ПРИВАТНЕ АКЦІОНЕРНЕ ТОВАРИСТВО
«ВИЩИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ЗАКЛАД
«МІЖРЕГІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ УПРАВЛІННЯ ПЕРСОНАЛОМ»
Навчально-науковий інститут психології та соціальних наук

Кафедра психології

СТИЛЬ ЖИТТЯ ЯК ЧИННИК СОЦІАЛЬНО - ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ЗБРОЙНИХ СИЛ УКРАЇНИ

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА
на здобуття освітнього ступеня
МАГІСТР

за спеціальністю 053 Психологія

ГРИЩЕНКО АННИ ВІТАЛІЇВНИ

Кваліфікаційна робота
допущена до захисту
Зав. кафедри_____
«04» травня 2026 р.

Науковий керівник:
Корсакевич С.С.,
доктор психологічних наук,
професор
Рецензент:
Комар Т.В.,
доктор психологічних наук,
професор

КИЇВ – 2026

ЗМІСТ

ВСТУП 3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ СТИЛЮ ЖИТТЯ ТА СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ 7
1.1. Поняття стилю життя в психологічній науці 7
1.2. Теоретичні підходи до вивчення соціально-психологічної адаптації особистості 15
1.3. Взаємозв'язок стилю життя та соціально-психологічної адаптації військовослужбовців: огляд досліджень 23
Висновки до розділу 1 32
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ СТИЛЮ ЖИТТЯ НА СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНУ АДАПТАЦІЮ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ЗСУ 33
2.1. Методологія та організація емпіричного дослідження 33
2.2. Аналіз та інтерпретація результатів емпіричного дослідження 39
Висновки до розділу 2 45
РОЗДІЛ 3. ПРАКТИЧНІ АСПЕКТИ ПСИХОЛОГІЧНОГО СУПРОВОДУ АДАПТАЦІЇ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ДО ЦИВІЛЬНОГО ЖИТТЯ 47
3.1. Розробка програми психологічного супроводу процесу адаптації 47
3.2. Впровадження та апробація розробленої програми 74
Висновки до розділу 3 80
ВИСНОВКИ 82
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ 84

ВСТУП

Актуальність дослідження. Актуальність дослідження зумовлена сучасними соціально-історичними умовами, в яких проблема повернення військовослужбовців до цивільного життя набуває не лише індивідуального, а й суспільно значущого характеру. Соціально-психологічна адаптація осіб, які брали участь у бойових діях, є складним процесом, що охоплює трансформацію цінностей, ідентичності, моделей поведінки та способів реагування на стресовий вплив. Як зазначає В. Алещенко [2], адаптація учасників бойових дій пов’язана з подоланням внутрішніх і зовнішніх суперечностей, що виникають унаслідок зміни соціального контексту. Л. Мохнар та Н. Вовк [33], а також Т. Спіріна та співавт. [53] підкреслюють, що процес реадаптації до цивільного середовища супроводжується підвищеним рівнем напруження, труднощами соціальної інтеграції та переглядом життєвих орієнтирів. У колективній монографії за редакцією А. Чернова [42] реадаптація розглядається як глибинна трансформація соціальної ідентичності ветерана, що потребує системного психологічного супроводу. У цьому контексті особливої ваги набуває аналіз стилю життя як чинника, здатного як ускладнювати, так і оптимізувати процес адаптації.

Проблематика стилю життя в психологічній науці активно розробляється в міждисциплінарному вимірі. Д. Фабер [59] розглядає стиль життя як інтегративну характеристику особистості, що поєднує поведінкові, ціннісні та соціокультурні компоненти. В аспекті військової діяльності С. Пугач та співавт. [46] обґрунтовують взаємозв’язок між стилем життя та психосоціальною адаптацією військовослужбовців, наголошуючи на його регуляторній функції. І. Візнюк та співавт. [5] підкреслюють, що стиль життя виступає детермінантою особистісного розвитку та соціальної інтеграції військовослужбовця. Окремі аспекти здорового стилю життя як ресурсу психічного благополуччя висвітлюють Н. Даниленко [11], В. Котляр [26], О. Шинкарьова та В. Безгубенко [62], акцентуючи увагу на ролі саморегуляції, фізичної активності та психогігієни.

Значний масив наукових праць присвячено безпосередньо проблемі соціально-психологічної адаптації. Теоретичний аналіз змісту та структури цього феномена представлено у роботах Г. Дубчак та О. Швалік [12], В. Захарова і Т. Дучиминської [16], Я. Сікори [51]. Особливості адаптації військовослужбовців досліджують Р. Жиленко [13], В. Клеван та О. Мельничук [18], І. Субашкевич та співавт. [55]. В умовах бойових дій та після їх завершення проблему стресу, травматичного досвіду та його наслідків аналізують Л. Герасименко та співавт. [7], М. Козігора [20], Є. Пузирьов і В. Ізвєков [47], С. Кузікова та С. Лукомська [27], що дозволяє розглядати адаптацію як процес, нерозривно пов’язаний із подоланням психотравматичних впливів. Водночас ресурсний потенціал життєстійкості як чинника адаптації висвітлюють О. Кокун [21; 22], С. Кондратюк [23], С. Кузікова та Т. Щербак [28], О. Чиханцова [60], підкреслюючи її значення у збереженні психологічної стабільності.

Попри наявність значної кількості досліджень, проблема взаємозв’язку стилю життя та соціально-психологічної адаптації звільнених військовослужбовців, на нашу думку, вимагає додаткової уваги з боку наукової спільноти. Більшість праць зосереджені або на аналізі адаптації як самостійного феномену, або на вивченні окремих аспектів стилю життя, і не висвітлюють їх комплексну взаємодію в умовах реадаптації до цивільного життя. Недостатньо емпірично дослідженим залишається питання трансформації стилю життя як механізму підвищення адаптивного потенціалу та зниження рівня суб’єктивного стресу у звільнених військовослужбовців. Саме ці аспекти потребують подальшого наукового осмислення та практичної апробації, що й зумовлює актуальність обраної теми дослідження.

Об’єктом дослідження є процес соціально-психологічної адаптації.

Предметом дослідження є стиль життя як чинник соціально - психологічної адаптації військовослужбовців ЗСУ

Мета дослідження: теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити взаємозв'язок стилю життя на соціально-психологічну адаптацію військовослужбовців ЗСУ.

Відповідно до мети сформульовано наступні **завдання**:

1. Здійснити теоретичний аналіз поняття стилю життя в психологічній науці та розкрити його змістові, структурні й функціональні характеристики у контексті військової діяльності.
2. Проаналізувати основні теоретичні підходи до вивчення соціально-психологічної адаптації особистості та визначити специфіку її перебігу у військовослужбовців.
3. Емпірично дослідити взаємозв'язок між особливостями стилю життя, рівнем соціально-психологічної адаптації та показниками сприйнятого стресу у звільнених військовослужбовців.
4. Розробити програму психологічного супроводу процесу адаптації військовослужбовців до цивільного життя з урахуванням результатів теоретичного аналізу та емпіричного дослідження.
5. Здійснити впровадження та апробацію розробленої програми й оцінити її ефективність на основі кількісного та якісного аналізу отриманих результатів.

Методи дослідження. У межах дослідження було використано комплекс загальнонаукових методів, що забезпечили його теоретичну обґрунтованість та емпіричну валідність. До теоретичних методів належали аналіз, синтез, узагальнення, систематизація та порівняння наукових джерел з проблеми стилю життя і соціально-психологічної адаптації військовослужбовців. Емпіричний блок дослідження включав психодіагностичні методики: «Індекс життєвого стилю» Р. Плутчика та Х. Келлермана, методику діагностики соціально-психологічної адаптації К. Роджерса – Р. Даймонда та опитувальник «Шкала сприйнятого стресу» (PSS-10) Ш. Коена. Для статистичної обробки отриманих результатів застосовано методи математичної статистики, зокрема кореляційний аналіз за критерієм Спірмена та t-критерій Стьюдента для залежних вибірок, що дозволило встановити взаємозв'язки між показниками та перевірити достовірність виявлених змін.

Гіпотеза дослідження: існує статистично значущий зв’язок між окремими характеристиками стилю життя військовослужбовців та рівнем їхньої соціально-психологічної адаптації у період демобілізації.

Практична значущість дослідження полягає у розробці та апробації програми психологічного супроводу адаптації звільнених військовослужбовців до цивільного життя, яка може бути використана у діяльності військових психологів, фахівців центрів соціально-психологічної реабілітації, ветеранських просторів та установ соціального захисту.

Струкутра та обсяг кваліфікаційної роботи. Структура роботи визначена метою та завданнями дослідження. Зміст роботи викладено на 90 сторінках, список використаних джерел налічує 63 найменування.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ СТИЛЮ ЖИТТЯ ТА СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ

1.1. Поняття стилю життя в психологічній науці

Поняття «стиль життя» у психологічній науці пройшло складну еволюцію, що відображає зміну парадигм у розумінні природи особистості, її поведінкових стратегій та способу буття. Як зауважує Д. Фабер, це поняття сформувалося на перетині філософського, соціологічного та психологічного дискурсів і поступово набуло вагомого місця в рамках теоретичних і прикладних психологічних досліджень [59, с. 127].

На думку Д. Фабера, однією з перших фундаментальних спроб концептуалізувати стиль життя в межах психології є підхід А. Адлера, який розглядав стиль життя як цілісну систему індивідуальних установок, звичок та способів реагування, що формується в дитинстві та слугує стійким способом адаптації до середовища [59, с. 128]. У цьому контексті стиль життя постає як результат суб'єктивного тлумачення дійсності, що визначає не лише поведінку, але й спосіб сприйняття та осмислення світу. Така позиція дозволяє інтерпретувати стиль життя як внутрішню конструктну структуру, що виконує регуляторну функцію у виборі життєвих сценаріїв.

Подальший розвиток уявлень про стиль життя позначився зміщенням акценту з особистісної на соціально-психологічну площину. В. Осіпцов та О. Вертель підкреслюють, що у сучасному розумінні стиль життя – це результат взаємодії особистості з соціокультурним середовищем, у процесі якої формуються стійкі ціннісні орієнтації, моделі поведінки та способи прийняття рішень [38, с. 225]. Автори акцентують увагу на тому, що стиль життя виконує інтегративну функцію між внутрішнім світом особистості та вимогами зовнішнього середовища, забезпечуючи динамічну рівновагу у взаємодії з соціальною реальністю.

