях. Цей розлад включає комплекс симптомів, що виникають у відповідь на екстремальний травматичний досвід, і проявляється у вигляді повторного переживання події (флешбеки, кошмари), уникнення всього, що може асоціюватися з травмою, а також тривалої гіперзбудливості. Військовослужбовці з ПТСР схильні до емоційної відстороненості, відчуття ізоляції, високої тривожності та недовіри до оточення. Вони демонструють уникання ситуацій, розмов або місць, пов'язаних із воєнним досвідом, а також гіперреакції на зовнішні стимули – несподіваний шум, дотик чи світло. Найпоширенішими симптомами ПТСР є гнів, дратівливість, несподівані емоційні спалахи, які можуть ускладнювати взаємодію з родиною та соціальним оточенням.

Нерідко симптоми ПТСР можуть збігатися з проявами інших емоційних розладів, таких як депресія чи тривожні стани. Проте, якщо симптоми перепроживання та уникнення зберігаються протягом одного місяця і більше після пережитої події, це є підставою для діагностики саме ПТСР [66, с. 198]. Важливо розуміти, що особи з цим розладом можуть або агресивно реагувати на незначні подразники, що відштовхує близьких, або, навпаки, замикаються у собі, не висловлюють своїх потреб, що призводить до ізоляції та втрати підтримки. Саме тому соціальна підтримка й чутливе середовище є критично необхідними для стабілізації їхнього психоемоційного стану.

У контексті психологічної допомоги ветеранам, які страждають на ПТСР, важливим є не лише своєчасне виявлення симптомів, але й організація системної міждисциплінарної допомоги. Дослідники С. Агейбі

та Дж. Вілсон (С.Е. Agaibi та J.P. Wilson) визначили такі першочергові кроки: інформування про природу ПТСР, нормалізація реакцій, підтримка контактів із близькими, надання доступу до фахових психотерапевтів, які працюють з травмофокусованими методами. Також доцільним є застосування когнітивно-поведінкової терапії, методики десенсибілізації та переробки травматичних спогадів за допомогою руху очей (EMDR), а також навчання технікам релаксації, саморегуляції та емоційної стабілізації [66, с. 198].

Виходячи із характеристик психічних негативних станів, які пов'язані з травматичними подіями, психологічна підтримка ветеранів війни є надзвичайно актуальним завданням у сфері психічного здоров'я. Вона повинна базуватися на принципах індивідуалізації, конфіденційності, безумовного прийняття й поваги до досвіду захисника. Надання своєчасної психотерапевтичної допомоги та соціальної підтримки здатне істотно знизити ризики хронізації психотравми та сприяти успішній адаптації особи до мирного життя.

Психологічна допомога ветеранам бойових дій є ключовим чинником у процесі їх повернення до мирного життя та реінтеграції в суспільство. Така допомога передбачає індивідуальне психологічне консультування, участь у групових психотерапевтичних заняттях, а також включення до спеціальних програм психологічної реабілітації.

Основним завданням цих форм підтримки, на думку вчених Л. М. Прудки та О. М. Пасько є виявлення та усвідомлення емоційних труднощів, розробка копінг-стратегій, спрямованих на подолання негативних психоемоційних станів, а також загальне зміцнення психічного здоров'я учасників бойових дій. Головна мета психологічної підтримки полягає у забезпеченні стабілізації внутрішнього стану ветеранів, відновленні їхньої життєвої рівноваги, формуванні готовності до мирного співіснування в соціумі та сприянні їхній повноцінній соціальній адаптації.

У практиці психологічної допомоги особлива увага приділяється застосуванню доказових психотерапевтичних методів. Найбільш поширеним і ефективним з них є когнітивно-поведінкова терапія (КПТ), яка визнана Міністерством у справах ветеранів США як провідний інструмент лікування посттравматичних розладів. Згідно з дослідженнями Ротшильд, КПТ фокусується на зміні деструктивних схем мислення, що, своєю чергою, дозволяє модифікувати емоційні реакції та поведінку особи: «КПТ націлена на розумовий процес: допомагаючи змінити негативні моделі мислення, у такий спосіб змінюючи емоції, які є результатом думок; це оманливо проста концепція» [69, с. 75]. Як зазначає Д. Брайант-Шонлі, когнітивно-поведінкова терапія дозволяє ветеранові усвідомити взаємозв'язок між думками, почуттями та поведінкою, а також побачити, як вони впливають на різні сфери його життя [11, с. 418].

Не менш важливим напрямом роботи є створення сприятливого психосоціального середовища для комунікації з іншими ветеранами. Такі взаємодії допомагають знижувати тривожність, зміцнювати відчуття приналежності, слугують джерелом підтримки й мотивації до подолання труднощів адаптаційного періоду. Поряд із цим, психологи мають сприяти усвідомленню нових життєвих реалій, допомагати ветеранам поступово змінювати стиль життя, навчати гнучкості у вирішенні повсякденних завдань.

Окремим аспектом роботи є розвиток громадської обізнаності щодо психологічних труднощів, із якими стикаються учасники бойових дій. Зниження стигматизації психічних розладів та просвітницька діяльність у цьому напрямі забезпечують підвищення рівня толерантності суспільства та покращення доступу до професійної допомоги.

Психологічна адаптація також передбачає підтримку захисників у переосмисленні життєвих цілей та плануванні майбутнього. Це включає перекваліфікацію, здобуття нових професійних навичок, сприяння у

працевлаштуванні та кар'єрному зростанні, що дозволяє зменшити відчуття втрати ідентичності після завершення військової служби.

Важливо також враховувати роль родини у процесі адаптації. Хоча часто стверджується, що саме родина є головною опорою для ветерана, це не завжди відповідає дійсності. За умов, коли близькі знецінюють переживання військовослужбовця або не визнають його психологічних змін, адаптація може ускладнюватися. «Найчастіше батьки просто не визнають тих змін, які сталися з їхнім сином чи дочкою після війни. Перед ними стоїть дуже схожа на сина людина, але внутрішньо він може бути зовсім іншим» [59, с. 291]. Тому важливо проводити роботу також із родинами, формуючи в них адекватне розуміння поствоєнних змін особистості та нові моделі взаємодії.

Крім того, однією з основ психологічної стабілізації вчені Л. М. Прудка та О. М. Пасько вважають розвиток навичок саморегуляції та стресостійкості. У цьому напрямі ефективними вважаються методи тілесно орієнтованої терапії, дихальні вправи, техніки глибокої релаксації, медитації, а також регулярна фізична активність.

Не менш значущим компонентом адаптації є сприяння соціалізації військовослужбовців. Це включає підтримку у встановленні нових соціальних зв'язків, освоєння нових соціальних ролей, адаптацію до змінених умов взаємодії. Також доцільним є формування позитивної ідентичності на основі патріотичних цінностей та усвідомлення значущості військового досвіду. Цей підхід сприяє формуванню внутрішньої впевненості, гордості за виконану місію та підвищенню самооцінки.

Підсумовуючи вищезазначене, вважаємо, що реалізація окреслених аспектів психологічної допомоги забезпечує ефективне подолання негативних наслідків бойового досвіду, сприяє особистісному зростанню ветеранів та формує підґрунтя для їх повноцінного повернення до цивільного життя з відчуттям психічної рівноваги, гідності та самореалізації.

Отже, усвідомлення психологічного стану військовослужбовців після повернення із зони бойових дій, а також науково обґрунтована розробка й впровадження психологічних програм підтримки та реабілітації становлять важливу умову успішної адаптації до умов мирного життя. Зазначені програми мають бути спрямовані на стабілізацію психоемоційного стану, сприяння формуванню нових соціальних зв'язків, підвищення рівня стресостійкості та профілактику психічних порушень, що виникають унаслідок бойового досвіду.

Все вищезазначене підкреслює необхідність надання військовослужбовцям своєчасної і професійної психологічної допомоги з метою збереження їхнього психічного здоров'я. А також необхідними є формування багаторівневої системи підтримки військовослужбовців, яка охоплює як психологічні, так і соціально-професійні аспекти їхньої адаптації, спрямованої на збереження гідності, цілісності особистості та її повноцінного функціонування в умовах мирного життя.

3.2. Програма психологічної підтримки військовослужбовців в адаптації до мирного життя

Програма психологічної підтримки військовослужбовців в адаптації до мирного життя була розроблена відповідно до результатів діагностики військових.

Реалізація програми проходила на базі Центру життестійкості «Родина 4.5.0.» (м. Фастів). Програма психологічної підтримки військовослужбовців у період адаптації до мирного життя складалася з 12 занять, кожне з яких було спрямоване на вирішення конкретних психологічних задач, пов'язаних із поверненням до цивільного життя після участі в бойових діях. Заняття проводилися у груповій формі з елементами індивідуальної рефлексії, орієнтовані на формування стресостійкості,

емоційної регуляції, відновлення соціальних зв'язків і планування життєвих цілей.

Програма психологічної підтримки військовослужбовців в адаптації до мирного життя.

Мета програми: сприяти психологічній адаптації військовослужбовців до умов мирного життя шляхом розвитку ресурсних станів, формування навичок емоційної саморегуляції, покращення міжособистісної взаємодії та підтримки позитивної самоідентичності.

Завдання програми:

1. Сформувати усвідомлення психологічних труднощів, пов'язаних із переходом від військової служби до цивільного життя.
2. Розвинути навички розпізнавання, прийняття та екологічного опрацювання емоцій.
3. Сприяти розвитку комунікативних навичок і відновленню соціальних зв'язків.
4. Зміцнити навички саморегуляції та подолання тривожних, депресивних і фрустраційних станів.
5. Підвищити рівень життєстійкості та відновити мотивацію до самореалізації в нових умовах.

Тривалість програми: 8 занять, по 90 хвилин, 1-2 рази на тиждень (залежно від потреб групи).

Цільова аудиторія: військовослужбовці, що нещодавно демобілізувались, віком 25–50 років.

Напрями реалізації програми:

- 1) Психоемоційне розвантаження
- 2) Розвиток стресостійкості
- 3) Формування нових моделей поведінки в мирному середовищі
- 4) Підвищення самооцінки
- 5) Психосвіта щодо ПТСР, тривожності, депресії

Методи: Арттерапія, Когнітивно-поведінкові техніки, елементи тілесно-орієнтованої терапії, техніки дихальної релаксації, психодраматичні елементи, візуалізація та техніки саморегуляції, робота з метафоричними картами.

Форми реалізації: групові заняття, міні-лекції, діалоги/дискусії, психологічні вправи, домашні завдання.

Структура програми та вправи (зміст вправ більш детально представлений у Додатку Д).

Заняття 1. Знайомство. Формування безпечного простору

Мета: Створити атмосферу довіри, познайомити учасників і визначити очікування.

Вправи:

- Коло знайомств – кожен учасник називає своє ім'я та розповідає про «один ресурс, що допомагає триматися».
- Очікування і побоювання – малювання своїх очікувань та страхів (арт-техніка).
- Правила групи – розробка групового договору.

Заняття 2. Усвідомлення змін після служби

Мета: Допомогти учасникам усвідомити зміни, що сталися після демобілізації.

Вправи:

- Мій «до» і «після» –порівняння образу себе у війську та зараз.
- Колесо змін – малюнкова вправа з аналізом життєвих сфер.
- Обговорення: «Що я втратив, що здобув».

Заняття 3. Емоційна грамотність

Мета: Навчити розпізнавати та регулювати емоції.

Вправи:

- Інформування про емоційні стани, їхні властивості.
- Мій емоційний барометр – вивчення рівнів емоцій.

- Розфарбуй емоцію – арт-техніка з ідентифікації внутрішніх станів.

- Практика «Заземлення» – вправа тілесної саморегуляції.

Заняття 4. Подолання тривожності та ПТСР

Мета: Навчити учасників технік самопомоги при тривозі та флешбеках.

Вправи:

- Безпечне місце – візуалізація ресурсу.
- Техніка 5-4-3-2-1 – сенсорна стабілізація.
- Групова рефлексія: «Що зі мною відбувається – це нормально»

Заняття 5. Робота з гнівом, провинною та втратою

Мета: Допомогти пропрацювати важкі емоції.

Вправи:

- Лист до себе/до загиблого побратима (письмова терапія).
- Крісло злості – психодраматична техніка.
- Малюнок «Мій біль» – арт-терапевтичне вираження болю.

Заняття 6. Відновлення стосунків та довіри

Мета: Формування навичок ефективної комунікації та побудови взаємин.

Вправи:

- Рольова гра: «Я – в родині, я – серед друзів»
- Метафоричні карти «Контакт» – для усвідомлення стилю спілкування.

- Техніка активного слухання (практика в парах)

Заняття 7. Формування життєвих орієнтирів

Мета: Допомогти у визначенні нових цілей та сенсів.

Вправи:

- Моє дерево цінностей – вправа для виявлення внутрішніх опор.
- Планування майбутнього – візуалізація через карту бажань.
- Обговорення: «Ким я хочу бути в мирному житті?»

Заняття 8. Завершення. Підсумки. Ресурсна підтримка

Мета: Підсумувати результати, підтримати ресурсний стан.

Вправи:

- Моя скринька ресурсів –створення списку внутрішніх і зовнішніх опор.
- Зворотний зв'язок у колі: «Що я забираю з собою»
- Письмове звернення до себе в майбутнє.

Очікувані результати реалізації Програми психологічної підтримки військовослужбовців в адаптації до мирного життя проявлятимуться через досягнення таких позитивних змін, які сприятимуть їхній ефективній соціально-психологічній адаптації після повернення з бойових дій. Зокрема, передбачаються такі очікувані результати:

1. Підвищення усвідомленості щодо власного психоемоційного стану – учасники навчаться ідентифікувати прояви внутрішнього напруження, тривоги, емоційної нестабільності, а також розпізнавати основні причини труднощів адаптації до мирного життя. Це сприятиме зниженню рівня психологічної дезадаптації та уникненню ризикованої поведінки.

2. Формування навичок емоційної саморегуляції – військовослужбовці опанують методи усвідомленого дихання, тілесної релаксації, когнітивного опрацювання негативних емоцій і напружених ситуацій, що дасть змогу краще справлятися зі стресовими, фрустраційними та депресивними станами.

3. Розвиток комунікативної компетентності та соціальної відкритості – учасники підвищать рівень відкритості у міжособистісному спілкуванні, покращать здатність до побудови конструктивного діалогу, виявлятимуть більшу гнучкість у комунікації. Це сприятиме відновленню або поглибленню соціальних зв'язків із родиною, колегами, друзями.

4. Зменшення симптомів психоемоційного виснаження та ПТСР – завдяки застосуванню спеціалізованих технік психоемоційної стабілізації

учасники зможуть зменшити інтенсивність проявів тривожності, безсоння, дратівливості, агресивних імпульсів або відчуження, що супроводжують посттравматичний стресовий розлад.

5. Формування позитивної самоідентичності – програма сприятиме відновленню відчуття цінності власного досвіду, що дозволить інтегрувати пережите в особистісну історію як важливу складову професійного та життєвого шляху, з урахуванням нових цілей, сенсів і цінностей.

6. Зміцнення внутрішніх ресурсів та життєстійкості – учасники навчатимуться використовувати внутрішні й зовнішні ресурси для подолання труднощів, підтримки себе у складних обставинах, прийняття рішень і реалізації поставлених цілей. Розвинеться здатність до адаптації в мінливих умовах, збереження цілісності «Я-образу» в мирному житті.

7. Формування мотивації до особистісного та професійного розвитку – підвищиться зацікавленість у самореалізації, професійному становленні, соціальній активності. Зросте готовність планувати майбутнє, долучатися до суспільного життя, здійснювати значущі для себе й оточення дії.

8. Покращення загального психофізіологічного стану – очікується стабілізація базових фізіологічних показників психічного стану (самопочуття, активність, працездатність, настрій), зменшення соматичних проявів психічного напруження, що позитивно вплине на якість життя.

Отже, реалізація програми має сприяти цілісному відновленню особистості, інтеграції бойового досвіду, підвищенню адаптаційного потенціалу та забезпеченню гармонійного входження військовослужбовців у соціальне середовище мирного життя.