У сучасних гігієнічно-педагогічних підходах, як зазначає В. Котляр, стиль життя дедалі частіше трактується як провідний чинник збереження та підтримки здоров'я, що охоплює поведінкові звички, ціннісні орієнтири, рівень самодисципліни, мотиваційну структуру та усвідомленість вибору [26, с. 397]. Вважаємо, що така інтерпретація є продуктивною для аналізу стилю життя військовослужбовців, оскільки остання дозволяє враховувати як зовнішні регламенти (військові нормативи, бойовий розпорядок), так і внутрішні ресурси особистості.

Таким чином, проаналізовані підходи свідчать про трансформацію поняття «стиль життя» від індивідуально-особистісного до соціально-психологічного виміру. Доцільно вважати, саме ця еволюція є методологічно значущою для подальшого дослідження стилю життя військовослужбовців як чинника їх соціально-психологічної адаптації, адже дозволяє поєднати структурно-функціональний, мотиваційно-ціннісний та соціокультурний рівні аналізу.

У сучасному науковому дискурсі стиль життя дедалі частіше розглядається як міждисциплінарний феномен, що формується на перетині психологічних, соціологічних і гігієнічних підходів. Така інтеграція, на нашу думку, є методологічно виправданою, оскільки дозволяє вийти за межі вузького трактування стилю життя як сукупності поведінкових звичок і розкрити його як багатовимірну систему, детерміновану індивідуальними, соціальними та екзистенційними чинниками.

У соціально-психологічному вимірі стиль життя розглядається як форма адаптивної взаємодії особистості з соціальним середовищем. Так, А. В. Грекова, О. Д. Литвиненко, О. В. Рудінська та В. Я. Князькова, аналізуючи вплив цифрового стилю життя на соціально-психологічну адаптацію, підкреслюють, що стиль життя відображає не лише індивідуальні переваги, а й соціальні умови існування особистості, рівень її включеності в соціальні процеси та способи реагування на сучасні виклики [9, с. 7]. Автори наголошують на тому, що стиль життя виступає своєрідним «посередником» між зовнішніми соціальними

впливами та внутрішніми психологічними ресурсами особистості, визначаючи характер її адаптаційних стратегій.

Соціологічний підхід, у свою чергу, дозволяє розглядати стиль життя як показник якості життя та соціальної стабільності. В. Мікітенко і Д. Мікітенко зазначають, що стиль життя є інтегральною характеристикою життєдіяльності людини, яка відображає економічні умови, соціальні ролі, рівень безпеки та доступ до ресурсів [32, с. 24]. У цьому контексті стиль життя набуває не лише індивідуального, а й суспільного значення, оскільки виступає індикатором соціального благополуччя та державної спроможності забезпечувати належні умови життєдіяльності. На нашу думку, такий підхід є особливо важливим для аналізу стилю життя військовослужбовців, адже їхній спосіб життя значною мірою визначається не особистим вибором, а інституційними та соціальними обмеженнями.

Гігієнічний та медико-профілактичний підхід зосереджується на стилі життя як чиннику збереження здоров’я та профілактики захворювань. Як зазначають О. Д. Шинкарьова та В. В. Безгубенко, показники здорового стилю життя охоплюють фізичну активність, режим праці та відпочинку, харчову поведінку, психоемоційний баланс і рівень саморегуляції [62, с. 215]. Автори акцентують увагу на тому, що стиль життя формується в процесі цілеспрямованого виховного та соціального впливу, а також через особистісне усвідомлення відповідальності за власне здоров’я. Водночас у межах психологічного аналізу ці аспекти доцільно розглядати не ізольовано, а як складові ширшої системи життєвих орієнтацій і цінностей.

Загалом, зіставлення психологічного, соціологічного та гігієнічного підходів дозволяє розглядати стиль життя як складне явище, що формується під впливом індивідуальних психологічних особливостей, соціальних умов, культурних норм та екзистенційних викликів. Узагальнюючи викладене, вважаємо, що міждисциплінарне трактування стилю життя створює теоретичне підґрунтя для його аналізу як потенційного ресурсу соціально-психологічної адаптації військовослужбовців.

У контексті сучасної психологічної науки здоровий стиль життя дедалі частіше розглядається як чинник збереження психічного благополуччя особистості. Такий підхід ґрунтується на розумінні цілісної природи людини, де фізіологічні, поведінкові та психоемоційні компоненти існують у тісному взаємозв'язку. Здоровий стиль життя виходить за межі вузької медичної парадигми і постає як система свідомих практик, що сприяють підтримці внутрішньої рівноваги, адаптації до середовища та підвищенню стресостійкості.

Н. В. Даниленко трактує здоровий стиль життя як інтегративний феномен, у якому поєднуються фізіологічні, соціальні та психологічні компоненти [11, с. 503]. Авторка виокремлює основні елементи здорового способу життя: раціональне харчування, фізичну активність, дотримання режиму сну і відпочинку, відмову від шкідливих звичок, а також психоемоційне саморегулювання. Ці чинники розглядаються не ізольовано, а як взаємопов'язані компоненти, які впливають на здатність особистості до самозбереження, продуктивної діяльності та ефективної соціальної взаємодії. Особливу увагу авторка приділяє ролі психологічної гігієни як навичкам керування емоціями, підтримки стійкої самооцінки та збереження ментального здоров'я в умовах інформаційного перевантаження та соціальної турбулентності [11, с. 507].

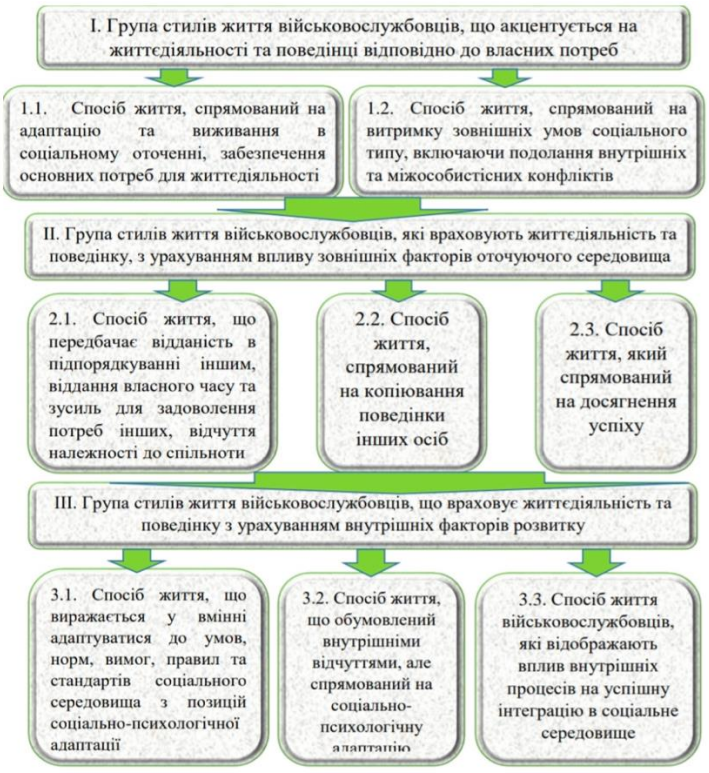
Підтримуючи подібний підхід, В. Котляр зазначає, що здоровий стиль життя слід розглядати як систему, яка формується на основі ціннісних орієнтацій і рівня психологічної культури індивіда [26, с. 398]. На його думку, важливою є не лише наявність здорових звичок, а й рівень внутрішньої мотивації до їх збереження, усвідомлення причинно-наслідкових зв'язків між способом життя і загальним станом здоров'я. Такий ракурс дозволяє перейти від поверхневого опису до глибинного аналізу: стиль життя стає не лише набором дій, а проявом внутрішньої цілісності особистості.

У руслі соціально-психологічного підходу В. Осіпцов і О. Вертель акцентують на важливості соціального виміру здорового стилю життя [38, с. 226]. Автори зазначають, що настанови на здоров'я не виникають у вакуумі, натомість вони формуються під впливом мікросоціального оточення, культури,

медіа та системи освіти. Отже, стиль життя розглядається як соціально конструйоване явище, яке є результатом як індивідуального вибору, так і соціального моделювання. Доцільно вважати, що ця теза має особливе значення в контексті аналізу стилю життя військовослужбовців, оскільки їхня поведінка формується в умовах підвищеної нормативності, дисципліни та колективного способу життя, що накладає специфічні обмеження, але водночас сприяє стабільності та стійкості до зовнішніх впливів.

Стиль життя військовослужбовця формується під впливом специфічного комплексу чинників, які включають як загальнолюдські потреби й цінності, так і суворі регламенти військової діяльності, дисциплінарні вимоги та особливості бойового середовища.

З метою структурного аналізу варіативності стилів життя військовослужбовців у контексті психосоціальної адаптації доцільно звернутися до узагальненої моделі, що відображає основні орієнтації поведінки та життєдіяльності у військовому середовищі (Рис. 1.1).



Джерело: [46, с. 72]

Рис. 1.1. Модель стилів життя військовослужбовців ЗСУ відповідно до положень VALS

Запропонована модель репрезентує трирівневу типологію стилів життя військовослужбовців, адаптовану до контексту служби у Збройних силах України, з урахуванням принципів методології VALS (Values and Lifestyles). Перший рівень охоплює стилі, що орієнтовані переважно на задоволення базових життєвих потреб, витримку стресових ситуацій і подолання внутрішніх та міжособистісних конфліктів. На цьому рівні стиль життя виконує захисно-компенсаторну функцію в умовах невизначеності або критичних змін середовища.

Другий рівень представляє стилі життя, в основі яких лежить реакція на зовнішні соціальні чинники. Сюди належать моделі поведінки, що передбачають підпорядкування груповим нормам, копіювання соціально схвалених патернів або спрямованість на досягнення успіху. Ці варіанти відображають зовнішньо детерміновану адаптацію, де соціальне середовище виступає домінантним чинником регуляції поведінки.

Третій рівень зосереджується на стилях життя, що формуються на основі внутрішніх чинниках особистісного розвитку, зокрема здатності до саморефлексії, саморегуляції, формування стійких ціннісних орієнтацій. Особлива увага тут приділяється процесам інтеграції внутрішнього досвіду, переживань, мотивації до соціально значущої діяльності та досягнення психологічної стабільності. Ці стилі життя відіграють ключову роль у формуванні адаптаційного ресурсу військовослужбовця, особливо в умовах затяжного стресу або після повернення до цивільного життя.

Таким чином, модель, запропонована С. Пугачем, І. Візнюком, С. Долинним та М. Драчуком [46], дозволяє не лише диференціювати поведінкові стратегії військових, але й виявити потенційні вектори розвитку індивідуального адаптивного потенціалу залежно від домінуючих джерел регуляції: потреб, соціального впливу або внутрішніх ресурсів.

М. Абдрахманова, аналізуючи стиль життя військовослужбовців, звертає увагу на його детермінованість професійною структурою служби, яка вимагає суворої регламентації часу, фізичної витривалості, психологічної готовності до

загрозливих ситуацій та навичок саморегуляції [1, с. 149]. Авторка акцентує, що стиль життя у військовому середовищі формується під впливом зовнішніх норм, а також внутрішньої потреби в порядку, чіткості та передбачуваності, що зумовлює його стабілізаційну функцію в умовах психологічної напруги. Крім того, важливою складовою такого стилю життя є система відновлення сил через сон, фізичну активність, відпочинок та підтримання психоемоційної рівноваги, що виступають адаптивними ресурсами.

С. Пугач, І. Візнюк, С. Долинний і М. Драчук розглядають стиль життя військовослужбовців крізь призму психосоціальної адаптації до складних умов служби, підкреслюючи, що специфіка військового середовища формує унікальні поведінкові патерни, засновані на високій структурованості, оперативності реакцій, колективізмі та ієрархічності [46, с. 70]. На думку авторів, стиль життя у цьому контексті виконує не лише функцію пристосування, а й забезпечує внутрішню мобілізацію ресурсів, необхідних для витримки, концентрації уваги та швидкого прийняття рішень. Вони наголошують на важливості розуміння стилю життя не як застиглої системи, а як динамічної структури, здатної змінюватися під впливом етапів служби, бойового досвіду, травматичних подій і соціального контексту.

Окремої уваги заслуговує аналіз, запропонований Р. Ковальчуком, Ю. Лозинським та Д. Пастухом, які розглядають стиль життя військових як систему, що безпосередньо впливає на рівень їхньої психофізичної стійкості [19, с. 179]. Автори підкреслюють, що інтенсивна фізична підготовка, раціоналізація щоденного розпорядку та впровадження навичок саморегуляції сприяють формуванню у військовослужбовців адаптивного стилю життя, здатного протистояти тривалим навантаженням і бойовому стресу. При цьому важливо зазначити, що саме поєднання фізичної та психологічної готовності виступає ключовим чинником ефективного функціонування у військовому середовищі.

Аналіз підходів дає підстави вважати, стиль життя військовослужбовця – це результат взаємодії зовнішньої нормативності та внутрішньої регуляції, що формує специфічну модель поведінки, адаптовану до жорстких умов служби.

Його психологічна детермінація виявляється у поєднанні фізичної підготовки, дисципліни, системної організації часу і внутрішньої готовності до дії в умовах невизначеності.

У межах сучасної психології стиль життя розглядається як чинник адаптаційної здатності особистості. Його функціональне, захисне та регуляторне значення особливо проявляється в умовах підвищеної психологічної напруги, соціальної невизначеності та тривалого стресового впливу. У таких ситуаціях стиль життя виконує роль не лише форми організації буденності, а й механізму реагування на виклики, що загрожують психічній стабільності.

О. Р. Зубенко звертає увагу на те, що життєвий стиль як структурна складова особистості визначається через наявність ранніх дезадаптивних схем, які впливають на сприйняття себе та світу [17, с. 30]. Автор зазначає, що стиль життя може бути як ресурсом, так і обмеженням у процесі адаптації, залежно від того, наскільки він гнучкий, реалістичний і відповідний до умов середовища. Ця думка важлива і для аналізу військовослужбовців, адже наявність усталених жорстких схем поведінки у поєднанні з бойовим досвідом може як сприяти збереженню стабільності, так і ускладнювати адаптацію в контексті цивільного середовища.

Значний внесок у розуміння адаптаційного потенціалу стилю життя зробив О. М. Кокун, який розглядає психологічну стійкість військовослужбовців як явище, тісно пов’язане зі стилем життя, що підтримує функціонування в умовах бойового стресу [22, с. 49]. На думку дослідника, адаптивний стиль життя виконує функцію психологічного буфера, що послаблює вплив деструктивних чинників середовища. Зокрема, структурований режим дня, фізична активність, наявність підтримуючого соціального оточення та навички емоційної саморегуляції є ключовими компонентами стилю життя, який сприяє збереженню внутрішньої рівноваги та відновленню психофізичних ресурсів. О. М. Кокун також підкреслює, що в умовах бойових дій стиль життя може стати джерелом життєвої опори, яка компенсує нестачу безпеки, стабільності та передбачуваності [22, с. 53].

У дослідженні Н. М. Заболотної та В. І. Омелянської акцент зроблено на взаємозв'язку між когнітивними стилями, творчими здібностями та життєстійкістю, які розглядаються як складові індивідуального стилю життя [14, с. 136]. Авторки обґрунтовують, що адаптаційна здатність особистості залежить від її здатності до креативної перебудови життєвих стратегій, а також від гнучкості мислення та внутрішнього локусу контролю. У цьому сенсі стиль життя виявляється не лише засобом стабілізації поведінки, а й ресурсом життєстійкості, що дозволяє переосмислювати досвід і відновлювати особистісну цілісність у посттравматичних умовах.

Стиль життя слід розглядати як складну адаптаційну структуру, яка виконує не лише регуляторну роль у повсякденному житті, але й активізується як захисний механізм у ситуаціях екзистенційної загрози. Його значущість у контексті дослідження військовослужбовців полягає в тому, що саме стиль життя може виступати ключовим чинником у подоланні стресу, підтримці психічного благополуччя та забезпеченні ефективної соціально-психологічної адаптації після пережитого бойового досвіду.

1.2. Теоретичні підходи до вивчення соціально-психологічної адаптації особистості

Поняття соціально-психологічної адаптації є складним і багатогранним конструктом, який інтегрує у собі положення як психологічної, так і соціальної науки. У науковому дискурсі адаптація розглядається як процес взаємодії особистості з соціальним середовищем, що забезпечує збереження внутрішньої рівноваги, особистісного функціонування та ефективного включення в суспільне життя. При цьому соціально-психологічна адаптація характеризується наявністю не лише індивідуальних психічних механізмів, а й соціальних засобів інтеграції, комунікації та прийняття норм.

С. М. Захаров і Т. Дучиминська зазначають, що адаптація є водночас станом і процесом, у якому відбувається узгодження між потребами особистості та вимогами соціального середовища [16, с. 64]. На їхню думку, соціально-

психологічна адаптація полягає не лише у пасивному пристосуванні, а й в активному перетворенні середовища, у якому індивід реалізує себе через соціальні ролі, комунікативну активність та підтримку емоційного балансу. Автори підкреслюють, що у військовому контексті адаптація набуває критичного значення, оскільки пов'язана з необхідністю швидкої інтеграції до нових, часто екстремальних умов, де базові механізми безпеки та передбачуваності втрачають актуальність.

Г. М. Дубчак і О. М. Швалік звертають увагу на структурну складність поняття соціально-психологічної адаптації, виокремлюючи її когнітивний, емоційний, поведінковий і соціальний компоненти [12, с. 360]. Вони розглядають адаптацію як процес досягнення функціонального балансу через активне залучення особистості до взаємодії з соціальними групами, прийняття норм, розвиток нових стратегій поведінки та відновлення самоідентичності. Такий підхід дозволяє перейти від уніфікованого розуміння адаптації до гнучкої моделі, що враховує індивідуальні особливості, ресурсність особистості, а також контекст, у якому вона реалізується.

Зіставлення цих підходів дозволяє побачити спільні риси, зокрема складність процесу адаптації, його процесуальний характер, соціальну зумовленість та значущість для збереження психічного здоров'я. Водночас, як зазначає Я. Сікора, адаптацію доцільно розглядати також у рамках психолого-педагогічного аналізу, де ключовими є здатність до навчання, рефлексії, самоосмислення і розвитку гнучких механізмів саморегуляції [51, с. 137]. На думку автора, адаптація виступає критерієм зрілості особистості, її відкритості до змін, здатності до переосмислення досвіду і побудови нових моделей взаємодії зі світом.

На нашу думку, інтеграція перелічених підходів дозволяє сформулювати соціально-психологічну адаптацію як динамічну систему взаємодії особистості з соціальним середовищем, спрямовану на досягнення функціональної рівноваги, ціннісної узгодженості та особистісної реалізації. Такий підхід формує основу для подальшого аналізу адаптації військовослужбовців, які функціонують у

контексті підвищеного стресу, жорстких норм та постійної взаємодії з мінливим середовищем.

Вивчення соціально-психологічної адаптації особистості передбачає не лише опис її компонентів, а й аналіз теоретичних моделей, які пояснюють механізми, динаміку та ефективність адаптаційних процесів. У науковій літературі окреслено низку підходів, що демонструють різне бачення природи адаптації: когнітивно-поведінковий, екологічний, особистісний. Їх порівняльний аналіз дозволить краще зрозуміти логіку пристосування особистості до мінливих або травматичних обставин, зокрема у контексті несення військової служби.

С. В. Петреченко, аналізуючи існуючі теоретичні моделі адаптації, виокремлює когнітивно-поведінковий підхід як один з найбільш поширених у прикладній психології [40, с. 127]. У межах цієї моделі адаптація розглядається як результат інтерпретації зовнішніх впливів та побудови ефективних поведінкових стратегій у відповідь на них. Згідно з підходом, адаптована особистість – це та, яка вміє змінювати способи мислення й активно впливати на ситуацію. Дослідник звертає увагу, що така модель є ефективною для роботи з комбатантами, які зазнали травматичних ушкоджень, оскільки вона передбачає не лише фізичну, а й когнітивно-емоційну реконструкцію досвіду.

Поглиблюючи цю думку, Т. А. Петреченко зосереджується на застосуванні моделей адаптації до важкопоранених військовослужбовців, підкреслюючи значення екологічного підходу, який базується на взаємозв’язку між особистістю та середовищем [41, с. 250]. Згідно з цим підходом, адаптація передбачає не тільки зміну внутрішніх процесів, але й активне формування адаптивного соціального контексту через створення підтримуючого середовища, налагодження взаємодії з іншими людьми, інституційну підтримку тощо. Така модель є особливо релевантною в умовах повернення військових до мирного життя, коли адаптація залежить не лише від внутрішньої готовності, але й від ступеня прийняття особистості новим середовищем.

Водночас В. Алещенко у своєму аналізі соціально-психологічної адаптації учасників бойових дій акцентує на особистісному підході, в основі якого лежить

уявлення про адаптацію як форму особистісної трансформації [2, с. 10]. На його думку, адаптація пов’язана із зміною самоідентичності, переоцінкою життєвих цінностей, реконструкцією Я-образу та формуванням нової суб’єктної позиції. Особливої актуальності цей підхід набуває в роботі з військовими, які повертаються із зони бойових дій з глибоко зміненим сприйняттям себе та світу. Автор підкреслює, що ефективна адаптація вимагає не повернення до «довоєнного» стану, а конструктивного інтегрування бойового досвіду у нову особистісну структуру.