3.3 Результати дослідження

Для перевірки ефективності програми розвитку навичок соціально-психологічної адаптації учасників бойових дій до умов мирного життя до початку та після завершення формувального етапу експерименту було проведено повторне діагностичне обстеження учасників як контрольної, так і експериментальної груп. Для цього використовувалися ті самі психодіагностичні методики, що й на попередньому – констатувальному – етапі дослідження, а саме: методика шкалової самооцінки психофізіологічного стану О. Кокуна; опитувальник оцінки стану адаптації «ОСАДА» С. Яковенка; багаторівневий особистісний опитувальник «АДАПТИВНІСТЬ-200».

У формувальному експерименті брали участь 20 осіб, які були розподілені на дві групи: експериментальну (10 осіб) та контрольну (10 осіб). Для участі в експерименті відбиралися респонденти, які за результатами первинного діагностування демонстрували низький, нижче середнього або середній рівень за такими показниками, як: самопочуття, активність, настрій, працездатність і впевненість у власних силах. Крім того, відповідно до результатів методики «ОСАДА» С. Яковенка, у цих респондентів фіксувалися ознаки субекстремальної напруги або відповідей, що виявлялися недостовірними. Останнє інтерпретується як один із проявів психологічного напруження або внутрішньої тривожності. Водночас, важливо відзначити, що методика не виявила станів, які б відповідали критеріям життєвої кризи або екстремально складної життєвої ситуації.

За результатами застосування методики «АДАПТИВНІСТЬ-200» у респондентів, відібраних для формувального етапу, спостерігались або вкрай низькі показники, або виражені ознаки порушення за такими шкалами: поведінкова регуляція, комунікативний потенціал, морально-етична нормативність, схильність до девіантних форм поведінки та суїцидальний ризик. Таким чином, вибірка респондентів для участі у

формуальному експерименті характеризувалася наявністю виражених ознак соціально-психологічної дезадаптації.

Після формування вибірки респонденти були випадковим чином розподілені на експериментальну та контрольну групи. З метою виявлення можливих статистично значущих відмінностей між цими групами на етапі до початку реалізації програми було застосовано U-критерій Манна-Уїтні – один з ефективних методів для аналізу різниць на малих вибірках, який не потребує дотримання умов нормального розподілу даних. Отримані результати засвідчили відсутність статистично значущих відмінностей між експериментальною та контрольною групами за досліджуваними особистісними та поведінковими характеристиками, що підтверджує їхню початкову однорідність та дозволяє здійснювати подальше порівняння результатів після реалізації формуального впливу. Зведені дані, отримані за результатами методики шкалової самооцінки психофізіологічного стану О. Кокуна, представлені у таблиці 3.1.

Таблиця 3.1

Динаміка змін у КГ та ЕГ військовослужбовців після проведення формуального експерименту за методикою шкалової самооцінки психофізіологічного стану О. Кокуна

Показники, що розвиваються/ корегуються	Групи військовослужбовців					
	На початку експерименту		Після впровадження програми		Значимість	t-критерій Стьюдента
	КГ	ЕГ	КГ	ЕГ		
Самопочуття	26	24	24	38	0,047	2,127
	8	19	12	30		
	35	30	34	33		
	37	41	41	57		
	39	44	39	46		
	44	31	44	39		
	41	38	41	46		
	30	40	30	45		
	42	39	42	65		
	49	52	47	67		

Продовження таблиці 3.1

Активність	35	33	33	40	0,01	4,103
	38	35	38	48		
	44	42	45	54		
	43	41	40	50		
	39	44	44	52		
	43	31	39	41		
	37	38	37	58		
	35	40	36	40		
	40	39	40	63		
	31	45	30	60		
Настрій	42	32	41	48	0,001	4,103
	30	31	30	51		
	30	31	30	51		
	30	31	30	51		
	30	31	30	51		
	30	31	30	51		
	30	31	30	51		
	30	31	30	51		
	30	31	30	51		
Працездатність	26	28	28	39	0,003	3,509
	31	30	30	47		
	36	32	35	60		
	39	36	37	55		
	45	38	44	59		
	38	40	40	46		
	38	52	39	52		
	44	54	44	61		
	56	45	57	49		
	52	52	48	64		
Впевненість у своїх силах	26	14	25	29	0,003	3,477
	8	19	12	51		
	34	31	36	48		
	32	43	32	57		
	39	9	38	21		
	36	33	35	49		
	31	38	32	60		
	30	36	31	54		
	42	41	41	66		
	34	44	33	58		

Аналіз таблиці 3.1 засвідчив позитивну динаміку змін у психофізіологічному стані учасників експериментальної групи після впровадження програми розвитку навичок соціально-психологічної адаптації до умов мирного життя. Зокрема, спостерігалось істотне зменшення кількості осіб з низьким (до 30 балів) та нижче за середній (31–45 балів) рівнями за основними показниками. На противагу, у контрольній групі суттєвих змін у відповідних параметрах виявлено не було. Переважна частина респондентів експериментальної групи після проходження програми досягла показників середнього та вище середнього рівня, що свідчить про зростання адаптаційних можливостей.

Для статистичної перевірки значущості змін було використано t-критерій Стюдента. Усі порівнювані показники засвідчили достовірність змін на рівні $p < 0,05$, а розраховані значення t-критерію перевищували критичне значення 2,100920 для заданого об'єму вибірки, що свідчить про статистично значущі відмінності між результатами до та після впровадження програми.

Методика «АДАПТИВНІСТЬ – 200» дозволила здійснити ґрунтовний аналіз адаптаційного потенціалу за окремими шкалами, зокрема:

1. Шкала поведінкової регуляції – оцінює рівень нервово-психічної стійкості та толерантності до навантажень:

- 1 стень (понад 57 балів) – критично високий рівень нервово-психічної нестійкості, наявність ознак граничних розладів, вкрай низька толерантність до навантажень, значне погіршення функціонального стану, ризик зриву професійної діяльності.

- 2 стени (46–56 балів) – наявні виражені ознаки нестійкості, низький рівень поведінкової регуляції, адаптація відбувається з труднощами, працездатність знижена.

- 3 стени (35–45 балів) – спостерігаються окремі ознаки нервово-психічної нестійкості, адаптація ускладнена, у разі високого навантаження можливі професійні збої.

- 4 стени (27–34 бали) – дещо знижена стійкість, нестабільна працездатність, адаптація до нових умов обтяжена тимчасовими порушеннями функціонування.

- 5 стени (19–26 балів) – достатній рівень стійкості та регуляції, стабільна працездатність у звичних умовах, хоча при тривалому впливі психічних чинників можливе тимчасове зниження ефективності діяльності.

Застосування цієї методики дало змогу не лише визначити рівень стійкості до бойового стресу, але й виявити учасників з підвищеними ризиками дезадаптації, що є надзвичайно важливим для побудови подальших індивідуалізованих стратегій психологічної підтримки.

6 стенив (12–13 балів) відповідають достатньому рівню нервово-психічної стійкості та поведінкової регуляції. Це свідчить про наявність адекватної здатності підтримувати працездатність, зокрема й в умовах підвищеної складності професійної діяльності. Також спостерігається належний рівень толерантності до психічних і фізичних навантажень та стійкість до впливу стресогенних чинників.

7 стенив (9–12 балів) вказують на достатньо високий рівень нервово-психічної стійкості та поведінкової регуляції. Для таких осіб характерна висока здатність зберігати працездатність навіть у складних і напружених ситуаціях, а також наявність достатньо високого рівня толерантності до стресових факторів, що дозволяє зменшити ризик дезадаптації.

Оскільки у формуальному експерименті нами було відібрано респондентів – учасників бойових дій – з ознаками дезадаптації, результати свідчать про розподіл балів у діапазоні від 1 до 6 стенив, що підтверджує наявність у них певних порушень нервово-психічної регуляції.

2. Шкала комунікативного потенціалу застосовується для оцінювання здатності військовослужбовця до міжособистісної взаємодії та ефективного функціонування в межах соціального колективу:

- 1 стен (понад 23 бали) – характеризує вкрай низький рівень комунікативних здібностей, супроводжуваний яскраво вираженими

ознаками акцентуацій характеру. Така особа має суттєві труднощі у встановленні контактів із соціальним оточенням, тривалий і болісний період адаптації до нових соціальних груп. Висока конфліктність, схильність до фіксації на образах, надмірна вразливість до зовнішніх впливів та нездатність до самокорекції поведінки можуть призводити до соціального відторгнення.

- 2 стени (20–22 бали) – відображають низький рівень розвитку комунікативних умінь. Адаптація до нового соціального середовища часто затягується в часі та супроводжується психологічним напруженням. Особи з таким рівнем мають тенденцію до неадекватної самооцінки, підвищеної конфліктності, надмірної емоційної реакції на критику, а також до зосередженості на негативних емоційних переживаннях.

- 3 стени (18–19 балів) – свідчать про понижений рівень комунікативних здібностей з наявністю окремих рис акцентуації. Встановлення контактів на етапі адаптації до нового колективу значно ускладнюється, виникають труднощі як у горизонтальній, так і у вертикальній взаємодії. Критичні зауваження сприймаються болісно, а механізми саморегуляції залишаються недостатньо сформованими.

- 4 стени (15–17 балів) – відповідають задовільному рівню комунікативного потенціалу. На етапі входження до нової соціальної групи можливі деякі труднощі, зумовлені переважно неадекватністю самооцінки. Незважаючи на це, особа переважно адекватно реагує на зауваження, володіє базовими навичками самокорекції, що дозволяє поступово вдосконалювати міжособистісну взаємодію.

5 стени (13–14 балів) свідчать про середній рівень комунікативних здібностей. Загалом респондент демонструє задовільну адаптацію до нових колективів без виражених труднощів. Водночас у процесі встановлення міжособистісних контактів можливі окремі помилки у виборі поведінкової стратегії. Проте така особа адекватно реагує на конструктивну критику,

здатна до поведінкової корекції, демонструє неконфліктність у спілкуванні та має реалістичне уявлення про свою роль у групі.

6 стенів (11–12 балів) відображають достатній рівень розвитку комунікативних навичок. Такі особи зазвичай швидко адаптуються до нового колективу, легко встановлюють соціальні контакти та рідко відчують труднощі у взаємодії з оточенням. Вони, як правило, не конфліктні, об'єктивно сприймають власну роль у соціальній групі та демонструють здатність до своєчасної корекції поведінки. Їх реакції на зауваження є стриманими й адекватними.

7 стенів (9–10 балів) характеризують достатньо високий рівень комунікативної компетентності. Такі респонденти демонструють високу швидкість адаптації в новому соціальному середовищі. Установлення контактів з новими людьми для них є природним і не супроводжується труднощами. У міжособистісному спілкуванні вони неконфліктні, вміють грамотно вибудовувати комунікацію, мають реалістичне уявлення про свою роль у колективі та адекватно сприймають критику. Поведінка таких осіб гнучка і схильна до корекції в разі потреби.

8–10 стенів (0–8 балів) вказують на високий рівень комунікативних здібностей. Ці респонденти вирізняються легкою і швидкою адаптацією до нових соціальних умов. Вони вільно встановлюють контакти, неконфліктні у спілкуванні, завжди адекватно сприймають свою соціальну роль і ефективно будують міжособистісні взаємини в колективі.

Отже, результати за шкалами поведінкової регуляції та комунікативного потенціалу свідчать про наявність у респондентів різного рівня адаптаційної готовності, з чітко окресленими зонами ризику для окремих осіб, що підтверджує актуальність подальшої цілеспрямованої психологічної підтримки.

3. Шкала моральної нормативності призначена для дослідження рівня дотримання загальноприйнятих моральних норм, здатності

підпорядковуватися груповим, професійним та соціальним вимогам, що формують основи соціальної інтеграції:

- 1 стень (понад 17 балів) – вказує на вкрай низький рівень соціалізації, який суттєво відрізняється від нормативних показників для певної вікової категорії. Такі особи, як правило, керуються виключно особистими уявленнями про прийнятну поведінку, часто нехтуючи думкою інших. Для них характерне домінування особистісних інтересів над груповими, а досягнення цілей часто супроводжується ігноруванням моральних обмежень і соціально прийнятих норм поведінки.

- 2 стени (16 балів) – також свідчать про низький рівень соціалізації. Особа не виявляє прагнення дотримуватись усталених моральних норм, схильна діяти відповідно до власних інтересів без орієнтації на колективну думку. У повсякденному житті домінують егоцентричні тенденції, при цьому переважає суб'єктивна оцінка ситуацій та рішень. Особистісні цілі досягаються часто в обхід соціальних заборон і норм, що може ускладнювати її адаптацію до вимог спільноти або колективу.

Ці рівні шкали моральної нормативності дозволяють не лише оцінити поточні адаптаційні установки респондента, а й виявити потенційні ризики дезадаптації, конфліктності, низької відповідальності в межах соціальної взаємодії, що є особливо актуальним у процесі реінтеграції військовослужбовців до мирного життя.

- 3 стени (14–15 балів) – відповідають недостатньому рівню соціалізації. Респонденти з такими показниками, як правило, не демонструють послідовного прагнення до дотримання усталених соціальних норм і загальноприйнятих моделей поведінки. У повсякденній життєдіяльності у них переважають індивідуальні інтереси, які ставляться вище за групові потреби, що може свідчити про знижений рівень соціальної відповідальності та схильність до егоцентричних установок у міжособистісних стосунках.

4 стени (12–13 балів) – вказують на задовільний рівень соціалізації. Особи з такими результатами демонструють непостійне дотримання моральних і соціальних норм. Хоча в окремих ситуаціях вони можуть проявляти відповідальність перед групою, в загальному переважає орієнтація на власні інтереси. У повсякденному житті це може проявлятися у вибіркового дотриманні норм і невисокій готовності до колективної відповідальності.

5 стени (10–11 балів) – характеризують в цілому достатній рівень соціалізації. Такі респонденти виявляють прагнення до дотримання соціально схвалених норм і правил. У повсякденному житті вони, як правило, орієнтовані на колективні інтереси, що свідчить про сформовану здатність до міжособистісної взаємодії на основі загальноприйнятих соціальних стандартів поведінки.

6 стени (8–9 балів) – свідчать про достатній рівень соціалізації. Такі особи загалом орієнтовані на дотримання моральних норм та суспільно ухвалених вимог. Вони демонструють відповідальне ставлення до виконання корпоративних норм, уникають порушень групових правил і, у більшості випадків, виявляють готовність підпорядковувати особисті інтереси потребам колективу.

7 стени (7 балів) – відповідають високому рівню соціалізації. Респонденти з такими оцінками послідовно дотримуються морально-етичних норм, демонструють схильність до підпорядкування колективним правилам, суворо дотримуються корпоративних стандартів. Для них характерна установка на домінування групових інтересів над особистими, що відображає зрілі соціальні установки та високий рівень соціальної відповідальності.

8–10 стени (0–6 балів) – засвідчують дуже високий рівень соціалізації. Такі особи чітко орієнтуються на загальноприйняті, соціально схвалювані норми поведінки. Вони суворо дотримуються як етичних норм, так і професійно-корпоративних вимог, у щоденній діяльності віддають перевагу

колективним цілям, мають виражені альтруїстські якості, що проявляється в готовності діяти на благо інших навіть на шкоду особистим інтересам. Їхній високий рівень соціальної зрілості сприяє ефективній адаптації у спільноті та командній взаємодії.

Результати дослідження, отримані за допомогою методики «АДАПТИВНІСТЬ – 200», у розрізі експериментальної та контрольної груп, узагальнено й представлено у вигляді таблиці 3.10. Зазначені дані дозволяють простежити зміни в рівні соціально-психологічної адаптації військовослужбовців до мирного життя після реалізації програми психологічної підтримки та провести порівняльний аналіз динаміки змін між групами.