На нашу думку, кожен із розглянутих підходів має свою специфіку і практичну цінність, проте найбільш ефективним є їх поєднання, яке дозволяє одночасно враховувати особистісні ресурси, соціальний контекст і можливості когнітивної перебудови. Така інтегративна модель створює основу для гнучкого і цілісного розуміння адаптації військовослужбовців як складного процесу перебудови психосоціальної реальності, що має не лише компенсаторний, але й розвитковий потенціал.

У сучасних умовах повномасштабної війни питання психологічного впливу стресу та травматичних подій на військовослужбовців набуло особливої актуальності. У цьому контексті соціально-психологічна адаптація розглядається як провідний захисний механізм, що знижує ризики розвитку посттравматичного стресового розладу (ПТСР), емоційного вигорання та глибокої дезадаптації. Аналіз відповідної літератури дозволяє виділити низку підходів до розуміння адаптації як процесу, що виконує стабілізувальну, регуляторну і відновлювальну функції в умовах психологічної кризи.

Л. О. Герасименко, А. М. Скрипніков та Р. І. Ісаков відзначають, що реакція на важкий стрес є центральним чинником, який впливає на траєкторію адаптації, зокрема у випадках пережитого бойового досвіду [7, с. 39]. На думку авторів, адаптація не є автоматичною відповіддю на зовнішні загрози, вона вимагає активації свідомих і несвідомих механізмів, спрямованих на збереження особистісної цілісності та функціональності. Особливої уваги вони надають етапам адаптаційного процесу: шокова реакція, опір, пристосування,

компенсація. Кожен із цих етапів відображає не лише емоційне реагування, а й потребу в новій системі внутрішньої рівноваги.

Т. С. Острянко також розглядає травматичний стрес як критичний тригер для запуску адаптаційних механізмів, водночас зауважуючи, що неуспішна адаптація здатна призводити до хронічних форм психічної дезорганізації [39, с. 620]. У фокусі її дослідження – роль когнітивних чинників: уявлень про контроль над подіями, самооцінки та перспективності майбутнього. Відсутність цих компонентів, як зазначає дослідниця, істотно ускладнює відновлення після травматичного досвіду та підвищує ризик формування симптомів ПТСР. Такий підхід дозволяє глибше зрозуміти, що адаптація – це не лише процес зовнішньої інтеграції до умов реальності, а й внутрішня реконструкція системи смислів.

Зіставляючи теоретичні уявлення про стрес, М. А. Козігора пропонує розмежування понять «стрес», «тривалий травматичний стрес» і «посттравматичний стресовий розлад», наголошуючи, що кожен із цих станів вимагає різних адаптаційних стратегій [20, с. 56]. Автор підкреслює, що в умовах бойових дій ключовим завданням стає не уникнення стресу як такого, а забезпечення конструктивної адаптації до нього, що включає мобілізацію ресурсів, стабілізацію внутрішнього світу та відновлення контролю над життєвими подіями. З цього випливає потреба у розумінні адаптації як гнучкого процесу, здатного змінюватися залежно від інтенсивності та характеру психотравмуючих чинників.

Особливу увагу до адаптаційної функції в умовах травматичного досвіду приділяють С. Б. Кузікова та С. О. Лукомська, які аналізують специфіку посттравматичного стресу серед військовослужбовців ЗСУ [27, с. 33]. На їхню думку, здатність адаптуватися після бойового досвіду тісно пов’язана з рівнем резилентності, а також із наявністю підтримуючого середовища. Авторки зазначають, що серед військових адаптація часто відбувається не лінійно, а через послідовне подолання кризових етапів, у яких змінюється ставлення до себе, до професії, до майбутнього. У цьому сенсі адаптація виступає не лише як механізм відновлення, а й як рушій посттравматичного особистісного зростання.

Отже, на основі аналізу наведених підходів ми можемо стверджувати, що соціально-психологічна адаптація в умовах стресу та травми виконує багаторівневу захисну функцію, яка полягає у підтримці функціонування, збереженні ідентичності та запобіганні психічному виснаженню. Розуміння адаптації як активного, складного процесу є критично важливим у дослідженні військовослужбовців, для яких травматичний досвід є не винятком, а системною реальністю професійної діяльності.

У межах сучасного підходу до вивчення соціально-психологічної адаптації особливе значення набуває поняття життєстійкості як внутрішнього психологічного ресурсу, що забезпечує стійкість особистості до впливу стресових, травматичних і кризових чинників. Життєстійкість розглядається не лише як індивідуальна риса, а як багатовимірне утворення, в якому переплітаються ціннісні орієнтації, настанови, установки на активне подолання труднощів, а також здатність зберігати цілісність у складних умовах.

О. М. Кокун у своїй праці обґрунтовує життєстійкість як один із провідних напрямів сучасних психологічних досліджень, що особливо актуалізується в умовах збройного конфлікту [21, с. 71]. Автор визначає життєстійкість як інтегральну характеристику, яка поєднує здатність особистості витримувати стрес, мобілізувати ресурси, підтримувати мотиваційну спрямованість та зберігати контроль над життям. У методичних рекомендаціях, присвячених забезпеченню психологічної стійкості військовослужбовців, він акцентує на важливості розвитку саме життєстійкості як базового ресурсу адаптації, що не лише знижує ризики дезадаптації, а й сприяє формуванню здатності до швидкої мобілізації в екстремальних ситуаціях [22, с. 33].

Узгоджено з цією позицією С. М. Кондратюк зазначає, що життєстійкість в умовах війни виступає своєрідним адаптаційним буфером, який не лише захищає психіку, а й стимулює процеси саморозвитку [23, с. 80]. Автор підкреслює, що стійка особистість – це особистість, яка здатна діяти ефективно попри стрес, трансформуючи його в мотивацію для подальшої діяльності.

Н. М. Сахарова розглядає життєстійкість у контексті відновлення психічного здоров'я, зокрема після пережитих травматичних подій. Вона виокремлює три ключові характеристики життєстійкості: залученість, контроль і прийняття виклику, які, на її думку, формують основу для ефективного подолання кризових станів і сприяють ресоціалізації особистості після психологічних втрат [49, с. 124]. Ці характеристики можуть бути безпосередньо застосовані до аналізу адаптації військовослужбовців, оскільки саме вони забезпечують активне включення у середовище, відчуття впливу на ситуацію і готовність приймати зміни без руйнації внутрішньої структури особистості.

Життєстійкість як адаптаційний ресурс також аналізується С. Б. Кузіковою та Т. І. Щербак. Дослідниці підкреслюють, що в умовах невизначеності життя, викликаної війною, життєстійкість дає змогу підтримувати психологічну стабільність та ефективність навіть у ситуаціях втрати, поранення чи ізоляції [28, с. 25]. Вони акцентують на важливості внутрішнього балансу між напруженням і стійкістю, що дозволяє особистості не лише виживати, а й адаптивно функціонувати на високому рівні.

Підсумовуючи проведений аналіз, погоджуємося з Чиханцовою О. А., яка розглядає життєстійкість як ресурс психологічної стійкості, що безпосередньо пов'язаний із успішною соціальною адаптацією особистості [60, с. 35]. Життєстійкість у її інтерпретації – це не лише наслідок адаптації, але й її передумова, що визначає характер поведінки особистості в умовах невизначеності та соціального тиску.

Отже, життєстійкість відіграє центральну роль у забезпеченні адаптаційного потенціалу, оскільки дозволяє особистості залишатися функціонально активною в умовах надвисокого рівня стресу та непередбачуваності. У контексті дослідження військовослужбовців, які щоденно взаємодіють із критичними життєвими ситуаціями, цей ресурс набуває особливого значення як основа для збереження психічного здоров'я, мотиваційної стабільності та соціального включення.

У контексті повномасштабної війни соціально-психологічна адаптація військовослужбовців та ветеранів значною мірою залежить не лише від індивідуальних психологічних ресурсів, а й від зовнішніх соціальних умов, що визначаються державною політикою, економічною ситуацією та ефективністю інституцій підтримки. Ці умови відіграють вирішальну роль у забезпеченні успішної реадаптації військових до мирного життя, а також у запобіганні їхньому соціальному відчуженню.

І. Тимочко та Т. Кіцак зазначають, що державна політика у сфері соціально-психологічної адаптації учасників бойових дій в Україні лише формується як цілісна система [57, с. 125]. Авторки підкреслюють, що адаптаційна підтримка має носити системний, міжвідомчий і комплексний характер, охоплюючи не лише психологічну допомогу, а й правову, освітню, медичну, професійну реінтеграцію. При цьому, за їх спостереженням, існуючі програми часто мають фрагментарний характер і не забезпечують довготривалого супроводу ветеранів, що створює ризик для виникнення вторинної дезадаптації.

А. Чернов, В. Заїка, В. Лебедєв та інші у колективній монографії наголошують на важливості інституційної підтримки в процесі повернення з війни, вказуючи на те, що ресоціалізація ветеранів потребує не лише психологічної корекції, а й перебудови соціального середовища, у якому вони мають функціонувати [42, с. 56–61]. Автори виділяють низку бар’єрів, що ускладнюють адаптацію: стигматизація, нерозуміння з боку цивільного населення, відсутність належної інформаційної підтримки та недостатній розвиток ветеранської інфраструктури. Ці бар’єри підривають ефективність адаптаційних стратегій, навіть за наявності особистісних ресурсів у самих ветеранів.

У свою чергу, Л. Сус акцентує на потребі переорієнтації суспільної уваги з моменту демобілізації на процес реадаптації, підкреслюючи, що адаптація має розглядатися як довготривалий і змінний процес, а не як короткотермінове втручання [56, с. 199]. Дослідниця зазначає, що державні заходи повинні бути орієнтовані на підтримку самостійності та автономності ветеранів, їх залучення

до активного соціального життя та інтеграції в економічні процеси. На її думку, ключову роль відіграє створення умов для суб'єктного самоздійснення, а не лише зовнішнього забезпечення потреб.

З огляду на це важливо також враховувати економічні аспекти, які розкриваються в роботі А. Подоляки, Р. Колісніченка та Л. Полтавця. Автори підкреслюють, що економіко-правові чинники, як-от рівень забезпечення, доступ до житла, медичне страхування, правовий захист, суттєво впливають на здатність ветерана адаптуватися після служби [43, с. 84]. Вони наголошують, що відсутність продуманих економічних механізмів підтримки не лише ускладнює реінтеграцію, а й посилює психосоціальну напругу, знижуючи довіру до державних інституцій.

Таким чином, на нашу думку, соціально-психологічна адаптація військовослужбовців та ветеранів є неможливою без належної державної, інституційної та економічної підтримки. Інституційна комплексність, стійкість соціального середовища та акцент на гідність і суб'єктність особистості мають стати засадничими принципами адаптаційної політики. Саме це дозволяє створити умови, за яких адаптація виступає не лише як особистісне досягнення, а як результат взаємодії людини і суспільства, об'єднаних спільною метою – збереження та відновлення людського потенціалу після війни.

1.3. Взаємозв'язок стилю життя та соціально-психологічної адаптації військовослужбовців: огляд досліджень

Аналіз сучасної літератури свідчить про те, що стиль життя військовослужбовців є не лише характеристикою їх повсякденного існування, а й чинником, що безпосередньо впливає на темпи та якість соціально-психологічної адаптації як у процесі служби, так і після її завершення. Цей вплив зумовлений комплексом чинників: регламентованістю діяльності, високим рівнем фізичного та психологічного навантаження, обмеженістю соціальних контактів поза військовим середовищем, а також необхідністю функціонування в умовах постійної готовності до дій.

І. М. Візнюк, А. С. Долинна та С. С. Долинний відзначають, що стиль життя військовослужбовця формується як інтегративна поведінкова система, яка одночасно відображає адаптацію до внутрішньоорганізаційного середовища (військової частини, колективу) і до зовнішнього соціального простору [5, с. 9]. Автори підкреслюють, що стиль життя військових базується на дисципліні, ієрархії, чітких нормах і високому ступені рутинізації. Така структура є адаптивною в умовах служби, оскільки забезпечує прогнозованість, зниження невизначеності та збереження функціональності в екстремальних обставинах. Однак саме ця жорстка структура може перешкоджати успішній адаптації до цивільного життя, де відсутні подібні зовнішні регламенти.

С. Пугач, І. Візнюк, С. Долинний і М. Драчук у своєму емпіричному дослідженні доводять, що стиль життя військовослужбовця – це чинник, який визначає адаптаційні стратегії особистості як у межах служби, так і після її завершення [46, с. 73]. Автори виокремлюють кілька типів адаптаційних стилів: консервативний, рефлексивно-перебудовний, компенсаторно-уникальний. Кожен із них відображає особливості ставлення до змін, готовність до включення в нове соціальне середовище та здатність відновлювати внутрішню цілісність після втрати структурованого військового способу життя. Ці дані дозволяють зробити висновок, що індивідуальний стиль життя – це не лише результат адаптації, але й умова її ефективності.

У цьому контексті показовим є дослідження Т. Спіріної, А. Дулі та О. Боброової, які аналізують адаптацію військовослужбовців у післявоєнний період. Автори вказують на розрив між військовим і цивільним стилями життя, що часто спричиняє емоційне виснаження, зниження самооцінки та почуття маргінальності [53, с. 158]. Особливої уваги вони приділяють питанню втрати ідентичності після демобілізації: особа, яка раніше ототожнювала себе з військовою роллю, після повернення до мирного життя відчуває вакуум і втрачає орієнтири. У цьому випадку саме гнучкість і усвідомленість стилю життя можуть виступати чинниками, які полегшують переосмислення життєвого шляху та сприяють формуванню нової соціальної ролі.

Аналогічної позиції дотримуються Л. І. Мохнар і Н. П. Вовк, які досліджують психологічні особливості адаптації учасників бойових дій до умов цивільного життя. Вони підкреслюють, що адаптація значною мірою залежить від здатності особистості трансформувати свій стиль життя відповідно до нових соціальних умов [33, с. 185]. Авторки наголошують, що найбільш ефективними є ті ветерани, які спроможні створити для себе нову структуру повсякденного існування, що включає соціальну активність, працевлаштування, цілеспрямовану діяльність, сімейну інтеграцію тощо. На їхню думку, адаптація не може бути успішною без відновлення базових елементів стилю життя, які забезпечують стабільність, передбачуваність і відчуття контролю.

Узагальнюючи, можна стверджувати, що стиль життя виступає детермінантою внутрішньої готовності до адаптації, а також реальної спроможності до включення в нове соціальне середовище. У межах військової служби він слугує стабілізуючим чинником, а у післявоєнний період – потенційною зоною ризику або ресурсом відновлення. Тому аналіз стилю життя як адаптаційної платформи має не лише теоретичне, а й практичне значення в контексті розробки програм підтримки ветеранів.

Процес соціально-психологічної адаптації військовослужбовців до умов мирного життя після бойового досвіду супроводжується наявністю чинників ризику, що ускладнюють цей перехід, а також ресурсів, які сприяють стабілізації та ефективному включенню в нове соціальне середовище. Особливу роль у цьому процесі відіграють психофізіологічні особливості, соціальні умови та поведінкові моделі, сформовані в умовах військової служби.

Є. В. Пузирьов та В. В. Ізвєков наголошують на значущості бойового стресу як ключового чинника ризику, що провокує порушення адаптаційних механізмів у військових після демобілізації [47, с. 204]. Автори підкреслюють, що стресові реакції, сформовані в бойових умовах, мають тривалу дію і не зникають автоматично з припиненням військової активності. Вони проявляються у вигляді підвищеної тривожності, гіпервідповідальності або, навпаки, емоційної апатії та відчуження. Ці симптоми ускладнюють формування нових соціальних

зв’язків та знижують рівень довіри до соціального оточення, що безпосередньо впливає на ефективність адаптації до цивільного життя.

С. О. Мащак у своєму дослідженні акцентує увагу на психофізіологічних наслідках стресу, які включають порушення сну, соматичні розлади, хронічну втому, зниження концентрації уваги та інші форми функціонального виснаження [31, с. 20]. Ці прояви суттєво обмежують адаптаційні можливості особистості, оскільки підривають як фізичну, так і ментальну здатність до активної взаємодії з середовищем. У цьому контексті ключового значення набувають стратегії психологічної та медичної підтримки, спрямовані на реалізацію ресурсу відновлення, зокрема через нормалізацію біоритмів, регуляцію емоційного стану та підтримку тілесної свідомості.

В. Синякова у своїй праці аналізує психологічний супровід військовослужбовців після повернення із зони бойових дій як інструмент формування ресурсного середовища адаптації [50, с. 154]. Авторка зазначає, що наявність фахової допомоги, інформованість щодо симптомів ПТСР, доступність психотерапевтичної підтримки значно підвищують шанси на успішну ресоціалізацію. Крім того, важливим аспектом виступає підтримка сім’ї, яка може як посилювати, так і, за відсутності розуміння, гальмувати адаптаційний процес. Це вказує на необхідність міжособистісної співпраці та орієнтації не лише на індивіда, а й на його мікросоціальне оточення.

І. Саранча та В. Стасюк розглядають соціальні бар’єри, що виникають у процесі адаптації учасників бойових дій до мирного життя [48, с. 129]. Серед них стигматизація, труднощі з працевлаштуванням, непорозуміння з боку цивільного населення, відчуття непотрібності та розриву зі звичним стилем життя. Разом з тим автори вказують на наявність ресурсів, що можуть компенсувати ці ризики: наявність соціальних контактів, участь у ветеранських організаціях, активна громадянська позиція, залучення до волонтерської чи професійної діяльності. Така активність не лише сприяє формуванню нової ідентичності, але й повертає відчуття контролю та смислу.

Результати аналізу свідчать, що ефективна адаптація військовослужбовців після повернення з бойових дій залежить від тонкої рівноваги між ризиками й ресурсами, що діють на різних рівнях: фізіологічному, психологічному, соціальному. Успішна ресоціалізація потребує системної підтримки, комплексного супроводу та сприятливого середовища, здатного прийняти змінену особистість та створити умови для її нового інтегративного функціонування.

Вивчення процесів адаптації військовослужбовців у контексті повномасштабної війни вимагає глибшого аналізу не лише зовнішніх умов і психофізіологічних чинників, а й внутрішніх структур особистості, таких як життєстійкість, ціннісні орієнтації та загальний адаптаційний потенціал. Ці складові є взаємопов'язаними: життєстійкість забезпечує емоційно-вольову опору, цінності задають смисложиттєвий вектор, а адаптаційний потенціал є інтегральним проявом здатності особистості до функціонування в умовах стресу, змін і втрат.

О. А. Шматко розмежовує поняття «цінності» та «ціннісні орієнтації», підкреслюючи, що саме ціннісні орієнтації як особистісні смисли відіграють важливу роль в адаптації [63, с. 283]. Авторка наголошує: особистість, яка спирається на стабільні й значущі орієнтири (служіння, родина, гідність, професіоналізм), краще витримує соціальні й психологічні навантаження, а також зберігає здатність до саморегуляції навіть у кризових обставинах. У військовому контексті саме цінності є тією основою, що формує внутрішній смисловий каркас адаптаційної поведінки.

Схожий акцент роблять Н. М. Заболотна і В. І. Омелянська, які досліджують роль когнітивних стилів і творчих здібностей у структурі життєстійкості та здатності до адаптації [14, с. 136]. Авторки зазначають, що гнучкість мислення, відкритість до нового досвіду, здатність до рефлексії й критичного переосмислення є важливими умовами збереження життєстійкості в умовах невизначеності. Ціннісні установки у цьому випадку не є жорсткими догмами, а динамічною системою, що підтримує адаптивність особистості. Це

дозволяє розглядати життєстійкість не лише як емоційну витривалість, а як когнітивно-мотиваційну здатність до внутрішньої реконструкції у відповідь на зовнішні виклики.

О. І. Кононенко, А. О. Кононенко та співавтори, розглядаючи соціальну акомодацію та життєстійкість як ресурси виживання в умовах війни, наголошують, що життєстійкість і ціннісна узгодженість визначають ступінь резистентності особистості до посттравматичних наслідків [25, с. 681]. Автори підкреслюють, що навіть за умов системних руйнацій (втрата близьких, здоров'я, житла) адаптаційний потенціал не вичерпується повністю, якщо зберігається внутрішня опора – сенс життя і прагнення до відновлення. На їхню думку, ефективна адаптація військовослужбовця є результатом інтеграції особистісного потенціалу з підтримуючим соціальним контекстом, у якому цінності відіграють роль регуляторів дій і рішень.