Таблиця 3.2

Статистично значущі відмінності у контрольній та експериментальній групах досліджуваних після проведення формувального експерименту за методикою «АДАПТОВАНІСТЬ – 200»

Показники, що розвиваються/корегуються	Групи досліджуваних					
	На початку експерименту		Після впровадження програми		Значимість	t-критерій Стьюдента
	КГ	ЕГ	КГ	ЕГ		
Поведінкова регуляція	36	17	37	12	0,199	2,159
	18	40	18	25		
	16	14	18	8		
	14	31	14	18		
	20	29	19	20		
	15	33	14	19		
	31	17	31	15		
	27	16	27	16		
	13	24	13	14		
	34	13	33	9		
Комунікативний потенціал	10	9	10	7	0,101	2,793
	14	25	14	16		
	12	17	12	10		
	28	11	27	10		
	17	27	17	15		
	21	16	21	8		
	19	11	20	11		

Продовження таблиці 3.2

Показники, що розвиваються/корегуються	Групи військовослужбовців					
	На початку експерименту		Після впровадження програми		Значимість	t-критерій Стьюдента
	КГ	ЕГ	КГ	ЕГ		
Комунікативний потенціал	15	18	15	10		
	11	16	12	12		
	12	12	12	7		
Морально-етична нормативність	11	15	11	10	0,416	4,235
	15	14	14	10		
	11	12	11	8		
	10	14	10	11		
	14	15	14	9		
	14	11	14	10		
	15	11	15	12		
	10	14	10	8		
	13	10	14	7		
	15	11	13	7		

У процесі порівняльного аналізу результатів дослідження, отриманих у контрольних та експериментальних групах, було встановлено, що значення показників у контрольних групах досліджуваних істотно не змінилися, що свідчить про відсутність динаміки в показниках соціально-психологічної адаптації без проведення цілеспрямованого впливу. Натомість у експериментальній групі спостерігалися суттєві позитивні зміни, підтверджені статистичними розрахунками. Зокрема, за допомогою t-критерію Стьюдента було виявлено, що значення перевищують критичний рівень для даної вибірки ($t > 2,100920$) за такими показниками, як поведінкова регуляція, комунікативний потенціал та морально-етична нормативність. Це дає підстави стверджувати про ефективність

впровадженій програми формування навичок соціально-психологічної адаптації військовослужбовців до умов мирного життя.

Що стосується результатів, отриманих за методикою «ОСАДА» С. Яковенка, було виявлено, що за показниками задоволеності психічним станом, динамікою життєвої ситуації, міжособистісними стосунками, функціональним станом та загальною життєдіяльністю 13 респондентів (з числа як контрольної, так і експериментальної груп) надали недостовірні відповіді, що унеможливорює їх достовірний аналіз. Лише 7 учасників продемонстрували позитивну динаміку адаптаційних процесів.

Недостовірні відповіді можуть бути проявом психологічного захисту, спрямованого на уникнення усвідомлення або фіксації уваги на психотравмуючих або обтяжливих обставинах. У зв'язку з цим було висунуто припущення, що фактичний рівень напруження серед респондентів може бути значно вищим, ніж це демонструють отримані дані.

З огляду на те, що недостовірні результати не можуть бути використані для достеменного аналізу ефективності впливу, було прийнято рішення порівняти динаміку кількості респондентів, які надали недостовірні відповіді до та після проведення тренінгової програми, спрямованої на формування навичок соціально-психологічної адаптації учасників бойових дій до умов мирного життя.

Результати до впровадження програми підтримки наведено у таблиці 3.3, а результати після проходження програми у межах експериментальної групи – у таблиці 3.4. Зменшення кількості респондентів з недостовірними відповідями після тренінгу розглядається як опосередкований доказ зниження психологічного напруження, зростання рівня відкритості та довіри, а також як індикатор підвищення ефективності саморефлексії та психологічної готовності до конструктивної адаптації.

Таблиця 3.3

Статистично значущі відмінності у ЕГ до
 проведення формувального експерименту за методикою «ОСАДА»
 С. Яковенка

	едостовірні результати	вдала адаптація	рівень «нормального» напруження без загрози для здоров'я особистості	субекстримальна напружена ситуація	дна життєва ситуація	ія життєвої кризи
Задоволеність психічним станом	5	1	4	0	0	0
Задоволення динамікою життєвої ситуації	2	3	7	0	0	0
Задоволення міжособистісними стосунками	6	2	2	0	0	0
Задоволення функціональним станом	2	7	1	0	0	0
Задоволення життєдіяльністю	4	3	3	0	0	0

Узагальнюючи результати, отримані після завершення тренінгової програми, можна зробити висновок, що учасникам бойових дій стало помітно легше відкрито говорити про наявні проблеми у сфері міжособистісних стосунків, а також обговорювати реальні труднощі, з якими вони стикаються у процесі життєдіяльності після повернення із зони бойових дій. Така зміна у комунікативній поведінці та рівні відкритості свідчить про зростання довіри до групового середовища, зниження психологічної напруги та посилення рефлексивних здібностей респондентів.

У ході дослідження було виявлено, що двоє респондентів надали недостовірні відповіді за шкалою задоволеності функціональним станом. Проте слід враховувати, що обидва учасники отримали важкі поранення, наслідки яких тривають і донині, що зумовлює високий рівень

суб'єктивного напруження, пов'язаний із незадоволенням власним фізичним і функціональним станом. Така специфіка відповідає типовим реакціям осіб з тривалими порушеннями фізичного здоров'я, які можуть супроводжуватися вторинними психологічними труднощами, зокрема емоційним виснаженням, зниженням самооцінки, фрустрацією.

Таблиця 3.4

Статистично значущі відмінності у ЕГ після
проведення формувального експерименту за методикою «ОСАДА»
С. Яковенка

	недостовірні результати	вдала адаптація	рівень «нормального» напруження без загрози для здоров'я особистості	субекстримальна напружена ситуація	дана життєва ситуація	ситуація життєвої кризи
Задоволеність психічним станом	1	8	1	0	0	0
Задоволення динамікою життєвої ситуації	1	7	2	0	0	0
Задоволення міжособистісними стосунками	1	8	2	0	0	0
Задоволення функціональним станом	2	7	1	0	0	0
Задоволення життєдіяльністю	0	9	1	0	0	0

Отже, узагальнений аналіз отриманих результатів емпіричного дослідження дає підстави стверджувати, що запропонована корекційно-розвивальна програма виявилася ефективною. Її впровадження сприяло підвищенню рівня соціально-психологічної адаптації демобілізованих військовослужбовців до умов мирного життя, зниженню емоційного напруження, посиленню здатності до саморегуляції, емоційного усвідомлення та конструктивного соціального функціонування.

Результати апробації програми підтверджують доцільність її подальшого використання у практиці роботи психологів, які здійснюють супровід та психологічну підтримку учасників бойових дій. Зокрема, ефективність програми полягає у її гнучкій структурі, інтеграції доказових методів психокорекції та чутливості до актуальних потреб ветеранів, що дозволяє використовувати її як базову модель психосоціальної реабілітації в установах соціального і медико-психологічного спрямування.

Узагальнюючи результати, отримані після завершення тренінгової програми, можна зробити висновок, що учасникам бойових дій стало помітно легше відкрито говорити про наявні проблеми у сфері міжособистісних стосунків, а також обговорювати реальні труднощі, з якими вони стикаються у процесі життєдіяльності після повернення із зони бойових дій. Така зміна у комунікативній поведінці та рівні відкритості свідчить про зростання довіри до групового середовища, зниження психологічної напруги та посилення рефлексивних здібностей респондентів.

У ході дослідження було виявлено, що двоє респондентів надали недостовірні відповіді за шкалою задоволеності функціональним станом. Проте слід враховувати, що обидва учасники отримали важкі поранення, наслідки яких тривають і донині, що зумовлює високий рівень суб'єктивного напруження, пов'язаний із незадоволенням власним фізичним і функціональним станом. Така специфіка відповідає типовим реакціям осіб з тривалими порушеннями фізичного здоров'я, які можуть супроводжуватися вторинними психологічними труднощами, зокрема емоційним виснаженням, зниженням самооцінки, фрустрацією.

Отже, узагальнений аналіз отриманих результатів емпіричного дослідження дає підстави стверджувати, що запропонована корекційно-розвивальна програма виявилася ефективною. Її впровадження сприяло підвищенню рівня соціально-психологічної адаптації демобілізованих військовослужбовців до умов мирного життя, зниженню емоційного

напруження, посиленню здатності до саморегуляції, емоційного усвідомлення та конструктивного соціального функціонування.

Результати апробації програми підтверджують доцільність її подальшого використання у практиці роботи психологів, які здійснюють супровід та психологічну підтримку учасників бойових дій. Зокрема, ефективність програми полягає у її гнучкій структурі, інтеграції доказових методів психокорекції та чутливості до актуальних потреб ветеранів, що дозволяє використовувати її як базову модель психосоціальної реабілітації в установах соціального і медико-психологічного спрямування.

Висновки до третього розділу

Було визначено, що психологічна адаптація військовослужбовців, які повертаються з районів ведення бойових дій, є надзвичайно складним, багаторівневим і соціально значущим процесом. Вона потребує злагодженої участі суспільства, державних інституцій, родин військових, а також професійної підтримки з боку кваліфікованих фахівців у сфері психології. Урахування специфіки військового досвіду та високого рівня психотравматизації, що є характерним для учасників бойових дій, дозволяє окреслити адаптацію як один із центральних елементів у структурі збереження та підтримки психічного здоров'я.

Процес адаптації передбачає глибоке переосмислення особистих цінностей, зміну системи переконань, відновлення внутрішньої рівноваги, реорганізацію соціальних ролей та побутових звичок. Для багатьох військовослужбовців характерною є потреба у відновленні довіри до навколишнього світу та формуванні нового бачення своєї ролі в цивільному середовищі. Військові мають адаптуватися до змінених умов життя, подолати психологічну відстороненість, налагодити контакт з близькими, інтегрувати набуті у бойових умовах навички у мирне професійне життя.

У цьому контексті надзвичайно важливими є підтримка з боку родини, друзів, місцевих громад, а також створення сприятливого психосоціального середовища. Усвідомлення емоцій, розвиток навичок саморефлексії, своєчасне звернення по психологічну допомогу сприяють зниженню ризиків формування психічних порушень, таких як депресія, тривожні розлади, посттравматичний стресовий розлад (ПТСР) тощо.

Важливо розуміти, що психологічна адаптація військовослужбовця має індивідуальний характер і може мати різну тривалість залежно від особистісних якостей, ступеня травматизації, рівня підтримки з боку оточення та доступності психотерапевтичної допомоги. Забезпечення ефективної адаптації військових є не лише моральним імперативом сучасного суспільства, а й однією з ключових передумов стабільності соціуму, збереження людського потенціалу та розвитку громадянського суспільства в умовах післявоєнної відбудови.

Було розроблено програму психологічної підтримки військовослужбовців в адаптації до мирного життя. Мета програми: сприяти психологічній адаптації військовослужбовців до умов мирного життя шляхом розвитку ресурсних станів, формування навичок емоційної саморегуляції, покращення міжособистісної взаємодії та підтримки позитивної самоідентичності.

Завдання програми: 1. Сформувати усвідомлення психологічних труднощів, пов'язаних із переходом від військової служби до цивільного життя. 2. Розвинути навички розпізнавання, прийняття та екологічного опрацювання емоцій. 3. Сприяти розвитку комунікативних навичок і відновленню соціальних зв'язків. 4. Зміцнити навички саморегуляції та подолання тривожних, депресивних і фрустраційних станів. 5. Підвищити рівень життєстійкості та відновити мотивацію до самореалізації в нових умовах.

Тривалість програми: 8 занять, по 90 хвилин, 1-2 рази на тиждень (залежно від потреб групи).

Напрями реалізації програми: Психоемоційне розвантаження; Розвиток стресостійкості; Формування нових моделей поведінки в мирному середовищі; Підвищення самооцінки; Психосвіта щодо ПТСР, тривожності, депресії

Методи програми: Арттерапія, Когнітивно-поведінкові техніки, елементи тілесно-орієнтованої терапії, техніки дихальної релаксації, психодраматичні елементи, візуалізація та техніки саморегуляції, робота з метафоричними картами. Форми реалізації: групові заняття, міні-лекції, діалоги/дискусії, психологічні вправи, домашні завдання.

Узагальнений аналіз отриманих результатів емпіричного дослідження дає підстави стверджувати, що запропонована корекційно-розвивальна програма виявилася ефективною. Її впровадження сприяло підвищенню рівня соціально-психологічної адаптації демобілізованих військовослужбовців до умов мирного життя, зниженню емоційного напруження, посиленню здатності до саморегуляції, емоційного усвідомлення та конструктивного соціального функціонування.

ВИСНОВКИ ТА РЕКОМЕНДАЦІЇ

Узагальнення результатів теоретичного аналізу та емпіричного вивчення психологічної підтримки адаптації військовослужбовців до умов мирного життя дозволяє сформулювати такі основні висновки:

У процесі поняття «психічна адаптація» як процес взаємодії особистості з середовищем, при якому особистість повинна враховувати особливості середовища й активно впливати на нього, щоб забезпечити задоволення своїх основних потреб і реалізацію значимих ланцюгів – оскільки це поняття підкреслює двосторонній характер адаптації: коли говоримо не лише про підлаштування до середовища, а й про активне моделювання умов життя особистістю.

Нами було розглянуто класифікацію адаптації за трьома рівнями функціонування індивіда: психологічний (внутрішні процеси психічної регуляції); соціальний (взаємодія індивіда з суспільним середовищем); фізіологічний (процеси біологічного пристосування).

Результатом цього процесу є стан адаптованості, який забезпечує задоволення актуальних соціальних потреб та відкриває можливості для самореалізації в умовах постійних змін. Успішна адаптація демобілізованих військовослужбовців до мирного життя трактується як показник їх ефективного функціонування у різних сферах життєдіяльності, зумовлений осмисленням нового досвіду, набутого під час бойових дій. Серед типових психологічних наслідків бойового досвіду виокремлено бойовий шок, бойову перевтому та посттравматичний стресовий розлад (ПТСР), які потребують цілеспрямованої психокорекції.

Було розкрито сутність поняття «психологічна підтримка» як система соціально-психологічних, психолого-педагогічних засобів, способів і методів допомоги особі з метою оптимізації її психоемоційного стану в процесі формування здібностей і самосвідомості, спрямування зусиль особи

на реалізацію власної професійної діяльності. У військовому та післявоєнному контексті психологічна підтримка має вирішальне значення для подолання наслідків травматичного досвіду, запобігання розвитку посттравматичних розладів, а також сприяє ефективній соціальній адаптації ветеранів до умов мирного життя

Було виділено різні форми психологічної підтримки: емоційна підтримка; психоедукація; практична допомога; психологічне консультування; терапевтичний супровід.

У ході реалізації емпіричного дослідження було встановлено, що більшість демобілізованих військовослужбовців демонструють високий або достатній рівень адаптації, що свідчить про їхню здатність до успішної реінтеграції в мирне життя. Водночас, у частини респондентів виявлені ознаки нервово-психічної нестійкості, труднощі поведінкової регуляції, понижений рівень комунікативних здібностей. Незважаючи на це, більшість учасників дотримуються загальноприйнятих моральних і соціальних норм. Проте у невеликого відсотка опитаних у разі загострення труднощів у соціальному або емоційному функціонуванні можуть виникати суїцидальні думки чи поведінкові прояви, що вимагає системної психологічної підтримки.

Було розроблено практичні рекомендації щодо психологічної підтримки адаптації військовослужбовців до мирного життя, що передбачають таке: індивідуалізація психологічної допомоги; запровадження програм довготривалого супроводу, застосування когнітивно-поведінкових і травмофокусованих методів; психоедукація як обов'язковий компонент підтримки; залучення родини до процесу реадаптації; розвиток групової взаємодії (peer support); інтеграція тілесно-орієнтованих та арттерапевтичних практик; налагодження міжсекторальної взаємодії.

Також було запропоновано практичні рекомендації, спрямовані на збереження психологічного добробуту військовослужбовця та гармонізацію

сімейних стосунків: сприяння індивідуальній взаємодії; баланс підтримки та особистого простору; підтримка бойових зв'язків; організація спільного дозвілля; підкріплення впевненості у відновленні повноцінного функціонування сім'ї та готовність долати труднощі спільно; обговорення та розподіл побутових обов'язків; повага до індивідуальності кожного члена сім'ї.

Окремо слід наголосити на урахуванні поведінкових обмежень при взаємодії з учасником бойових дій після його повернення: уникати тиску з боку родичів із вимогою поділитися бойовим досвідом, адже військовослужбовець може бути не готовий до відвертого обговорення пережитих подій; виключити будь-які оцінні судження стосовно дій військового під час його служби; уникати директивності у спілкуванні, зокрема формулювань типу «тобі потрібно» або «ти зобов'язаний», що можуть викликати напруження та опір; не використовувати загальноприйняті шаблони чи кліше на кшталт: «Війна – це пекло», «Забудь, усе позаду», оскільки вони можуть нівелювати значущість пережитого досвіду – краще замінити їх на щирі прояви турботи, підтримки та співпереживання.

Враховуючи емпірично встановлені особливості соціально-психологічної адаптації військовослужбовців, було розроблено і апробовано програму психологічної підтримки військовослужбовців в адаптації до мирного життя. Мета програми: сприяти психологічній адаптації військовослужбовців до умов мирного життя шляхом розвитку ресурсних станів, формування навичок емоційної саморегуляції, покращення міжособистісної взаємодії та підтримки позитивної самоідентичності.

Завдання програми: 1. Сформувати усвідомлення психологічних труднощів, пов'язаних із переходом від військової служби до цивільного життя. 2. Розвинути навички розпізнавання, прийняття та екологічного опрацювання емоцій. 3. Сприяти розвитку комунікативних навичок і

відновленню соціальних зв'язків. 4. Зміцнити навички саморегуляції та подолання тривожних, депресивних і фрустраційних станів. 5. Підвищити рівень життєстійкості та відновити мотивацію до самореалізації в нових умовах.

Тривалість програми: 8 занять, по 90 хвилин, 1-2 рази на тиждень (залежно від потреб групи).

Напрями реалізації програми: Психоемоційне розвантаження; Розвиток стресостійкості; Формування нових моделей поведінки в мирному середовищі; Підвищення самооцінки; Психосвіта щодо ПТСР, тривожності, депресії

Методи програми: Арттерапія, Когнітивно-поведінкові техніки, елементи тілесно-орієнтованої терапії, техніки дихальної релаксації, психодраматичні елементи, візуалізація та техніки саморегуляції, робота з метафоричними картами. Форми реалізації: групові заняття, міні-лекції, діалоги/дискусії, психологічні вправи, домашні завдання.

За результатами її впровадження у межах формувального експерименту в експериментальній групі зафіксовано статистично значущі зміни показників за критеріями самопочуття, активності, настрою, працездатності, впевненості у собі, а також за шкалами комунікативного потенціалу, морально-етичної нормативності та поведінкової регуляції. Значення t-критерію Ст'юдента перевищили порогове значення 2,1009, що підтверджує достовірність ефективності впровадженої програми психологічної підтримки військовослужбовців в адаптації до мирного життя.

Отже, мету дослідження досягнуто, а поставлені завдання успішно реалізовано. Висунута гіпотеза підтвердилася. Перспективним напрямом подальших досліджень є вивчення впливу гендерних та індивідуально-психологічних особливостей процесу адаптації демобілізованих військовослужбовців.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Агаєв Н. А., Кокун О. М., Герасименко М.В., Пішко І. О., Лозінська Н. С. Досвід роботи в армії США та арміях інших країн щодо недопущення втрат особового складу з причин, не пов'язаних із виконанням завдань за призначенням: метод. посіб. Київ: НДЦ ГП ЗСУ, 2018. 156 с.
2. Агаєв Н.А., Кокун О.М., Пішко І.О., Лозінська Н.С., Остапчук В.В., Ткаченко В.В. Збірник методик для діагностики негативних психічних станів військовослужбовців: Методичний посібник / Н.А. Агаєв, О.М. Кокун, І.О. Пішко, Н.С. Лозінська, В.В. Остапчук, В.В. Ткаченко К.: НДЦ ГП ЗСУ, 2016. 234 с.
3. Алгоритм роботи військового психолога щодо психологічного забезпечення професійної діяльності особового складу Збройних Сил України (методичні рекомендації) / Міністерство оборони України, Наук.-дослід. центр гуманітар. проблем Збройних Сил України: Н.А. Агаєв, О.Г. Скрипкін, А.Б. Дейко, В.В. Поливаний, О.В. Еверт. Київ: НДЦ ГП ЗС України, 2016. 147 с
4. Берлач А.І. Конфліктологія : навчальний посібник / А.І. Берлач, В.В. Кондрюкова. Київ : Університет «Україна», 2007. 203 с.
5. Бойко О. В., Гузенко І. М., Кожевніков В. М. Психологічна підготовка військовослужбовців. Ч.1 : метод. посіб. / за ред. О.В. Бойко. Львів: АСВ, 2010. 200 с.
6. Бойко О. В. Психологічна підтримка ветеранів: національний досвід і перспективи. Вісник Національної академії держслужби, 1(48), 2021. С. 67–72.
7. Буковська О. О. Психологічна допомога сім'ям військовослужбовців, які повертаються із зони бойових дій. *Вісник психології. Серія: психологічні науки.* № 128. С. 29-32. URL: <https://www.clipr.cc/hsw8Z> (дата звернення: 11.02.2025).

8. Буряк О. О., Гіневський М. І. Соціальна адаптація армії України до нових умов існування. *Збірник наукових праць Харківського університету Повітряних Сил*. 2014. Випуск 4. С. 160-166. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/ZKhUPS_2014_4_41 (дата звернення: 29.08.2023)

9. Варламов Д. О. Медико-соціальні проблеми професійного стресу у військовослужбовців миротворчих контингентів Збройних Сил України. *Військова медицина України*. 2003. Т. 3, № 3–4. С. 105–109.

10. Військова психологія і педагогіка: підручник для військових вузів / Б. М. Олексієнко, Д. В. Іщенко, О. Д. Сафін. Хмельницький: Вид-во Академії ПВУ, 2017. 562 с.

11. Вільямс М. Б., Пойюла С. ПТСР: робочий зошит. Ефективні методики подолання симптомів травматичного стресу. Київ: Вид-во Ростислава Бурлаки, 2023. 528 с.

12. Волик О. М. Соціальний та духовний комфорт військовослужбовців строкової служби Збройних Сил України. *Військова медицина України*. 2002. Т. 2, № 1. С. 92–94.

13. Волинець, М. С. Техніки саморегуляції у післявоєнній адаптації. *Практична психологія і соціальна робота*, 3, 2022. С. 28–34.

14. Воробйов Г. П. Організація психологічної підготовки особового складу підрозділів Сухопутних військ: навч.-метод. посіб. / за ред. Г. П. Воробйова. Львів: АСВ, 2012. 430 с.

15. Горбань Г.О., Губа Н.О., Мосол Н.О, Неманежина А.О. Кваліфікаційна робота з психології: навчально-методичний посібник для здобувачів вищої освіти першого бакалаврського і другого магістерського рівнів. Запоріжжя. 2020. 147 с.

16. Горбенко Д. А. Організаційно-правові та методичні засади удосконалення діяльності психологічної служби МВС України : дис. ...канд. юрид. наук 19.00.06. Київ, 2018. 307 с.

17. Гурко Ю. Соціальна підтримка ветеранок війни. *Гендер і суспільство*, 5, 2021. С. 88–92.

18. Діяльність психолога у ході психологічного забезпечення професійної діяльності особового складу Збройних Сил України: (методичні рекомендації) / Міністерство оборони України, Наук.-дослід. центр гуманітар. проблем Збройних Сил України: О.Г. Скрипкін, А.Б. Дейко, О.В. Евєрт. Київ: НДЦ ГП ЗС України. 2016, 110 с.

19. Доценко Л., Максименко Н. Психологічні чинники адаптації військовослужбовців строкової служби в умовах військової частини. *Вісник Національного університету оборони України*. 2019. № 2 (52). С. 49 – 55.

20. Здіорук С. І. Служба військових капеланів у воєнній організації української держави: необхідність, можливості та перспективи. *Виклики та загрози гуманітарній безпеці української держави* : зб. наук.-експертн. матер. 2015. Вип. 4. С. 74- 81. URL : <http://www.niss.gov.ua/content/articles/files/Kapelany-3aa20.pdf> (дата звернення: 11.09.2024).

21. Іванова, І. О. Психологічна реабілітація учасників АТО. *Психологічний журнал*, 6(1), 2018. С. 102–111.

22. Казмірчук А. П., Швець А. В., Ричка О. В., Чайковський А. Р. Суїциди в збройних силах України: аналіз та напрями їх запобігання. *Проблеми військової охорони здоров'я*. Київ, 2017. Вип. 47. 310-319 с. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/prvoz_d_2017_47_38 (дата звернення: 11.09.2024).

23. Класифікація психічних розладів МКХ-1. URL: <http://mkh10.com.ua> (дата звернення: 19.12.2021).

24. Кокун О.М., Агаєв Н.А., Пішко І.О., Лозінська Н.С., Корня Л.В. Психологічне вивчення особового складу Збройних Сил України. Методичний посібник. Київ: ФОП Маслаков, 2019. 288 с.

25. Кокун О.М., Агаєв Н.А., Пішко І.О., Лозінська Н.С., Остапчук В.В. Психологічна робота з військовослужбовцями – учасниками АТО на етапі відновлення: Методичний посібник. Київ: НДЦ ГП ЗСУ, 2017. 282 с.

26. Кокун О.М., Пішко І.О., Лозінська Н.С., Олійник В.О., Хоружий

С.М., Ларіонов С.О., Сириця М.В. Особливості надання психологічної допомоги військовослужбовцям, ветеранам та членам їхніх сімей цивільними психологами : метод. посіб. К. : 7БЦ, 2023. 175 с.

27. Кокун О. М. Психологічна допомога учасникам бойових дій: теоретико-методичний посібник. Київ: Інститут психології ім. Г. С. Костюка. 2015. 170 с.

28. Колесніченко О. С., Мацегора Я. В., Приходько І. І. Психологічна само- та взаємодопомога військовослужбовців Національної гвардії України в умовах ведення бойових дій: посіб. / за ред. І.І. Приходька. Харків: НА НГУ, 2016. 108 с.

29. Комар З. Психологічна стійкість воїна : підручник. Київ, 2017. URL: http://shron1.chtyvo.org.ua/Komar_Zoran/Psykholohichna_stiik_ist_voina.pdf (дата звернення: 11.02.2025).

30. Кондрюкова В.В. Соціально-психологічна адаптація військовослужбовців силових структур, звільнених у запас : навчально-методичний посібник / В.В. Кондрюкова, І.М. Слюсар. Київ : Гнозис, 2013. 116 с. URL: <https://surl.li/bxjedb> (дата звернення: 24.02.2025).

31. Корольчук М.С., Корольчук М.В., Кулаженко А.І. Психологічні особливості віддалених наслідків стресогенних впливів: монографія. Київ, 2014. 276 с.

32. Литвиненко О. Д. Соціально-психологічні основи розвитку адаптаційного потенціалу сучасної молоді : монографія. Северодонецьк : Видво СНУ ім. В. Даля, 2018. 302 с.

33. Ліпатов І. І. Психологічна адаптація військовослужбовців до бойової діяльності: навчальний посібник. Харків: ХВУ. 2009, 148 с.

34. Ліпатов І. І., Шестопалова Л. Ф., Афанасенко В. С. Психологічна адаптація військовослужбовців до бойової діяльності: навч. посіб. Харків: ХВУ, 2014. 238 с.

35. Ложкін Г. В. Психологічне супроводження діяльності військовослужбовців в екстремальних умовах: навч. посіб. Житомир:

ЖВІРЕ, 2012. 273 с.

36. Макаренко М. В. Основи професійного відбору військових спеціалістів та методики вивчення індивідуальних психофізіологічних відмінностей між людьми: Ін-т фізіології ім. О.О. Богомольця НАН України, *Науково-дослідний центр гуманітарних проблем Збройних Сил України*. Київ, 2006. 395 с.

37. Максименко С. Д., Прокоф'єва О. О., Царькова О. В., Кочкурова О. В. Практикум із групової психокорекції : підручник. Мелітополь : Люкс, 2015. 414 с. URL: <http://files.znu.edu.ua/files/Bibliobooks/Inshi71/0051498.pdf>. (дата звернення: 14.03.2025).

38. Мандрагеля В. Деякі проблеми адаптації досвіду капеланства західних армій до українських Збройних Сил . *Армія і духовність: свобода совісті та віровизнання*: матеріали міжнар наук.-практ. конф. (м. Київ, 12 квіт. 2015р.). Київ, 2015. С. 76–81.

39. Медичне забезпечення антитерористичної операції: науково-організаційні та медико-соціальні аспекти: збірник наук. праць / за ред. Цимбалюка В.І. Київ: ДП «НВЦ «Пріоритети», 2016. 315 с.

40. Методичні рекомендації з організації психологічного вивчення військовослужбовців, призваних за мобілізацією, у навчальних центрах (частинах) Збройних Сил України. Київ. : Головне управління по роботі з особовим складом Збройних Сил України. 2016. 30 с.

41. Михлюк Е. І. Психологічні особливості професійно зумовлених акцентуацій рятувальників : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.09: Національний університет цивільного захисту України. Харків, 2016. 209 с.

42. Мозговий В. І. Дослідження поняття психологічного супроводу військовослужбовців на різних етапах службової діяльності. *Вісник Харківського національного університету імені В.Н. Каразіна*. Серія «Психологія». 2018. № 63. С. 58–63.

43. Назаренко І. І., Якимець В.М., Печиборщ В.П. Проблемні питання психологічної реабілітації ветеранів учасників антитерористичної операції

та військовослужбовців операції об'єднаних сил в Україні (аналітичний огляд літератури). *Організація медичної допомоги*. 2019. Т. 1, № 54. С. 48–58.

44. Невмержицький В. М. Психологічні детермінанти адаптації військовослужбовців строкової служби до особливих умов діяльності : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07: Ін-т психології ім. Г.С. Костюка АПН України. Київ, 2002. 19 с.

45. Неурова А.Б., Капінус О.С., Грицевич Т.Л. Діагностика індивідуально-психологічних властивостей особистості: Навчально-методичний посібник / А.Б. Неурова, О.С. Капінус, Т.Л. Грицевич. Львів: НАСВ, 2016. 181 с.

46. Пасько О. М., Прудка Л. М. Саморегуляція психічного стану поліцейського під час стресу в умовах воєнного стану: довідник. Одеса : ОДУВС, 2022. 47 с.

47. Пасько О. М., Прудка Л. М. Стрес у роботі поліцейського в умовах воєнного стану : довідник. Одеса: ОДУВС, 2022. 77 с.

48. Повернення з зони бойових дій. Пам'ятка для сімей військовослужбовців, які повернулися з зони АТО / Редактор-упорядник: Т.М. Майстренко. Житомир: Вид-во Євенок О. О., 2015. 32 с.

49. Про затвердження Змін до Інструкції з організації професійно-психологічного відбору у Збройних Силах України : Наказ Міністерства оборони України від 16.01.2017 р. № 25. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0410-25#Text> (дата звернення: 30.12.2024).

50. Про затвердження Інструкції з організації психологічного супроводу виконання службово-бойових завдань особовим складом Національної гвардії України : Наказ командувача Нац. гвардії України від 01.09.2017 р. № 555. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0080-17#Text> (дата звернення: 30.12.2024).

51. Про затвердження Положення про психологічне забезпечення в

Національній гвардії України : Наказ М-ва внутр. справ України від 08.12.2016 р. № 1285. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0080-17#Text> (дата звернення: 30.12.2024).

52. Професійно-психологічний тренінг військовослужбовців Національної гвардії України: монографія / О. С. Колесніченко, Я.В. Мацегора, І. І. Приходько та ін. / За заг. ред. проф. І. І. Приходька. Х. : НА НГУ, 2016. 281 с.

53. Прудка Л. М., Пасько О. М. Психологічні аспекти адаптації військових, які брали участь у бойових діях. *Правова система: теорія і практика*, № 2, 2024. С. 86-92. URL: <http://www.sulj.oduvs.od.ua/archive/2024/2/16.pdf> (дата звернення: 01.03.2025).