Глибоко етичний аспект адаптації підкреслюють також С. О. Ганаба і Б. В. Марченко, які вивчають збереження психічного здоров'я учасників бойових дій в аксіологічному вимірі [6, с. 688]. Вони наголошують, що життєстійкість має не лише функціональне, а й екзистенційне наповнення, оскільки вона безпосередньо пов'язана з гідністю, вірою у власну місію, переживанням відповідальності перед товаришами і суспільством. У цьому контексті цінності набувають не лише суб'єктивного, а й соціального значення, вони стають засобом єднання, джерелом мотивації до збереження себе та відновлення після травми.

Таким чином, ми вважаємо, що взаємозв'язок між життєстійкістю, ціннісними орієнтаціями та адаптаційним потенціалом є ключовим у розумінні ефективності адаптаційних процесів військовослужбовців. Життєстійкість формує внутрішню силу, цінності задають вектор руху, а адаптаційний потенціал реалізується через взаємодію цих чинників у контексті конкретного соціального середовища. Такий підхід дозволяє не лише глибше осмислити природу адаптації, а й окреслити шляхи її підтримки через розвиток ціннісної свідомості та психологічної витривалості.

Емпіричні дослідження, проведені в умовах війни, що триває в Україні, мають надзвичайну вагу для розуміння механізмів адаптації військовослужбовців та розроблення ефективних програм психосоціального супроводу. Вони демонструють не лише загальні закономірності адаптаційних процесів, а й показують специфіку викликів, з якими стикається український військовий у реальних бойових та постбойових умовах.

О. М. Білоконь у своєму дослідженні звертається до психологічних особливостей міжособистісної взаємодії військовослужбовців, розкриваючи соціально-комунікативні аспекти адаптації [3, с. 7]. Авторка акцентує увагу на тому, що ефективна адаптація значною мірою залежить від якості емоційної взаємодії в колективі: підтримка з боку побратимів, здатність до емпатії, вміння комунікувати в умовах стресу – це чинники, які посилюють здатність особистості протистояти деструктивним впливам бойового досвіду.

О. І. Гринчук і М. П. Добрянська аналізують психологічну самоефективність як ресурс подолання складнощів адаптації [10, с. 41]. Їхні результати свідчать, що високий рівень самеусвідомлення, впевненість у власних силах і суб’єктивне відчуття контролю над подіями є критично важливими для збереження психічного здоров’я військовослужбовців. Авторки стверджують, що психологічна самоефективність має бути цілеспрямовано розвиваною складовою супровідних програм.

Шевченко Р. П. та співавтори у своєму дослідженні зосереджуються на особливостях адаптації військових до стресових ситуацій, спираючись на аналіз емпіричних даних [61, с. 624]. Автори доводять, що адаптація – це не статичний стан, а динамічний процес, який передбачає активацію як психологічних, так і поведінкових стратегій. Особливу увагу приділено виявленню чинників, що перешкоджають або сприяють адаптації: наявність психологічної підтримки, адекватне командування, доступ до психотерапії.

В. Лисогор у своєму дослідженні підкреслює необхідність психологічної допомоги учасникам військових конфліктів, акцентуючи на мультидисциплінарному підході, який включає психологічний супровід, медичну

реабілітацію та соціальну інтеграцію [29, с. 211]. Він аргументує, що ефективна адаптація залежить не лише від внутрішніх ресурсів військовослужбовця, але й від системної підтримки, що повинна бути цілісною та довготривалою.

Колективне дослідження Р. Пріба, Я. Раєвської, Л. Бегези також підтверджує, що адаптація до умов бойових дій є глибоко індивідуалізованим процесом, у якому вирішальну роль відіграють тип особистості, попередній досвід, соціальне оточення та рівень підготовки [45, с. 106]. Дослідники доводять, що навіть за схожих обставин різні військовослужбовці демонструють різні моделі адаптаційної поведінки, що підкреслює важливість персоналізованих підходів у психологічному супроводі.

Українські емпіричні дослідження підтверджують високий ступінь складності процесу соціально-психологічної адаптації військовослужбовців, особливо в умовах воєнного часу. Вони також засвідчують актуальність системного підходу, в якому психічне здоров’я, міжособистісна взаємодія, самоефективність та інституційна підтримка розглядаються як взаємопов’язані компоненти. Це дає змогу формулювати обґрунтовані рекомендації для підвищення ефективності адаптаційних програм у ЗСУ.

В умовах війни набула особливого значення тенденція до переосмислення допомоги не лише як професійного обов’язку, а як ціннісного способу життя, що охоплює як професійних психологів, так і широку громадськість, зокрема волонтерів. Це відкриває перспективу розгляду психологічної допомоги як стилю життя – свідомого, системного, внутрішньо вмотивованого процесу підтримки інших у подоланні психотравматичних наслідків, стресу та соціальної дезадаптації.

І. М. Завадська та О. М. Палилюлько трактують волонтерську діяльність як вираження глибоких психологічних настанов, що стають частиною життєвого стилю індивіда [15, с. 49]. Авторки стверджують, що допомога іншим в умовах суспільної кризи (війна, евакуація, травматичні події) виступає не тільки реакцією на потребу ближнього, а й формою особистісної реалізації, яка сприяє збереженню ідентичності, життєвих орієнтирів і суб'єктивного благополуччя.

Таке бачення значно розширює традиційні уявлення про стиль життя, включаючи до нього соціально-психологічну відповідальність як основу життєвої позиції.

Р. Попелюшко, аналізуючи чинники підвищення психічного здоров'я особистості в умовах війни, наголошує на важливості спільнот підтримки, зокрема неформальних волонтерських ініціатив, як чинників регуляції емоційного стану і способу включення особистості в соціально значущу діяльність [44, с. 56]. На думку автора, системна участь у підтримці інших допомагає волонтерам самоствердуватись, опрацьовувати власну тривогу, долати безсилля й підтримувати позитивну Я-концепцію. Загалом, волонтерство постає не як епізодична активність, а як сталий адаптивний стиль життя.

А. та Г. Гірняк, досліджуючи форми девіантної поведінки у сучасних субкультурах, вказують на контраст між деструктивними соціальними моделями поведінки та соціально активним, допоміжним стилем життя, який ґрунтується на цінностях підтримки, взаємодопомоги та відповідальності [8, с. 201]. Вони стверджують, що волонтерство й психологічна допомога можуть бути своєрідною протидією соціальній дезорієнтації, особливо серед молоді, яка шукає сенс і вектор дій в умовах турбулентної реальності.

У колективній монографії «Спільнота в умовах воєнного конфлікту: психологічні стратегії адаптації» [52] подано розгорнутий аналіз того, як психологічна підтримка в умовах війни стає не лише функціональним інструментом допомоги, а й елементом культурного коду, що формує суспільну солідарність і сприяє виживанню. Автори монографії стверджують, що практика підтримки від психологічного консультування до арт-терапії та громадських ініціатив стає частиною нового соціального порядку, в якому допомога іншим є не опцією, а ціннісною нормою.

Аналіз наведених джерел дає підстави розглядати психологічну допомогу та волонтерство як особливий стиль життя, що виконує регуляторну, інтегративну та відновлювальну функції. У цьому контексті стиль життя втрачає вузьке індивідуалістичне трактування і постає як спосіб підтримки суб'єктності.

Висновки до розділу 1

У результаті проведеного теоретичного аналізу встановлено, що поняття «стиль життя» в психологічній науці має багатовимірну природу й інтерпретується в контексті особистісного розвитку, соціальної взаємодії та адаптивної поведінки. З урахуванням класичних підходів, зокрема поглядів А. Адлера, а також сучасних міждисциплінарних трактувань, стиль життя розглядається як інтегративна характеристика особистості, що формується під впливом когнітивних, соціокультурних, екзистенційних і поведінкових чинників. Особливе значення надається здоровому стилю життя як важливій умові збереження психічного благополуччя в умовах стресу та навантаження.

Розкрито сутність соціально-психологічної адаптації як динамічного процесу пристосування особистості до змін середовища, що включає когнітивні, емоційні, поведінкові та соціальні компоненти. Огляд сучасних теоретичних моделей свідчить про співіснування різноманітних підходів до розуміння адаптації, кожен з яких висвітлює окремі аспекти цього складного феномена. В умовах війни адаптація військовослужбовців має особливу природу, а ключову роль у ній відіграють такі ресурси, як життєстійкість, інституційна підтримка та особистісна саморегуляція.

Обґрунтовано взаємозв’язок стилю життя та соціально-психологічної адаптації військовослужбовців. Стиль життя визначає характер адаптаційних стратегій, впливає на швидкість та ефективність реагування на стресові події, а також моделює здатність до реінтеграції після завершення служби. Теоретичний огляд і емпіричні дані свідчать, що стилі життя, які включають волонтерство, підтримку інших, орієнтацію на цінності допомоги й психологічну стійкість, мають позитивний адаптивний потенціал. Це відкриває перспективу подальшого вивчення стилю життя як регуляторного ресурсу адаптації в умовах криз і соціальних трансформацій.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ СТИЛЮ ЖИТТЯ НА СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНУ АДАПТАЦІЮ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ЗСУ

2.1. Методологія та організація емпіричного дослідження

Актуалізація проблематики дослідження стилю життя військовослужбовців, звільнених у запас, викликана не лише зростаючими масштабами участі населення у бойових діях, але й складністю процесів поствоєнної адаптації до умов цивільного середовища. У цьому контексті постає потреба у поглибленому аналізі стилю життя як внутрішнього ресурсу та водночас чинника соціально-психологічної адаптації осіб з бойовим досвідом.

Метою емпіричного дослідження стало вивчення характеру взаємозв'язку між стилем життя та рівнем соціально-психологічної адаптації військовослужбовців Збройних сил України, демобілізованих після участі в бойових діях.

Для досягнення цієї мети було сформулбовано наступні завдання:

- проаналізувати особливості стилів життя осіб, звільнених із військової служби;
- визначити рівень їхньої соціально-психологічної адаптації в умовах переходу до цивільного життя;
- встановити рівень сприйнятого стресу як індикатор адаптивних можливостей;
- з'ясувати наявність та характер статистично значущих зв'язків між стилем життя, сприйняттям стресу та адаптивністю;
- обґрунтувати можливі напрями психологічного супроводу на основі отриманих результатів.

У рамках дослідження була сформульована гіпотеза: існує статистично значущий зв'язок між окремими характеристиками стилю життя військовослужбовців та рівнем їхньої соціально-психологічної адаптації у період демобілізації.

Емпірична база дослідження включала вибірку з 32 осіб, які проходили службу в Збройних силах України і були звільнені у запас у зв’язку з завершенням контракту чи станом здоров’я. Усі учасники перебували на етапі адаптації до цивільного життя. Віковий діапазон становив від 28 до 56 років, що забезпечує достатню варіативність у стилях життя та адаптаційних стратегіях.