54. Раєвська, К. С. Родинна підтримка як фактор адаптації ветеранів. *Соціальна психологія*, 2(70), 2019. С. 45–53.

55. Романишин А.М., Мацевко Т.М., Капінус О.С., Гузенко І.М., Неурова А.Б. Профілактика відхильної поведінки у військовослужбовців : навчально-методичний посібник. Львів : НАСВ, 2017. 322 с.

56. Савчин М. В. Василенко Л.П. Вікова психологія : навч. посіб. 3-тє вид, перероб., допов. Київ : Академія, 2017. 366 с.

57. Семиченко В.А. Психологія особистості: модульний курс: лекції, практичні заняття, завдання для самостійної роботи. Київ. 2001. 428 с.

58. Ткалич М. Г. Методи проведення групових занять : метод. рек. Запоріжжя: ЗНУ, 2009. 32 с. URL: <http://ebooks.znu.edu.ua/files/metodychky/2009/01/0038377.pdf>. (дата звернення 15.09.2024).

59. Ульянов К. Бойовий стрес та психологія екстремальних ситуацій: науково-популярне. Вид. друге. К.: ТОВ «Бізнес-Логіка», 2024. 320 с.

60. Філюк О. Військова психологічна підготовка та реабілітація: навчал.- метод. посіб. Київ, 2014. 496 с.

61. Цимбалюк І. М. Психологічне консультування та корекція.

Модульно-рейтинговий курс: навчальний посібник. Київ: ВД «Професіонал», 2005. 656 с.

62. Чернишова І., Перун Ю., Бойченко О. Адаптація ветеранів в організацію після повернення з війни. Посібник для керівника. Київ: МХП. 2023. 39 с.

63. Шевченко Н. Ф. Індивідуальне психологічне консультування : навч. посіб. Запоріжжя : ЗНУ, 2018. 224 с. URL: <http://ebooks.znu.edu.ua/files/metodychky/2018/06/0042162.doc>. (дата звернення: 30.12.2024).

64. Щотка О. П. Вікова психологія дорослої людини : навч. видання. Ніжин: Редакційно-видавничий відділ НДПУ, 2001. 230 с.

65. Ягупов В. Військова психологія : підручник. Київ: Тандем, 2004. 656 с.

66. Agaibi C.E., Wilson J.P. Trauma, PTSD, and Resilience: A Review of the Literature. *Trauma, Violence, and Abuse*. 6(3): P. 195-216.

67. Creamer, M., Burgess, P., & Pattison, P.. Long-term psychological sequelae of trauma. *Journal of Traumatic Stress*, 14(1), 2001. P. 53–64.

68. Resick, P. A., Monson, C. M., & Chard, K. M. *Cognitive Processing Therapy for PTSD: A Comprehensive Manual*. New York: Guilford Press. 2008. P. 67–69.

69. Rothschild B. *Trauma Essentials: The Go-To Guide*. New York: W.W. Norton and Co, 2011, 160 p.

70. Ryff, C. D. Happiness is everything, or is it? *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1989. P. 1069–1081.

ДОДАТКИ

Додаток А

Методика оцінки адаптаційних здібностей особистості (багаторівневий особовий опитувальник «Адаптивність -200»)

Інструкція. Дане дослідження спрямоване на виявлення Ваших індивідуальних особливостей. Опитувальник містить 200 тверджень (запитань) про життя, роботу, відносини у сім'ї, інтереси і схильності. Завдання полягає у тому, щоб визначити своє відношення до кожного твердження, тобто погодитися або не погодитися з ним. Якщо, Ви погоджуєтеся із твердженням, то у клітці з номером даного питання ставиться «+» а якщо Ви не згодні – ставиться «-».

Текст опитувальника БОО («АДАПТИВІСТЬ-200»)

№	Питання
1	Буває, що я серджуся
2	Зазвичай вранці я прокидаюся свіжим і відпочивши
3	Зараз я приблизно так само працездатний, як і завжди
4	Доля безумовно несправедлива до мене
5	Запори у мене бувають дуже рідко
6	Часом мені дуже хотілося лишити свій дім
7	Часом у мене бувають напади сміху або плачу, з якими я ніяк не можу справитися
8	Мені здається, що мене ніхто не розуміє
9	Вважаю, що якщо хтось заподіяв мені зло, я повинен йому відповісти тим же
10	Іноді мені в голову приходять такі нехороші думки, що краще про них нікому не розповідати
11	Мені важко зосередитися на якому-небудь завданні або роботі
12	У мене бувають дуже дивні і незвичайні переживання
13	У мене були відсутні неприємності через мою поведінку
14	В дитинстві я у свій час скоював дрібні крадіжки
15	Буває, у мене з'являється бажання ламати або крушити все навколо
16	Бувало, що я цілими днями або навіть тижнями нічого не міг робити, тому що ніяк не міг примусити себе взятися до роботи
17	Сон у мене переривчастий і неспокійний
18	Моя сім'я не схвалює ту роботи, яку я обрав
19	Бували випадки, що я не виконував своїх обіцянок
20	Голова у мене болить часто

21	Раз на тиждень або частіше я без жодної очевидної причини раптово відчуваю жар у всьому тілі
22	Було б добре, якби майже всі закони відмінили
23	Стан мого здоров'я майже такий же, як у більшості моїх знайомих (не гірше)
24	Зустрічаючи на вулиці своїх знайомих або шкільних друзів, з якими я давно не бачився, я вважаю за краще проходити мимо, якщо вони зі мною не заговорюють першими
25	Більшості людей, які мене знають, я подобаюся
26	Я людина товариська
27	Іноді я так наполягаю на своєму, що люди втрачають терпіння
28	Значну частину часу настрій у мене пригнічений
29	Тепер мені важко сподіватися на те, що я чого-небудь досягну у житті
30	У мене мало впевненості в собі
31	Іноді я кажу неправду
32	Зазвичай я вважаю, що життя – гарна річ
33	Я вважаю, що більшість людей здатна збрехати, щоб просунутися по службі
34	Я охоче беру участь у зібраннях, зборах і інших суспільних заходах
35	Я сварюся з членами моєї сім'ї дуже рідко
36	Іноді у мене виникає сильне бажання порушити правила пристойності або кому-небудь нашкодити
37	Найважча боротьба для мене - це боротьба з самим собою
38	М'язові судоми або сіпання у мене бувають украй рідко (або майже не бувають)
39	Я досить байдужий до того, що зі мною буде
40	Іноді, коли я недобре почуваюсь, буваю дратівливим
41	Значну частину часу у мене таке відчуття, що я зробив щось не те або навіть щосьпоганее
42	Деякі люди до того полюбляють командувати, що мені так і кортить робити все наперекір, навіть якщо я знаю, що вони мають рацію
43	Я часто вважаю себе зобов'язаним відстоювати те, що вважаю справедливим
44	Моя мова зараз така ж як завжди (ні швидше і ні повільніше, немає ні хрипоти, ні невиразності)
45	Я вважаю, що моє сімейне життя таке ж добре, як у більшості моїх знайомих
46	Мене вкрай зачіпає, коли мене критикують або сварять
47	Іноді у мене буває таке відчуття, що я просто повинен нанести ушкодження собі або кому-небудь іншому
48	Моя поведінка значною мірою визначається звичаями тих, хто мене оточує
49	В дитинстві у мене була така компанія, де всі прагнули стояти один за одного
50	Іноді мені так і кортить з ким-небудь затіяти бійку
51	Бувало, що я казав про речі, в яких не розуміюсь
52	Зазвичай я засинаю спокійно і мене не турбують ніякі думки
53	Останні декілька років я відчуваю себе добре

54	У мене ніколи не було ні припадків, ні судом
55	Зараз моя вага постійна (я не худну і не повнішаю)
56	Я вважаю, що мене часто карали несправедливо
57	Я легко плачу
58	Я мало втомлююся
59	Я був би досить спокійний, якби у кого-небудь з моєї сім'ї були неприємності через порушення закону
60	З моїм розумом коїться щось недобре
61	Щоб приховати свою сором'язливість, мені доводиться докладати великих зусиль.
62	Напади запаморочення у мене бувають дуже рідко (або майже не бувають)
63	Мене турбують сексуальні (статеві) питання
64	Мені важко підтримувати розмову з людьми, з якими я тільки що познайомився
65	Коли я намагаюся щось зробити, то часто помічаю, що у мене тремтять руки
66	Руки у мене такі ж спритні і моторні, як і раніше
67	Велику частину часу я відчуваю загальну слабкість
68	Іноді, коли я збентежений я сильно пітнію і мене це дратує
69	Буває, що я відкладаю на завтра те, що повинен зробити сьогодні
70	Думаю, що я людина приречена
71	Бували випадки, що мені було важко утриматися від того, щоб що-небудь не поцупити в кого-небудь або де-небудь, наприклад у магазині
72	Я зловживав спиртними напоями
73	Я часто про що-небудь турбуюся
74	Мені б хотілося бути членом декількох кружків або зборів
75	Я рідко задихаюся, і у мене не буває сильного серцебиття
76	Все своє життя я суворо дотримуюсь принципів, заснованих на почутті обов'язку
77	Траплялося, що я перешкоджав або вчиняв наперекір людям просто із принципу, а не тому, що справа була дійсно важливою
78	Якщо мені не погрожує штраф і машин поблизу немає, я можу перейти вулицю там, де бажаю, а не там де потрібно
79	Я завжди був незалежним і вільним від контролю з боку сім'ї
80	У мене були періоди такої сильної стурбованості, що я навіть не міг всидіти на місці
81	Часто мої вчинки тлумачилися не вірно
82	Мої батьки і (або) інші члени моєї сім'ї прискіплюються до мене більше, ніж треба
83	Хтось керує моїми думками
84	Люди байдужі до того, що з тобою трапиться
85	Мені подобається бути в компанії, де всі жартують один над одним
86	В школі я засвоював матеріал повільніше, аніж інші
87	Я цілком впевнений у собі
88	Нікому не довіряти – найбезпечніше
89	Раз на тиждень або частіше я буваю дуже збудженим і схвилюваним

90	Коли я знаходжуся в компанії, мені важко знайти відповідну тему для розмови
91	Мені легко примусити інших людей боятися мене, інколи, я роблю це ради забави
92	У грі я вважаю за краще вигравати
93	Безглуздо засуджувати людину, яка обдурила того, хто сам дозволяє себе обдурювати
94	Хтось намагається впливати на мої думки
95	Я щодня випиваю багато води
96	Щасливішим за все я буваю наодинці
97	Я обурююся кожного разу, коли дізнаюся, що злочинець з якої-небудь причини залишився безкарним
98	У моєму житті був один або декілька випадків, коли я відчував, що хтось за допомогою гіпнозу примушує мене скоювати ті або інші вчинки
99	Я дуже рідко заговорюю з людьми першим
100	У мене ніколи не було зіткнень із законом
101	Мені приємно мати серед своїх знайомих значних людей, це як би додає мені вагу у власних очах
102	Іноді без жодної причини у мене раптом наступають періоди незвичайної веселості
103	Життя для мене майже завжди пов'язано з напругою
104	У школі мені було дуже важко виступати перед класом
105	Люди проявляють по відношенні до мене стільки співчуття і симпатії, наскільки я заслуговую
106	Я відмовляюся грати в деякі ігри, тому що це у мене погано виходить
107	Мені здається, що я знаходжу друзів з такою ж легкістю, як і інші
108	Мені неприємно, коли навколо мене є люди
109	Як правило, мені не везе
110	Мене легко збити з пантелику
111	Деякі з членів моєї сім'ї скоювали вчинки, які мене лякали
112	Іноді у мене бувають напади сміху або плачу, з якими я ніяк не можу впоратися
113	Мені важко приступити до виконання нового завдання або розпочати нову справу
114	Якби люди не були налаштовані проти мене, я досягнув би у житті набагато більшого
115	Мені здається, що мене ніхто не розуміє
116	Серед моїх знайомих є люди, які мені не подобаються
117	Я легко втрачаю терпіння до людей
118	Часто у новій обстановці я переживаю почуття тривоги
119	Часто мені хочеться померти
120	Іноді я такий збуджений, що мені важко заснути
121	Часто я переходжу на іншу сторону вулиці, щоб уникнути зустрічі з тим, кого я побачив
122	Бувало, що я кидав почату справу, оскільки боявся, що я не справлюся з нею
123	Майже щодня трапляється що-небудь, що лякає мене
124	Навіть серед людей я зазвичай відчуваю себе самотнім

125	Я переконаний, що існує лише одне єдине правильне розуміння значення життя
126	В гостях я частіше сиджу де-небудь осторонь або розмовляю з ким-небудь одним, ніж беру участь у загальних розвагах
127	Мені часто кажуть, що я запальний
128	Буває, що я з ким-небудь пліткую
129	Часто мені неприємно, коли я намагаюся застерегти кого-небудь від помилок, а мене розуміють неправильно
130	Я часто звертаюся до людей за порадою
131	Часто, навіть тоді, коли усе для мене складається добре, я відчуваю що мені усе байдуже
132	Мене досить важко вивести з себе
133	Коли я намагаюся вказати людям на їх помилки або допомогти вони часто розуміють мене неправильно
134	Зазвичай я спокійний, і мене нелегко вивести із стану душевної рівноваги
135	Я заслуговую суворого покарання за свою провину
136	Мені притаманно так сильно переживати за свої розчарування, що я не можу примусити себе не думати про них
137	Часом мені здається, що я ні на що не здатний
138	Бувало, що під час обговорення деяких питань я, особливо не замислюючись, погоджувався з думкою інших
139	Мене дуже турбують різного роду нещастя
140	Мої переконання і погляди непохитні
141	Я вважаю, що можна не порушуючи закон спробувати знайти в ньому лазівку
142	Є люди, які мені настільки неприємні, що я в глибині душі радію, коли вони одержують прочухан за що-небудь
143	У мене були періоди, коли через хвилювання я втрачав сон
144	Я відвідую різні суспільні заходи, тому що це дозволяє бути мені серед людей
145	Можна пробачити людям порушення тих правил, які вони вважають нерозсудливими
146	У мене є погані звички, які є настільки сильними, що боротися з ними просто марно
147	Я охоче знайомлюся з новими людьми
148	Буває, що непристойний жарт у мене викликає сміх
149	Якщо справа йде у мене погано, то мені відразу хочеться все кинути
150	Я вважаю за краще діяти відповідно до власних планів, а не слідувати вказівкам інших
151	Мені подобається, коли оточуючі знають мою точку зору.
152	Якщо я поганій думки про людину або навіть зневажаю її, я мало прагну приховати це від неї
153	Я людина нервова і легко збудлива
154	Все у мене виходить погано, не так як треба
155	Майбутнє здається мені безнадійним
156	Люди досить легко можуть змінити мою думку, навіть якщо до цього вона здавалася мені остаточною

157	Кілька разів на тиждень у мене буває таке відчуття, що повинно трапитися щось жахливе
158	Значну частину часу я відчуваю себе втомленим
159	Я люблю бути на вечірках і просто в компаніях
160	Я прагну відхилитися від конфліктів і скрутних положень
161	Мене дуже дратує те, що я забуваю, куди кладу речі
162	Пригодницькі розповіді мені подобаються більше, ніж розповіді про любов
163	Якщо я хочу зробити щось, але оточуючі вважають, що цього робити не варто, я можу легко відмовитися від своїх намірів
164	Безглуздо засуджувати людей, які прагнуть урвати від життя все, що можуть
165	Мені байдуже, що про мене думають інші
166	Я абсолютно не пристосований до військової служби і це мене дуже лякає
167	Я переконаний, що чоловіки повинні служити у Збройних Силах тільки за власним бажанням
168	Останнім часом у мене все частіше і частіше трапляються «промахи» і невдачі по службі.
169	Найбільші труднощі для мене під час служби – це необхідність підкорятися командирам і начальникам
170	Тим правилами, які, на мій погляд, несправедливі, я завжди прагну протидіяти
171	Мені хотілося б випробувати себе серйозною і небезпечною справою
172	Мене довго не залишає відчуття образи, заподіяне товаришами
173	Жити за військовим розпорядком для мене просто нестерпне
174	Я сумніваюся, чи зможу я зі своїм здоров'ям витримати всі навантаження військової служби
175	Я заздрю тим, хто зміг ухилитися від військової служби
176	Я відчуваю все більше і більше розчарувань по відношенню до моєї військової спеціальності
177	Я часто розгублююся у складних і небезпечних ситуаціях
178	Мені хотілося б служити у ПДВ або частинах спецназу
179	Із службою у мене ніщо не виходить (не «клеїться»). Часто думаю: «не моя це справа»
180	Коли мною хтось командує, це викликає у мене відчуття протесту
181	Мені завжди було важко пристосовуватися до нового колективу
182	Під час подальшої служби я був би не проти послужити там, де небезпечно і де ведуться бойові дії
183	Присяга на вірність Вітчизні у сучасних умовах втратила свою актуальність
184	Мені завжди було нелегко пристосовуватися до нових умов життя
185	У складних ситуаціях я не можу швидко приймати правильні рішення
186	Я упевнений, що в майбутньому не стану укладати або продовжувати контракт на продовження військової служби
187	У мене бувають періоди похмурої дратівливості, під час яких я «зриваю зло» на оточуючих
188	Я насилу витримую фізичні навантаження, пов'язані з моєю професійною діяльністю
189	Я достатньо спокійно відношуся до необхідності брати участь в тривалих і небезпечних відрядженнях

190	Навряд чи я буду мати бажання присвятити все своє життя військовій професії (залишитися на службу за контрактом, поступити у військове училище)
191	«За компанію» з товаришами я можу прийняти неабияку кількість алкоголю (перевищити свою звичайну «норму»)
192	У компаніях, де я часто буваю, друзі іноді палять «травичку». Я їх за це не засуджую
193	Останнім часом, щоб не «зірватися», я був вимушений приймати заспокійливі ліки
194	Мої батьки (родичі) часто виказували побоювання у зв'язку з моїми випивками
195	Немає нічого поганого, коли люди намагаються випробувати на собі незвичайні стани, приймаючи деякі речовини
196	У стані агресії я здатний багато на що
197	Я крутий і жорстокий з оточуючими
198	Якщо хтось заподіяв мені зло, я вважаю зобов'язаним відплатити йому тим же («око за око, зуб за зуб»)
199	Можна погодитися з тим, що я не дуже-то схильний виконувати багато наказів, вважаючи їх безрозсудними
200	Я думаю, що будь-яке положення законів і військових статутів можна тлумачити двояко

Обробка та інтерпретація результатів

Переведення значень інтегральної оцінки (особистісний адаптаційний потенціал) у шкалу нормального розподілу

Найменування показника	С т е н и								
	1	2	3	4	5	6	7	8	9
Сирі значення	≥ 87	75-86	63-74	51- 62	40- 50	31- 39	25- 30	21- 24	18- 20
									17

Для отримання інтегральної оцінки за результатами блоку методів вивчення індивідуально-психологічних якостей, сирі бали шкал поведінкової регуляції (ПР), комунікативного потенціалу (КП) і моральної нормативності (МН) підсумовуються і отримане значення переводиться у 10бальну шкалу нормального розподілу (стени), а потім у рівень стійкості до бойового стресу.

Ключ для обробки методики БОО «Адаптивність 200»

	„ТАК”	„НІ”
Достовірність		1,10,19,31,51,69,78,92,101,116,128,138,148.

Поведінкова регуляція (ПР)	4, 6, 7, 8, 11, 12, 15, 16, 17, 18, 20, 21, 28, 29, 30, 36, 37, 39, 40, 41, 47, 57, 60, 63, 65, 67, 68, 70, 73, 80, 82, 83, 84, 86, 89, 94, 95, 96, 98, 102, 103, 108, 109, 110, 111, 112, 113, 115, 117, 118, 119, 120, 122, 123, 124, 125, 127, 129, 131, 135, 136, 137, 139, 143, 146, 149, 153, 154, 155, 156, 157, 158, 161, 162	2, 3, 5, 23, 25, 32, 38, 44, 45, 52, 53, 54, 55, 58, 62, 66, 75, 87, 105, 132, 134, 140
Комунікативний потенціал (КП)	9, 24, 27, 43, 46, 61, 64, 81, 88, 90, 99, 104, 106, 114, 121, 126, 133, 142, 151, 152	26, 34, 35, 48, 49, 74, 85, 107, 130, 144, 147, 159
Морально-етична нормативність (МН)	14, 22, 33, 42, 50, 56, 59, 71, 72, 77, 79, 91, 93, 141, 145, 150, 164, 165	13, 76, 97, 100, 160, 163

Слід зазначити, що даний інтегральний показник часто позначається як «Особистісний потенціал соціально-психологічної адаптації» (ОАП).

$$\text{ОАП} = \text{ПР (сирі бали)} + \text{КП (сирі бали)} + \text{МН (сирі бали)}$$

При визначенні інтегральної оцінки особистісного адаптаційного потенціалу (ОАП) підсумовуються тільки сирі значення шкал ПР + КП + МН. Потім ОАП переводиться у стени. Переведення значень інтегральної оцінки (особистісний адаптаційний потенціал) у шкалу нормального розподілу.

Інтерпретація значень ОАП при визначенні рівня стійкості до бойового стресу представлено у таблиці

Інтерпретація ОАП

БОО	Стени	Рівень стійкості до бойового стресу
ОАП		
≥ 87	1	4 – низька стійкість до бойового стресу
75-86	2	
63-74	3	3 – задовільна стійкість до бойового стресу
51-62	4	

40-50	5	2 – достатня стійкість до бойового стресу
31-39	6	
25-30	7	
21-24	8	1 – висока стійкість до бойового стресу
18-20	9	
≤17	10	

Інтерпретація рівня стійкості до бойового стресу:

1-й рівень стійкості до бойового стресу. Високий рівень розвитку адаптаційних можливостей особистості. Повністю відповідає вимогам, що пред'являються до військовослужбовців в умовах бойової діяльності.

2-й рівень стійкості до бойового стресу. Достатній рівень розвитку адаптаційних можливостей особистості. В основному відповідає вимогам, що пред'являються до військовослужбовців в умовах бойової діяльності.

3-й рівень стійкості до бойового стресу. Задовільний рівень розвитку адаптаційних можливостей особистості. Мінімально відповідає вимогам, що пред'являються до військовослужбовців в умовах бойової діяльності.

4-й рівень стійкості до бойового стресу. Недостатній рівень розвитку адаптаційних можливостей особистості. Не відповідає вимогам, що пред'являються до військовослужбовців в умовах бойової діяльності.

Стени	Основні шкали БОО			Додаткові шкали БОО		
	ПР	КП	МН	ВПС	ДАП	СР
1	≥ 57	≥ 23	≥ 17	18 - 25	≥ 25	≥ 15
2	56-46	22-20	16	16-17	21-24	14-10
3	45-35	19-18	15-14	14-15	18-20	9-7
4	34-27	17-15	13-12	11-13	15-17	6-5
5	26-19	14-13	11-10	8-10	12-14	4
6	18-13	12-11	9-8	5-7	10-11	3
7	12-9	10-9	7	4	8-9	2
8	8-6	8-7	6-5	2-3	6-7	1
9	5	6	4	1	4-5	0
10	0-4	0-5	0-3	0	0-3	0

Переведення у стандартні бали результатів, отриманих за шкалами 3-го рівня БОО «Адаптивність-200»

Додаток Б

Методика шкалової самооцінки психофізіологічного стану

О.М. Кокуна

Реєстраційний бланк
П.І.Б.

(повністю)

Дата обстеження _____	Вік _____	Стать _____
_____	Посада _____	(підрозділ)
_____	Спеціальність _____	
_____	Військове звання _____	

Інструкція: «За допомогою нижченаведених шкал, будь ласка, оцініть різні показники свого стану на даний момент, поставивши вертикальну риску у відповідному місці, враховуючи те, що ліва сторона шкали означає найгірший можливий для Вас показник стану, а права – найкращий».

найгірше

_____ найк

раще

САМОПОЧУТТЯ

найнижча

_____ найвища

АКТИВНІСТЬ

найгірший

_____ найкращий

НАСТРІЙ

найнижча

_____ найвища

ПРАЦЕЗДАТНІСТЬ

найнижча

найвища ЗАЦІКАВЛЕНІСТЬ ДО ВИКОНАННЯ
ЗАВДАННЯ ЗІ ЗБРОЄЮ

найнижче

найвище БАЖАННЯ ВИКОНУВАТИ ЗАВДАННЯ У ВАРТІ
(ДОБОВОМУ НАРЯДІ)

найнижча

найвища ВПЕВНЕНІСТЬ У СВОЇХ СИЛАХ

Діагностична процедура полягає в тому, що респонденту пропонується оцінити різні характеристики свого стану на даний момент, відмітивши відповідне місце на неградуйованій шкалі (яка являє собою пряму лінію довжиною 100 мм) вертикальною рисою, з урахуванням того, що лівий край шкали означає мінімальне, а правий – максимально можливе для респондента виявлення певної характеристики.

Обробка результатів.

Кількісні показники (від 1 до 100) отримуються за допомогою прикладання на неградуйовану шкалу лінійки і визначення відстані (у міліметрах) від лівого краю шкали до позначеного респондентом місця.

Інтерпретація результатів: Від 1 мм. до 20 мм. – низький показник; від 21 до 40 – нижче середнього; від 41 до 60 – середній; від 61 до 80 – вище середнього; від 81 до 100 – високий. Слід зауважити, що методика, насамперед, призначена для багаторазової фіксації і порівняння індивідуальних для кожного респондента показників, а не для порівняння показників, отриманих різними особами.

Опитувальник оцінки стану адаптації (ОСАДА) С. Яковенка

Реєстраційний бланк

П.І.Б. (повністю) _____

_____ Дата обстеження _____ Вік _____

_____ Стать _____ Освіта: _____

середня / середня спеціальна / вища _____ Посада _____

(підрозділ) _____

_____ Спеціальність _____

_____ Військове звання _____

Інструкція: Уважно читайте всі судження, що входять до складу кожного з 30 наведених нижче блоків, і обведіть на бланку для відповідей букву (*а, б, в або г*), що відповідає варіанту відповіді, яка найбільш прийнятна для Вас зараз.

1. а) в) б) г)	2. а) в) б) г)	3. а) в) б) г)	4. а) в) б) г)	5. а) в) б) г)
6. а) в) б) г)	7. а) в) б) г)	8. а) в) б) г)	9. а) в) б) г)	10. а) в) б) г)
11. а) в) б) г)	12. а) в) б) г)	13. а) в) б) г)	14. а) в) б) г)	15. а) в) б) г)
16. а) в) б) г)	17. а) в) б) г)	18. а) в) б) г)	19. а) в) б) г)	20. а) в) б) г)
21. а) в) б) г)	22. а) в) б) г)	23. а) в) б) г)	24. а) в) б) г)	25. а) в) б) г)
26. а) в) б) г)	27. а) в) б) г)	28. а) в) б) г)	29. а) в) б) г)	30. а) в) б) г)

Текст опитувальника

1. а) я бадьорий і веселий;
б) іноді я сумую;
в) я часто буваю засмучений;
г) я відчуваю себе нещасним.
2. а) у мене було щасливе дитинство;
б) у дитинстві в мене були/траплялися незначні, звичайні для дітей прикроці;
в) у мене було досить важке дитинство;
г) у дитинстві життя мене не щадило.
3. а) зараз я такий же товариський, як і раніше;

- б) мені все частіше хочеться побути самому;
- в) тільки необхідність змушує мене спілкуватися з оточуючими;
- г) я самотній, ніхто не розуміє мене.
4. а) я їм як завжди з апетитом;
- б) останнім часом мій апетит погіршився;
- в) я помічаю, що часом їм, не відчуючи смаку їжі;
- г) останнім часом я майже нічого не їм.
5. а) мене дуже цікавлять події, що відбуваються в світі;
- б) тепер я менше читаю, рідше включаю радіо, телевізор;
- в) я не стежу за подіями, що відбуваються в світі;
- г) я втратив інтерес до життя.
6. а) як правило, я спокійний;
- б) буває, що я нервую;
- в) я незадоволений собою, та й інші люди дратують мене;
- г) мені все стало байдуже.
7. а) я із задоволенням згадую прожиті роки;
- б) у моєму минулому були епізоди, які не хочеться згадувати;
- в) я соромлюся допущених у минулому помилок;
- г) минуле тепер мстить мені за здійснені проступки.
8. а) любов робить моє життя яскравішим і цікавішим;
- б) любов – складне почуття, не кожному воно “по плечу”;
- в) любов приносила мені лише засмучення;
- г) я не гідний любові.
9. а) я сплю спокійно та прокидаюся повністю бадьорим;
- б) прокинувшись, я не завжди відчуваю себе бадьорим;
- в) мені буває важко заснути через “непрошені” думки, що снують у моїй голові;
- г) я страждаю від безсоння.
10. а) у мене цікава робота;
- б) моя робота не дуже цікава, але потрібна людям;
- в) я збираюся змінити роботу, а можливо, і професію;
- г) останнім часом я “примушую” себе ходити на роботу.
11. а) свої проблеми я вирішую без особливих зусиль;
- б) деякі проблеми вимагають від мене великих зусиль;
- в) майже будь-яка проблема для мене – нерозв’язна задача;
- г) я заплутався в своїх проблемах, не можу вирішити жодної.
12. а) здається, у мене перспективне майбутнє;
- б) моє майбутнє здається мені вельми невизначеним;

- в) майбутнє лякає мене;
- г) моє майбутнє здається мені безрадісним.

13. а) у мене склалися добрі стосунки з оточуючими;

б) з деякими людьми в мене стосунки не склалися;

в) багато хто ставиться до мене вороже;

г) мені здається, що всі – проти мене.

14. а) я практично здоровий;

б) у мене не було серйозних хвороб або травм;

в) моє здоров'я підірване хворобами, важкими травмами;

г) мені вже пізно піклуватися про здоров'я.

15. а) у мене різноманітні інтереси та захоплення;

б) є проблеми, якими я цікавлюся всерйоз;

в) більше за все мене цікавить, що про мене думають люди;

г) я втратив інтерес навіть до самого себе.

16. а) звичайно я цілком задоволений собою;

б) я далеко не завжди буваю задоволений собою;

в) часто я собі “не подобаюся”;

г) я себе ненавиджу.

17. а) моє життя складається вдало;

б) моє життя не позбавлене труднощів;

в) мені зараз живеться важко;

г) моє життя здається мені нестерпним.

18. а) до мене часто звертаються за допомогою;

б) упевнений, що у “важку хвилину” мені допоможуть;

в) часом я не знаю, куди звернутися за допомогою;

г) мені вже ніхто не допоможе.

19. а) відчуваю себе здоровим, повним сил;

б) мене непокоїть зниження працездатності;

в) у мене – занепад сил, я не справляюся...;

г) моя смерть “не за горами”.

20. а) я маю чим заповнити вільний час;

б) часом я не знаю, чим заповнити вільний час;

в) на мене “навалилося” зараз стільки проблем, що мені не до розваг;

г) зараз я не в змозі що-небудь робити, навіть те, що раніше приносило мені задоволення.

21. а) я живу спокійним, розміреним життям;

б) я дотримуюся правила: хочеш жити – умій вертітися;

в) я здатний вчинити щось таке, що здивує інших;

г) часом я сам не знаю, що зроблю через хвилину.

22. а) я задоволений ситуацією, що склалася;

б) бувають ситуації і краще;

в) зараз склалася досить погана ситуація;

г) я знаходжуся в такій ситуації, що гірше не буває.

23. а) секс приносить мені задоволення;

б) тепер секс цікавить мене менше;

в) секс мені не цікавий, від нього лише прикрощі;

г) у моєму становищі безглуздо навіть думати про секс.

24. а) у мене ніколи не було проблем через алкоголь;

б) алкоголь допомагає мені розслабитися, зняти напруження;

в) алкоголь – джерело багатьох моїх проблем;

г) навіть випивка не допомагає мені забутися.

25. а) я не перестаю вчитися, працювати над собою;

б) життя часом дає гіркі уроки, залишається лише вчитися на них;

в) допущені мною помилки так мене нічому й не навчили;

г) мені вже пізно вчитися.