Дослідження проводилося в онлайн-форматі у січні-лютому 2026 року за допомогою платформи Google Forms. Такий формат дозволив охопити респондентів, що перебувають у різних регіонах України, а також забезпечити комфорт та анонімність проходження опитування. Перед початком основного збору даних було проведено пілотне тестування анкети, результати якого засвідчили її зрозумілість, структурованість та доцільність запропонованих формулювань.

Окрему увагу було приділено етичним аспектам дослідження. У вступній частині опитувальника було надано інформацію про мету дослідження, а також зазначено, що участь є повністю добровільною, а відповіді – анонімними. Усі респонденти підтвердили свою інформовану згоду на участь у дослідженні, що відповідає етичним принципам емпіричних досліджень .

Далі буде представлено опис використаних психодіагностичних методик, кожна з яких була обрана з урахуванням їхньої відповідності меті дослідження та здатності адекватно відображати досліджувані феномени.

Однією з ключових методик, застосованих у межах нашого дослідження, стала методика «Індекс життєвого стилю» (LSI), розроблена Р. Плутчиком і Х. Келлерманом. Цей інструмент є широко визнаним у психологічній практиці для вивчення механізмів психологічного захисту, які у свою чергу формують основу поведінкових стратегій особистості, впливаючи на стиль життя загалом.

Методика містить 97 тверджень, кожне з яких оцінюється респондентом за принципом «так» або «ні». На основі відповідей обчислюються бали за восьма шкалами, що відповідають базовим захисним механізмам:

– заперечення;
– придушення;

– регресія;
– компенсація;
– проекція;
– заміщення;
– інтелектуалізація;
– реактивне утворення.

Кожна з цих шкал відображає певні домінантні тенденції у психологічному реагуванні на стресові чи фруструючі ситуації, які закріплюються в структурі стилю життя індивіда. Наприклад, превалювання регресії чи заперечення свідчить про ригідність у поведінкових моделях і труднощі з прийняттям змін, що, у свою чергу, може перешкоджати ефективній адаптації до нових соціальних умов після звільнення зі служби.

Застосування цієї методики у вибірці демобілізованих військовослужбовців вважаємо методологічно виправданим з кількох причин. По-перше, вона дозволяє виявити домінантні механізми психологічного захисту, які часто формуються та фіксуються під впливом участі у бойових діях. По-друге, вона дозволяє емпірично осмислити внутрішньоособистісні основи стилю життя, зокрема стратегії подолання труднощів, ставлення до інших людей, типові реакції на соціальний тиск.

У контексті нашого дослідження результати за цією методикою аналізувалися не ізольовано, а в контексті даних інших методик, зокрема, шкали сприйняття стресу та соціально-психологічної адаптації. Такий підхід дозволяє встановити, наскільки конкретні захисні стратегії пов’язані з ефективністю адаптації до умов цивільного життя, а також визначити потенційні ризики розвитку дезадаптаційних станів.

Другою ключовою методикою, застосованою у межах емпіричного дослідження, стала методика діагностики рівня соціально-психологічної адаптації К. Роджерса – Р. Даймонда, адаптована для україномовної аудиторії. Вона дозволяє комплексно оцінити стан адаптаційних процесів особистості,

виявити рівень внутрішньої та зовнішньої інтеграції в соціумі, а також виявити бар'єри, які перешкоджають ефективній адаптації.

Методика містить 101 твердження, з якими респондент має погодитися або не погодитися. Обробка результатів передбачає аналіз за низкою шкал, які охоплюють ключові компоненти адаптації, такі як: адаптивність/дезадаптивність, прийняття себе, емоційний комфорт, внутрішній/зовнішній контроль, домінування/підлеглість, прийняття інших, ескапізм (уникнення проблем) та інші. Таким чином, методика дозволяє не лише виявити загальний рівень адаптації, а й деталізувати його структурні елементи, що надзвичайно важливо в умовах вивчення специфіки адаптації військовослужбовців.

У контексті даного дослідження використання цієї методики дозволило емпірично оцінити інтенсивність адаптаційних процесів у військових, які завершили службу та опинилися перед викликами цивільного життя. Зокрема, оцінка таких параметрів, як рівень прийняття себе та інших, рівень внутрішнього контролю, а також тенденції до уникнення труднощів, дає змогу ідентифікувати внутрішні та зовнішні чинники, що зумовлюють успішність адаптації або, навпаки, її порушення.

Поєднання цієї методики з аналізом життєвого стилю дозволяє глибше зрозуміти, як саме певні особистісні установки, стилі реагування та форми поведінки, набуті в умовах служби, впливають на здатність до соціального функціонування в мирному середовищі.

На подальших етапах дослідження результати цієї методики було порівняно з рівнем суб'єктивного сприйняття стресу з метою виявлення кореляційних зв'язків між суб'єктивним тиском життєвих обставин та об'єктивними показниками адаптації.

Третьою психодіагностичною методикою, використаною в межах емпіричного дослідження, є Шкала сприйнятого стресу (Perceived Stress Scale – PSS-10), розроблена С. Коеном і адаптована для українського контексту. Даний інструмент дає змогу кількісно оцінити рівень суб'єктивного переживання

стресу як реакції на життєві труднощі, що є критично важливим у дослідженні соціально-психологічної адаптації звільнених військовослужбовців.

Методика містить 10 тверджень, які вимірюють ступінь суб'єктивного стресу за останній місяць, зокрема в аспектах втрати контролю, емоційної напруги та передбачуваності подій. Оцінювання здійснюється за п'ятибальною шкалою, що забезпечує високу чутливість до змін психологічного стану.

Застосування PSS-10 у даному дослідженні вважаємо методологічно доцільним, оскільки адаптація до цивільного життя після військової служби супроводжується підвищеним рівнем невизначеності, втрати звичних соціальних ролей та необхідністю ухвалення нових життєвих рішень. Усе це значно підвищує ризики розвитку стресогенних станів. Оскільки стиль життя може виступати як буфер або, навпаки, провокуючий чинник у сприйнятті стресових подій, результати цієї методики дозволяють емпірично підтвердити або спростувати наявність зв'язків між особливостями життєвого стилю, рівнем адаптації та суб'єктивною оцінкою стресу.

Зіставлення показників шкали PSS-10 з результатами методики К. Роджерса – Р. Даймонда та «Індексу життєвого стилю» дозволило провести кореляційний аналіз за критерієм Спірмена, результати якого розкривають складні міжпараметричні зв'язки між досліджуваними змінними. Оцінка значущості таких зв'язків базується не лише на коефіцієнтах кореляції, а й на p-рівні, який дає змогу робити висновки про статистичну достовірність виявлених закономірностей.

Емпіричне дослідження проводилося у січні–лютому 2026 року в онлайн-форматі із застосуванням Google Forms. Такий підхід забезпечив доступність опитування для учасників, географічно розподілених у межах України, та дозволив дотриматися принципу добровільності участі.

Дослідження було реалізовано у три основні етапи. На першому етапі відбувалося інформування потенційних учасників про мету, завдання, умови участі та гарантії анонімності. Другий етап передбачав безпосереднє опитування за трьома обраними методиками. На третьому етапі було здійснено статистичну

обробку результатів, зокрема розрахунок індивідуальних профілів за шкалами, побудову порівняльних таблиць та кореляційний аналіз за критерієм Спірмена. У межах розділу 3 передбачено подальше застосування t-критерію Стьюдента для оцінки ефективності запропонованої програми психологічного супроводу адаптації.

Емпіричне дослідження проводилося з неухильним дотриманням етичних норм, які регламентують наукову діяльність у сфері прикладної психології, а також відповідно до положень Кодексу етики психолога. Особливу увагу було приділено забезпеченню добровільної участі респондентів, що реалізувалося через інформування усіх учасників дослідження про його мету, завдання, зміст, методичні засоби, можливі ризики й переваги. Перед початком анкетування кожен учасник підтверджував письмову інформовану згоду на участь у дослідженні, засвідчуючи тим самим своє усвідомлене та добровільне рішення.

З метою гарантування приватності особистої інформації дотримувалися принципи анонімності та конфіденційності: не здійснювалося жодного збору, зберігання чи обробки персональних чи ідентифікаційних даних. Дані, отримані в результаті анкетування, використовувалися виключно для науково-дослідних цілей, оброблялися в узагальненому вигляді, без можливості ідентифікації окремих респондентів. Учасники мали право відмовитися від участі на будь-якому етапі опитування без пояснення причин, а також мали змогу припинити заповнення анкети без негативних наслідків.

Крім того, при відборі методичного інструментарію враховувався потенційний рівень психологічного навантаження: обрані діагностичні методики не містили питань, здатних спричинити ретравматизацію або емоційний дистрес. У процесі проведення дослідження був передбачений механізм реагування на випадки, коли за результатами опитування могли бути виявлені ознаки вираженої дезадаптації, хронічного стресу або психоемоційної нестабільності. У таких ситуаціях респондентам було рекомендовано звернутися по допомогу до фахівця у галузі психологічного здоров’я, про що вказувалося у супровідній інформації до анкети.

Таким чином, усі етапи дослідження були організовані відповідно до ключових етичних принципів: добровільності, обізнаності, безпечності, конфіденційності та професійної відповідальності дослідника, що забезпечило правомірність і наукову доброчесність зібраного емпіричного матеріалу.

2.2. Аналіз та інтерпретація результатів емпіричного дослідження

На першому етапі констатувального етапу емпіричного дослідження респондентам було запропоновано до проходження опитувальник «Індекс життєвого стилю», розроблений Р. Плутчиком та Х. Келлерманом. Методика дозволяє виявити провідні механізми психологічного захисту, які формують основу індивідуального стилю життя особистості. Її використання є обґрунтованим у контексті вивчення процесів адаптації до умов цивільного життя, оскільки дозволяє простежити, які захисні стратегії є домінантними у поведінковому репертуарі колишніх військовослужбовців. Отримані результати представлено на Рис. 2.1, при чому респонденти могли демонструвати вираженість кількох механізмів одночасно.



Рис. 2.1. Середні показники вираженості механізмів психологічного захисту за методикою «Індекс життєвого стилю» (у %)

Аналіз результатів, поданих у таблиці, свідчить про те, що найвищі середні показники серед механізмів психологічного захисту було зафіксовано за шкалами «Інтелектуалізація» (67,9%), «Придушення» (63,5%) та «Заперечення» (62,6%). Це дозволяє припустити, що досліджувані особи, які завершили військову

службу, надають перевагу захисним стратегіям, пов’язаним із раціоналізацією емоційного досвіду та уникненням афективного переживання психологічної травми. Така тенденція цілком очікувана, з огляду на багаторічне функціонування в умовах нормативної стриманості емоцій у військовому середовищі.