26. а) у мене “легкий” характер;

б) я не дуже товариська людина;

в) у моєму характері є серйозні вади;

г) я погана, нікчемна людина.

27. а) я розраховую прожити довге життя;

б) упевнений, що я проживу ще не один десяток років;

в) я сподіваюся протягти ще років 8 – 10;

г) я скоро помру.

28. а) вважаю, що я маю великий авторитет;

б) багато хто прислухається до моєї думки;

в) на мене мало хто зважає;

г) я нічого не означаю в цьому житті.

29. а) я веду правильний, здоровий спосіб життя;

б) я не дуже піклуюся про своє здоров’я;

в) я давно “занедбав” своє здоров’я;

г) я відчуваю себе “руїною”.

30. а) я заробляю цілком достатньо, щоб ні в чому собі не відмовляти;

б) мого заробітку “на життя” вистачає;

- в) через нестачу грошей я вимушений відмовляти собі багато в чому;
- г) я відмовляю собі навіть у найнеобхіднішому.

«Ключ»

Опитувальник складається з 5 шкал:

1. Задоволення собою, своїм психічним станом;
2. Задоволення ситуацією, її динамікою;
3. Задоволення сферою міжособистісних стосунків;
4. Задоволення своїм функціональним станом;
5. Задоволення життєдіяльністю.

Кожна шкала складається з 6 пунктів:

1. Пункти № 1, 6, 11, 16, 21, 26;
2. Пункти № 2, 7, 12, 17, 22, 27;
3. Пункти № 3, 8, 13, 18, 23, 28;
4. Пункти № 4, 9, 14, 19, 24, 29;
5. Пункти № 5, 10, 15, 20, 25, 30.

У кожному пункті передбачено 4 варіанти відповіді на вибір: а, б, в, г, яким відповідають бали – 0, 1, 2, 3.

Таким чином, сумарна оцінка за кожною шкалою може змінюватися від 0 (всі відповіді “а”) до 18 (всі відповіді “г”) балів.

При інтерпретації враховується така градація:

0 – 3 бали – недостовірний результат через ігнорування реальних проблем, інфантилізм;

4 – 6 балів – успішна адаптація, відсутність серйозних проблем або їх успішне вирішення;

7 – 9 балів – рівень “нормального” напруження без загрози здоров’ю та благополуччю особистості, якщо таке напруження не є хронічним;

10 – 12 балів – субекстремальна напружена ситуація, що загрожує виснаженням, незадоволенням життям. Є необхідність у психологічній консультації;

13 – 15 балів – скрутна життєва ситуація. Є необхідність у психологічній допомозі, психотерапії;

16 – 18 балів – ситуація життєвої кризи. Є загроза самогубства; необхідна невідкладна психологічна або навіть психіатрична допомога.

На особливу увагу заслуговують особи, в психологічному профілі яких є “піки” більше 13 балів, сума балів за всіма шкалами більше 45, є відповіді з кодом “г”.

Програма психологічної підтримки військовослужбовців в адаптації
до мирного життя

Заняття 1.

Вправа 1. «Коло знайомств: ім'я та один ресурс, що допомагає триматися»

Мета: формування безпечної атмосфери в групі, налагодження первинного контакту, початкове усвідомлення власних ресурсів для подолання труднощів.

Опис:

Учасники розташовуються у колі. Кожен по черзі називає своє ім'я (можна псевдонім, якщо учасник не готовий відкриватися) та ділиться короткою відповіддю на запитання: «Що або хто мені допомагає триматися в непрості моменти?» (наприклад: «Мене тримає моя донька», «Ранкові пробіжки», «Молитва» тощо).

Очікувані результати: Учасники починають знайомитися, формуючи відчуття групової єдності. Стимулюється самоусвідомлення власних внутрішніх і зовнішніх ресурсів. Встановлюється емоційний контакт з групою.

Вправа 2. «Очікування і побоювання» (арт-техніка)

Мета: дослідження внутрішнього емоційного стану учасників на початку роботи; виявлення очікувань і побоювань щодо участі в програмі.

Матеріали: аркуші паперу А4 або А3, кольорові олівці, фломастери, пастель.

Інструкція:

Кожному учаснику видається аркуш і запропоновано поділити його навпіл.

- На лівій стороні зобразити свої очікування від участі у програмі – що хочеться отримати, зрозуміти, відчувати.

- На правій стороні – зобразити свої побоювання – чого боїться, що може викликати дискомфорт, які труднощі передбачає.

Після завершення малювання, охочі за бажанням діляться в колі своїми малюнками або їх символічним змістом.

Очікувані результати: Підвищення емоційної включеності в процес. Встановлення довіри в групі через обмін особистим. Зменшення внутрішньої напруги через вербалізацію та образне опрацювання страхів.

Вправа 3. «Правила групи: створення групового договору»

Мета: формування безпечного та комфортного простору для роботи шляхом узгодження спільних норм поведінки в групі.

Інструкція:

Фасилітатор пропонує учасникам разом сформулювати правила, які б сприяли довірі, відкритості та взаємоповазі в групі. Наприклад:

- Право на мовчання (ніхто не зобов'язаний говорити).
- Дотримання конфіденційності (все, що сказано в групі – не виноситься назовні).
- Недопустимість оцінювання або осуду.
- Слухати один одного до кінця.
- Бути присутнім фізично та емоційно.

Учасники можуть запропонувати свої варіанти. Правила записуються на фліпчарті або окремому аркуші та вивішуються у видимому місці під час кожного заняття.

Очікувані результати: посилення відчуття безпеки та передбачуваності групової взаємодії; підвищення відповідальності за створення позитивного мікроклімату; стимулювання почуття причетності до групи.

Заняття 2.

Вправа 1. «Мій “до” і “після”»

Мета: допомогти учасникам усвідомити зміни, які сталися з ними внаслідок проходження військової служби; виявити сильні сторони та внутрішні ресурси, що були набуті; сприяти формуванню безпечного простору для саморефлексії.

Час виконання: 30–40 хвилин

Матеріали: аркуші паперу (формат А4 або А3), Олівці, фломастери або кольорові ручки.

Хід виконання:

1. Фасилітатор пропонує учасникам пригадати, якими вони були до служби у війську, і якими стали після повернення.
2. Учасники поділяють аркуш на дві частини (або беруть два окремі аркуші) та зображують/записують образ себе “до” та “після”.
 - Це можуть бути малюнки, ключові слова, метафори, символи, фрази, характеристики особистості, звички, цінності тощо.
3. Після завершення індивідуальної роботи фасилітатор ставить запитання для обговорення: Що найбільше змінилося? Які риси залишилися незмінними? Що з набутих змін ви вважаєте цінними?
4. За бажанням учасники діляться своїми образами в групі. Ведучий наголошує на нормальності змін і підтримує кожного в прийнятті власного шляху.

Очікуваний ефект: посилення рефлексії, усвідомлення внутрішнього зростання, визнання життєвих трансформацій та ресурсів, отриманих унаслідок служби.

Вправа 2. «Колесо змін»

Мета: проаналізувати поточний стан життєвих сфер після повернення до мирного життя; допомогти учасникам окреслити зони стабільності, потреби у змінах і розвитку в кожній з важливих життєвих сфер.

Час виконання: 40 хвилин

Матеріали: бланк з «колесом змін» (діаграма з 8 секторами або чисте коло для поділу), ручки, олівці, кольорові маркери.

Хід виконання:

1. Учасникам пропонується поділити коло на 6–8 секторів (як частини пирога). Кожен сектор – це одна зі сфер життя: фізичне здоров’я,

емоційний стан, стосунки з родиною, соціальні зв'язки, кар'єра/робота, дозвілля, матеріальний добробут, духовність / сенс життя.

2. У кожному секторі учасники ставлять оцінку від 0 до 10, де 0 – повна незадоволеність, 10 – повна реалізація та комфорт.

3. Після малювання оцінок з'єднують їх між собою – формується індивідуальне «життєве колесо».

4. Обговорення в парах або групі за такими запитаннями: Яка сфера потребує найбільшої уваги? Яка сфера підтримує інші? З чого я хочу почати зміни?

5. За потреби фасилітатор пропонує скласти невеликий план дій на найближчий час.

Очікуваний ефект: підвищення самосвідомості щодо життєвих пріоритетів і потреб, мотивація до самовідновлення та змін.

Вправа 3. Обговорення «Що я втратив, що здобув»

Мета: сприяти усвідомленню важливого досвіду, отриманого під час військової служби; допомогти відпустити втрати та побачити позитивні здобутки; закріпити рефлексивний підхід до пережитого.

Час виконання: 30–40 хвилин

Форма роботи: Робота в малій групі або загальне коло.

Хід виконання:

1. Фасилітатор створює безпечну атмосферу:

«Ця вправа не про біль, а про чесний погляд на досвід. Ми спробуємо подивитися на те, що ми залишили позаду – і що взяли з собою».

2. Учасникам роздають аркуші, де вони формують два списки:

- Втрати (що залишилось у минулому, що довелося віддати)
- Здобутки (що я отримав, чого навчився, що набув як ресурс)

3. Після індивідуального опрацювання – запрошення поділитися найважливішим у колі.

Фасилітатор наголошує: «Ми не вимірюємо втрати, ми шукаємо сенс у пережитому».

4. Завершення вправи – круговий підсумок: кожен називає одну річ, яку хоче зберегти в собі, та одну, яку хоче залишити в минулому.

Очікуваний ефект: зниження почуття провини та втрати, формування усвідомленої ідентичності, зміцнення внутрішньої опори.

Заняття 3

Вправа 1. «Мій емоційний барометр»

Мета: допомогти учасникам усвідомити й розпізнати свій емоційний стан, розширити словниковий запас емоцій, розвивати навички емоційної рефлексії та розуміння змін у власному психоемоційному фоні.

Час виконання: 25–30 хвилин

Матеріали: аркуші з шаблоном барометра (можна у вигляді вертикальної шкали або кола), список емоцій або картки з назвами емоцій, ручки, маркери, фломастери.

Хід виконання:

1. Фасилітатор роздає шаблони «емоційного барометра» та пояснює:

«Емоції, як і погода, можуть змінюватися впродовж дня. Ця вправа допоможе вам відстежити, де ви знаходитесь зараз і що з вами відбувається всередині».

2. Учасники позначають на барометрі свій поточний емоційний стан (від «спокійний / задоволений» до «злий / пригнічений / тривожний» тощо).

3. Потім кожен учасник має змогу обрати назву емоції з карток або придумати самостійно – важливо знайти точне слово, яке описує стан.

4. За бажанням учасники діляться відповідями в колі: «Моя емоція сьогодні – ...», «Я помітив, що часто буваю в зоні...».

5. У завершенні фасилітатор запитує: Що допомагає вам знижувати інтенсивність негативних емоцій? Що дає вам сили утримуватися в позитивних станах?

Очікуваний ефект: розвиток емоційної свідомості, зниження рівня напруги через проговорення станів, формування навичок самоспостереження та емоційного регулювання.

Вправа 2. «Розфарбуй емоцію» (арт-техніка)

Мета: сприяти ідентифікації та зовнішньому вираженню внутрішніх емоцій через творчість, зменшити емоційне напруження, дати можливість безпечно дослідити свої переживання.

Час виконання: 30–40 хвилин

Матеріали: аркуші паперу (формат А4 або А3), кольорові олівці, фарби, пастель, фломастери, маркери.

Хід виконання:

1. Фасилітатор пропонує учасникам обрати одну актуальну емоцію, яку вони відчують сьогодні або яка їх супроводжує останнім часом.
2. Після цього потрібно намалювати/заштрихувати/викласти кольором цю емоцію на аркуші. Важливо не зображувати конкретні сцени, а передавати колір, форму, рух, текстуру емоції (наприклад, «Мій страх – це холодний сірий туман»).
3. Після завершення малювання учасники за бажанням озвучують:
 - Як називається емоція?
 - Який колір, форма чи образ її відображає?
 - Що сталося з відчуттям після того, як ви його зобразили?
4. Можна запропонувати на другому аркуші намалювати ресурсну/бажану емоцію (як контраст) – наприклад, «спокій», «надія», «сила».

Очікуваний ефект: розрядка емоційного напруження, розпізнавання складних почуттів, розвиток навичок безпечного емоційного самовираження.

Вправа 3. «Заземлення» (практика тілесної саморегуляції)

Мета: допомогти учасникам зменшити тривожність, повернутися до контакту з тілом і «тут-і-зараз», відновити відчуття безпеки та контролю.

Час виконання: 15–20 хвилин

Форма проведення: Індивідуальна (в колі або вільному просторі), інструкція фасилітатора.

Хід виконання:

1. Фасилітатор запрошує учасників зайняти зручну позицію сидячи або стоячи, відчутти опору під ногами. Далі дає інструкції спокійним голосом:

– Відчуйте свої ступні. Як вони торкаються підлоги? Яка вона – тверда, м'яка, тепла, холодна?

– Зосередьте увагу на своєму диханні. Зробіть повільний глибокий вдих... і видих.

– Тепер подивіться навколо і назвіть про себе 5 предметів, які ви бачите.

– Назвіть 4 звуки, які чуєте.

– Відчуйте 3 речі, до яких доторкаєтесь: наприклад, одяг, підлога під ногами, сидіння стільця.

– Назвіть 2 запахи (якщо є).

– Назвіть 1 смак у роті або згадайте останній смак.

2. Завершити вправу можна фразою: «Ви – тут. Ви – у безпеці. Ви можете повернутися до себе в будь-який момент».

3. Фасилітатор запитує учасників: Що ви відчували після вправи? Що було найважче / найприємніше?

Очікуваний ефект: зменшення внутрішньої тривоги, покращення заземлення, активація тілесного ресурсу, перехід уваги з «голови» в тіло. Сприяє розвитку навичок саморегуляції при гострих емоційних станах.

Заняття 4

Вправа 1. «Безпечне місце»

Тип: візуалізаційна техніка, ресурсна практика

Мета: сформувати внутрішній образ місця, яке асоціюється з безпекою, спокоєм і відновленням; зміцнити навичку самозаспокоєння у стані стресу або тривоги.

Тривалість: 20–25 хвилин

Форма роботи: індивідуальна в груповому форматі

Інструкція фасилітатора:

1. Запропонуйте учасникам сісти зручно, заплющити очі (якщо це комфортно) і зробити декілька глибоких вдихів-видихів.

2. Говоріть повільно, м'яким і спокійним тоном:

«Уявіть місце, де ви відчуваєтесь абсолютно в безпеці. Це може бути реальне місце з вашого минулого чи уявне – головне, щоб там вам було добре, спокійно і затишно. Подивіться навколо – що ви бачите? Які кольори, які форми? Що ви чуєте – може, це спів птахів, шум хвиль чи тиша? Що ви відчуваєте тілом – можливо, м'який пісок під ногами або зручне крісло під спиною?»

3. Дайте час кожному на формування внутрішнього образу.

4. Після візуалізації учасники поступово повертаються до «тут-і-зараз». Можна обговорити:

Як виглядало ваше безпечне місце? Що ви відчули, коли опинилися там? Як ви можете використовувати це місце у повсякденному житті?

Очікуваний ефект: підвищення рівня внутрішньої стабільності, створення інструменту для самодопомоги, розвиток відчуття внутрішнього ресурсу.

Вправа 2. «Техніка 5-4-3-2-1»

Тип: сенсорна стабілізація (grounding technique)

Мета: допомогти переключити увагу з тривожних думок на відчуття в теперішньому моменті; відновити контроль над тілом і простором.

Тривалість: 10–15 хвилин

Форма роботи: індивідуальна або в колі (з інструкцією фасилітатора)

Інструкція:

Учасникам пропонується усвідомлено звернутися до своїх п'яти органів чуття. Після кожного пункту фасилітатор дає 10–15 секунд на виконання.

1. Назвіть 5 речей, які ви бачите.
(Наприклад: стілець, руки, тінь, вікно, плакат).

2. Назвіть 4 речі, які ви можете відчувати дотиком.
(Одяг, сидіння, підлога під ногами, власні долоні).

3. Назвіть 3 речі, які ви чуєте.
(Голос фасилітатора, шум кондиціонера, вуличні звуки).

4. Назвіть 2 речі, які ви відчуваєте запахом.
(Аромат кави, запах повітря або ж просто «нічого не відчуваю»).

5. Назвіть 1 смак, який є у вас у роті або згадайте останній смак.

Обговорення: Що ви відчували під час вправи? Чи змінилося ваше самопочуття або тривожність?

Очікуваний ефект: зниження інтенсивності тривоги, повернення уваги до реального простору, укорінення в моменті.

Вправа 3. «Що зі мною відбувається – це нормально»

Тип: групова рефлексія

Мета: нормалізувати переживання учасників після бойового досвіду, зменшити почуття сорому, ізоляції та підтримати емоційний зв'язок через групову емпатію.

Тривалість: 25–30 хвилин

Форма роботи: коло, групове обговорення

Хід виконання:

1. Фасилітатор ставить запитання:
 - Які думки, емоції або реакції турбують вас останнім часом?
 - Чи були ситуації, коли ви вважали свої емоції «ненормальними»?
 - Що ви чули або думали про психологічні труднощі після війни?

2. Після висловлювань фасилітатор дає групі підтвердження нормальності таких реакцій:

«Ви не самі у своїх переживаннях. Реакції, які ви описали – це нормальна відповідь психіки на ненормальні обставини. Ви адаптуєтесь. І це можливо. Разом – легше».

3. За бажанням група може створити «Карту нормальних реакцій» – записати на фліпчарт або картках усі стани, які вони вважають «нормальними після війни» (тривога, гнів, емоційна глухота, вина, небажання спілкуватися тощо).

Очікуваний ефект: підвищення самоусвідомлення, зниження самозвинувачення, формування відчуття «я не один», створення основи для подальшого зцілення.

Заняття 5

1. Вправа «Лист до себе / до загиблого побратима»

Тип: письмова терапія, емоційне вираження

Мета: опрацювання глибоких переживань, почуття провини, втрати, болю, незавершеності; розширення внутрішнього діалогу, усвідомлення власного досвіду, інтеграція втрати в особисту історію.

Тривалість: 30–40 хв.

Форма роботи: індивідуальна, з можливістю поділитися в групі (за бажанням)

Інструкція:

«Сьогодні у вас буде можливість написати лист. Це може бути лист самому собі – тому, хто був "там", або тому, ким ви стали зараз. Або це може бути лист до побратима, який загинув, до когось, кого ви втратили чи не встигли попрощатися. Це не буде перевірятись. Це – для вас. Напишіть усе, що важливо сказати: що не сказано, що досі болить, за що ви вдячні або на що досі сердитесь».

Після письма можна:

- Прочитати уривок уголос (тільки за добровільною згодою)
- Згорнути лист і покласти в «символічну капсулу часу»

- Спалити/заховати/залишити як особисту терапевтичну практику

Очікуваний ефект: зниження внутрішньої напруги; вираження і «розвантаження» емоцій; поява відчуття завершеності й поваги до свого досвіду.

2. Вправа «Крісло злості»

Тип: психодраматична техніка, катарсис.

Мета: безпечне вираження пригніченої агресії або злості, пов'язаної з подіями війни, втратою, несправедливістю; перетворення деструктивної енергії на конструктивну.

Тривалість: 20–30 хв

Форма роботи: індивідуальна в груповому середовищі підтримки

Підготовка: У кімнаті ставиться окремий стілець, який символізує об'єкт злості (подію, людину, систему, обставини).

Інструкція:

Фасилітатор запрошує учасника:

«Це – крісло злості. Уявіть, що на ньому сидить той, на кого ви злі: це може бути конкретна людина, ситуація, система або навіть частина себе. Сядьте навпроти й скажіть усе, що хочете. Голосно. Гнівно. Без цензури. Це безпечне місце».

Під час виконання учасник:

- Проговорює фрази («Я злюсь, бо...» / «Ти зрадив/лишив мене»)
- Може бити подушку, стукати по стільцю, рвати папір
- Може змінити позицію: сісти на «крісло» і відповісти від імені об'єкта (рольова гра).

Рефлексія після вправи: Як змінився ваш стан? Що ви помітили про себе? Що з того, що ви відчували, було найсильнішим?

Очікуваний ефект: безпечне вивільнення гніву, агресії; зменшення ризику соматизації або аутоагресії; підвищення емоційної свідомості.

3. Вправа «Мій біль» (арт-терапія)

Тип: арт-техніка, невербальне опрацювання травматичного досвіду
 Мета: візуалізація внутрішнього болю для подальшого усвідомлення і зцілення; перехід від «образу болю» до ресурсу.

Тривалість: 30 хв (можна поділити на два етапи)

Форма роботи: індивідуальна з обговоренням у групі

Матеріали: папір формату А3 або А4, пастелі, фломастери, вугілля або фарби (на вибір учасника).

Інструкція:

1. Початковий етап:

«Намалюйте свій біль. Якби він мав форму, колір, структуру – яким би він був? Де в тілі він мешкає? Як він звучить чи рухається? Не думайте про красу. Просто виразіть».

2. Друга частина (опційно): після зображення болю фасилітатор пропонує:

«Подумайте, що ви можете додати до цього малюнка, щоби підтримати себе. Можливо, це буде символ сили, теплоти, любові, спокою, надії. Додайте це».

Обговорення: Яким виявився ваш біль? Що допомогло його «утримати» або «обрамити»? Як ви почуваетесь зараз?

Очікуваний ефект: невербальне вивільнення глибоких емоцій; підвищення саморефлексії; початок трансформації болю через символічне опрацювання.

Заняття 6

1. Рольова гра: «Я – в родині, я – серед друзів»

Тип: рольова психодраматична техніка

Мета: вивчення особистісних комунікативних ролей у різних соціальних контекстах (родина, дружнє коло); усвідомлення труднощів, очікувань і способів взаємодії з близькими; розвиток навичок емоційного реагування у мирному житті.

Тривалість: 30–40 хв

Форма роботи: групова, в парах або трійках

Інструкція:

Учасникам пропонується обрати одну із запропонованих ситуацій, які імітують типові міжособистісні сцени:

- Я повертаюсь додому і мене зустрічає родина.
- Друзі хочуть поговорити про війну, а я не готовий.
- Дружина/чоловік вимагає змін, а я ще не адаптувався.
- Я відчуваю провину перед дитиною, яка виросла без мене.

Учасники обирають ролі: «Я», «родич» або «друг». Сценарій розігрується 5–7 хв. Потім ролі змінюються.

Після кожної сцени проводиться коротке обговорення: Як я почувався в ролі? Що було важко сказати/почути? Як я зазвичай поведжуся в подібних ситуаціях?

Очікуваний ефект: глибше усвідомлення своїх моделей спілкування; підвищення чутливості до емоцій інших; тренування конструктивної комунікації.

2. Вправа з метафоричними картами «Контакт»

Тип: проективна техніка на основі метафоричних асоціативних карт (МАК)

Мета: дослідити власний стиль комунікації; уявити, як учасник вибудовує або уникає контакт із людьми; розпізнати внутрішні бар'єри у взаємодії.

Тривалість: 30 хв

Форма роботи: індивідуальна + обговорення в мікрогрупах

Матеріали: набір метафоричних асоціативних карт «Контакт» (або інші з фокусом на взаємини)

Інструкція:

1. Учасники обирають карту, яка:
 - символізує їх стиль спілкування зараз;
 - показує, як вони відчувають контакт з іншими;

- ілюструє ідеальний тип взаємодії.
- 2. Письмове або усне опрацювання:
 - «Який настрій/стан передає ця карта?»
 - «Коли я так себе поведив/відчував?»
 - «Що ця карта підказує мені змінити або зберегти?»
- 3. Поділ у мікрогрупах (2–3 особи) – добровільний.

Очікуваний ефект: підвищення усвідомленості у спілкуванні; робота з проєкціями, що заважають довірі; можливість знайти нову роль або позицію у спілкуванні.

3. Техніка активного слухання (практика в парах)

Тип: тренінгова вправа, формування навички

Мета: розвиток навичок активного слухання як основи емпатичної комунікації; навчання вмінню підтримувати діалог, не перебиваючи і не оцінюючи; посилення почуття безпеки у спілкуванні.

Тривалість: 25–30 хв

Форма роботи: в парах

Етапи вправи:

1. Теоретичне введення: фасилітатор коротко пояснює суть активного слухання:
 - Візуальний контакт
 - Пауза і мовчання
 - Перефразування
 - Відображення почуттів
 - Підсумовування
2. Практика:
 - Один учасник ділиться (2–3 хвилини) своїм переживанням або історією (можна запропонувати тему: «Що мені важко сказати друзям/родині»).
 - Інший – слухає, не перебиваючи, а потім коротко перефразовує і відображає почуття, які почув.
 - Потім учасники міняються ролями.

3. Обговорення в групі: Що виявилось найважчим у слуханні? Як відреагувала людина, коли її «почули»?

Очікуваний ефект: покращення навичок емпатії та підтримки; зниження рівня напруженості у спілкуванні; створення атмосфери довіри в групі.

Заняття 7

1. Вправа «Моє дерево цінностей»

Тип: проєктивна, метафорична вправа

Мета: в означити особисті цінності, які є джерелом внутрішніх опор; підвищити самоусвідомлення через візуалізацію важливих сфер життя; сприяти формуванню відчуття цілісності особистості після війни.

Тривалість: 30–35 хв

Форма роботи: індивідуальна з груповим обговоренням

Матеріали: аркуш А3, кольорові олівці або фломастери

Інструкція:

Учасникам пропонується намалювати «дерево своїх цінностей», де:

- Коріння – це життєві опори, з яких черпаєш сили (родина, віра, побратими, власні переконання, спогади, традиції).
- Стовбур – особистість, що витримала виклики (війна, випробування, біль).
- Гілки – важливі сфери життя (робота, стосунки, здоров'я, навчання тощо).
- Листя/плоди – те, що вже є або до чого прагнеш (досягнення, мрії, сенс життя).

Після завершення малюнку кожен учасник ділиться з групою тим, що він зобразив (за бажанням), відповідаючи на питання: Які цінності дають мені сили? Чи змінились вони після повернення з війни? Що стало «плодами» мого досвіду?

Очікуваний ефект: виявлення глибинних ресурсів та ціннісних орієнтирів; усвідомлення сталості та змін після участі у бойових діях; підвищення самооцінки та почуття ідентичності.

2. Вправа «Планування майбутнього» (Карта бажань)

Тип: арт-вправа, візуалізація

Мета: стимулювати уяву щодо мирного майбутнього; зняти бар'єри тривожності щодо завтрашнього дня; визначити нові цілі, бачення та життєві перспективи.

Тривалість: 40–50 хв

Форма роботи: індивідуальна з подальшим обговоренням у міні-групах

Матеріали: аркуші А3, журнали, ножиці, клей, маркери, кольорові олівці

Інструкція:

1. Учасники створюють «Карту бажань» – візуальне зображення свого бажаного майбутнього.

2. Використовуючи зображення з журналів, написи, малюнки, вони показують те, чого прагнуть у таких сферах:

- Я та здоров'я
- Сім'я та стосунки
- Робота та самореалізація
- Хобі / відпочинок / духовний розвиток
- Фінансова стабільність

Завершивши карту, учасники формулюють 3 реалістичні кроки, які можуть зробити найближчим часом, щоб наблизитися до своїх цілей.

Обговорення: Що було легко/важко у створенні цієї карти? Які цілі є для мене зараз найважливішими? Що з того, що я намалював, я вже маю?

Очікуваний ефект: активація мотивації до життя; визначення опор для планування мирного майбутнього; зменшення страху перед невизначеністю.

3. Групове обговорення: «Ким я хочу бути в мирному житті?»

Тип: фасилітоване обговорення з елементами самоідентифікації

Мета: визначити власне бачення себе у нових соціальних ролях; осмислити трансформацію особистості після війни; зміцнити відчуття цінності себе у мирному контексті.

Тривалість: 25–30 хв

Форма роботи: коло, обговорення

Інструкція:

Фасилітатор пропонує відкрите питання:

«Хто я зараз після повернення з війни? І ким я хочу бути далі?»

Можливі допоміжні запитання: Якою є моя роль тепер у родині, на роботі, у суспільстві? Які нові якості я відкрив у собі завдяки бойовому досвіду? Яку професію я хочу здобути / продовжити?

Учасники можуть ділитися усно або спершу написати свої думки на аркуші, а потім зачитати. Обговорення завершується коротким підсумком фасилітатора.

Очікуваний ефект: підвищення рівня самоусвідомлення; розвиток конструктивного бачення себе в майбутньому; формування нового позитивного образу «Я».

Заняття 8

1. Вправа «Моя скринька ресурсів»

Тип: рефлексивна, спискова, проєктивна

Мета: усвідомити та зафіксувати особисті внутрішні й зовнішні ресурси; зміцнити відчуття психологічної стійкості; сформувати особистий набір підтримки для кризових моментів.

Тривалість: 30 хв

Форма роботи: індивідуальна з подальшим обговоренням у міні-групах

Матеріали: аркуш формату А4 або шаблон у формі скриньки/валізи; ручки, олівці, кольорові маркери

Інструкція:

Учасникам пропонується створити свою «скриньку ресурсів» – перелік

усього, що допомагає їм залишатися стійкими, відновлювати сили, справлятися з емоціями.

3

Ресурси поділяються на:

- Внутрішні (мої риси, здібності, досвід, віра, спогади, життєві принципи, цілі)
- Зовнішні (люди, які мене підтримують; хобі, які надихають; місця сили; ритуали; фізична активність тощо)

Приклади питань-орієнтирів: Що дає мені сили, коли важко? До кого я можу звернутися? Які спогади чи думки мене підтримують?

Обговорення:

У міні-групах (по 3–4 особи) учасники діляться (за бажанням) кількома пунктами зі свого списку та обговорюють, які ресурси вже використовували, а які хотіли б активізувати.

Очікуваний ефект: посилення почуття контролю та впевненості; підвищення усвідомлення власного досвіду; створення внутрішньої опори на майбутнє.

2. Вправа «Зворотний зв'язок у колі: «Що я забираю з собою?»»

Тип: групова рефлексія, підсумкова

Мета: сприяти завершенню групового процесу; акцентувати здобуті навички, інсайти та досвід; посилити почуття підтримки та єдності в групі.

Тривалість: 25–30 хв

Форма роботи: групова (робота в колі)

Інструкція:

Всі учасники по черзі (або в довільному порядку) відповідають на фокус-питання: Що я забираю з собою з цієї програми? Що для мене було найціннішим у цих зустрічах? Яку одну навичку, думку, відчуття я хочу зберегти в собі?

Фасилітатор дякує кожному за вклад, підтримку, сміливість ділитися.

Альтернатива: кожен учасник може написати коротке послання до групи або символічно покласти до «групової скриньки» слова-подарунки: підтримка, віра, повага, братерство тощо.

Очікуваний ефект: завершення терапевтичного циклу; посилення почуття приналежності; внутрішня інтеграція досвіду програми.

3. Вправа «Письмове звернення до себе в майбутнє»

Тип: письмова рефлексія, символічне завершення

Мета: закріпити позитивні зміни та переживання; надати підтримку собі в майбутньому; створити елемент відкладеної мотивації.

Тривалість: 20 хв

Форма роботи: індивідуальна

Матеріали: конверти, аркуші, ручки

Інструкція:

Учасники отримують завдання написати лист до себе в майбутнє – до себе через 3 або 6 місяців. Можна орієнтуватися на такі запитання:

- Що я зараз зрозумів про себе?
- Які труднощі я подолав/подолала?
- Що я хотів би, щоб собі нагадати?
- Чим я можу пишатися?
- У що я вірю?

Після написання листи складаються у конверти, підписуються (ім'я + дата отримання) і за бажанням залишаються у ведучого, щоб отримати їх поштою/електронно у зазначений термін. Або ж учасник забирає лист із собою.

Очікуваний ефект: підвищення внутрішньої відповідальності за майбутнє; формування установки на продовження змін після завершення програми; емоційне завершення групової роботи.