Водночас відносно високі значення були зафіксовані й за шкалами «Заміщення» (58,3%) та «Реактивне утворення» (53,1%), що вказує на потенційну схильність респондентів до неусвідомленої трансформації дійсних імпульсів у протилежні за змістом. Середній рівень механізму «Компенсація» (51,7%) свідчить про прагнення особистості подолати внутрішні конфлікти шляхом досягнення успіху у сферах, що компенсують пережиту фрустрацію чи травматичний досвід.

Найнижчі значення були виявлені за шкалами «Проекція» (41,2%) та «Регресія» (46,5%), що може вказувати на відносно невисоку схильність до приписування власних небажаних імпульсів зовнішньому середовищу або до використання інфантильних моделей поведінки в стресогенних ситуаціях.

Таким чином, отримані результати свідчать про переважання когнітивно-опосередкованих механізмів психологічного захисту у стилі життя колишніх військовослужбовців, що відповідає структурним особливостям адаптаційної поведінки осіб із досвідом служби у ЗСУ. Це також дозволяє зробити припущення про потенційну роль зазначених стратегій у процесі соціально-психологічної адаптації до умов цивільного життя.

На другому етапі констатувального етапу емпіричного дослідження респондентам було запропоновано до проходження методику діагностики рівня соціально-психологічної адаптації, розроблену К. Роджерсом і Р. Даймондом. Цей інструмент дозволяє всебічно оцінити рівень адаптованості індивіда за рядом ключових адаптаційних параметрів, що охоплюють як когнітивно-оціночну, так і поведінкову сфери. Важливо зазначити, що дана методика пройшла успішну адаптацію в українському науковому середовищі та є надійним інструментом вивчення адаптаційного ресурсу в контексті психології особистості. Отримані результати представлено на Рис. 2.2.

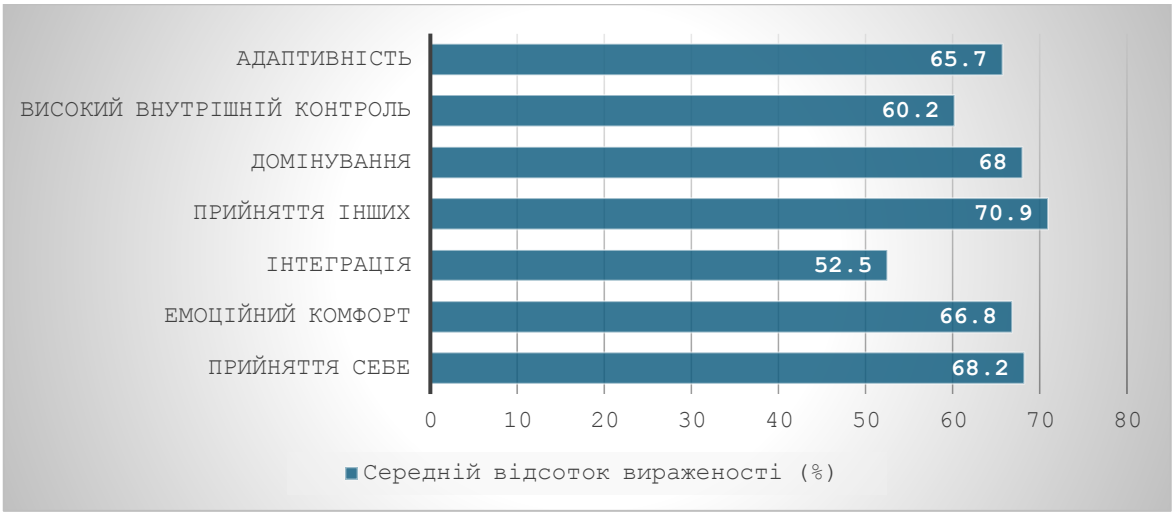


Рис. 2.2. Результати дослідження рівня соціально-психологічної адаптації (за методикою К. Роджерса – Р. Даймонда)

Отримані результати свідчать про загалом достатній рівень соціально-психологічної адаптації у досліджуваної вибірки колишніх військовослужбовців. Найвищий середній показник зафіксовано за шкалою «Прийняття інших» (70,9%), що вказує на позитивне соціальне сприйняття та здатність до побудови конструктивної міжособистісної взаємодії у поствійськовому середовищі. Також високі результати виявлено за шкалами «Прийняття себе» (68,2%) та «Домінування» (68%), що, на нашу думку, відображає стабільну самооцінку, наявність внутрішнього контролю та готовність до активного впливу на середовище як елементи збереженої ідентичності в період трансформації соціального статусу.

Помірно високі показники адаптованості виявлено за шкалами «Емоційний комфорт» (66,8%) та «Адаптивність» (65,7%), що свідчить про наявність відносної емоційної стабільності та готовності до зміни поведінкових стратегій в умовах нових соціальних обставин. Разом із тим, шкала «Інтеграція» продемонструвала відносно нижчий рівень (52,5%), що може свідчити про наявні труднощі в процесі повної інтеграції в нове соціальне середовище. Слід також звернути увагу на лише середній рівень за шкалою «Високий внутрішній контроль» (60,2%), що потенційно може бути наслідком пережитого хронічного стресу в умовах служби або невизначеності майбутнього після демобілізації.

Таким чином, результати цього етапу дослідження дозволяють зробити висновок про наявність загального ресурсу адаптації у більшості учасників, однак також вказують на зони потенційної вразливості, зокрема, в аспектах інтеграції до цивільного життя та підтримки високого рівня саморегуляції в умовах соціальної трансформації. Подальший аналіз у поєднанні з іншими методиками дозволить більш детально окреслити психологічний профіль адаптаційного потенціалу респондентів.

На третьому етапі емпіричного дослідження з метою оцінки суб'єктивного рівня переживаного стресу респондентам було запропоновано пройти опитувальник «Шкала сприйнятого стресу» (PSS-10), розроблений Ш. Коеном. Дана методика дозволяє визначити, наскільки особа схильна до суб'єктивного сприйняття подій як непередбачуваних, неконтрольованих або перевантажувальних. Шкала має високу валідність і надійність та широко застосовується у дослідженнях психоемоційного стану в контексті життєвих викликів, зокрема у післявоєнних адаптаційних процесах. Отримані результати представлено на Рис. 2.3.

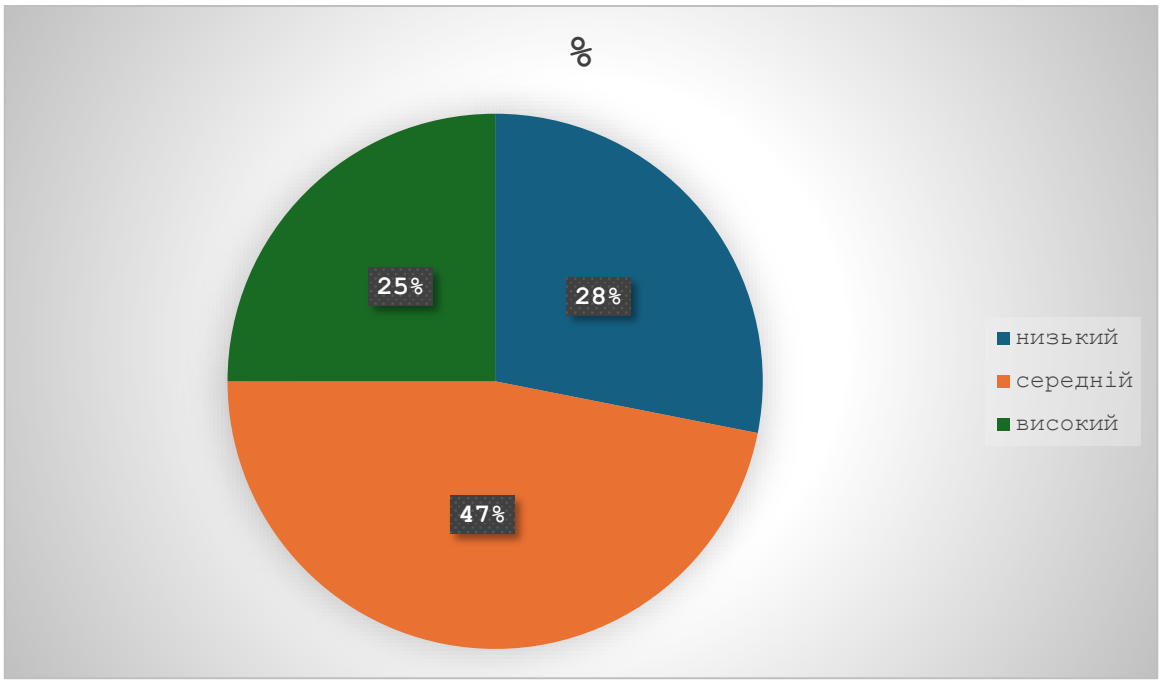


Рис. 2.3. Рівні суб'єктивно сприйнятого стресу за шкалою PSS-10 серед військовослужбовців після звільнення зі служби

Аналіз отриманих даних свідчить про переважання середнього рівня суб'єктивного стресу у досліджуваної вибірки військовослужбовців після звільнення (46,9%). Це вказує на актуальність проблеми психоемоційної регуляції в умовах адаптації до цивільного життя. Водночас, майже третина учасників (28,1%) продемонстрували низький рівень реагування на стрес, що може свідчити про сформовані ресурси життєстійкості, адаптивні стилі поведінки та ефективні копінг-стратегії. Наявність високого рівня стресу у 25% учасників дослідження вказує на значний ступінь психоемоційного навантаження, що потребує психологічної підтримки та супроводу.

Наукову цінність отриманих результатів полягає у тому, що останні підтверджують гіпотезу про різноспрямовані адаптаційні траєкторії осіб, демобілізованих із військової служби, та обґрунтовують необхідність індивідуалізованих стратегій допомоги. Отримані дані також створюють основу для подальшого кореляційного аналізу впливу різних аспектів стилю життя на переживання стресу в умовах адаптаційного переходу до мирного життя.

На завершальному етапі емпіричного дослідження з метою виявлення взаємозв'язків між показниками стилю життя, рівня соціально-психологічної адаптації та суб'єктивно сприйманого стресу було здійснено кореляційний аналіз за критерієм Спірмена. Результати аналізу наведено в таблиці 2.1.

Таблиця 2.1

Матриця кореляцій Спірмена між ключовими показниками стилю життя, адаптації та стресу

Показники	**Інтелектуалізація**	**Прийняття себе**	**Емоційний комфорт**	**PSS-10**
Інтелектуалізація	1.00	0.21	0.38	0.40
Прийняття себе	0.21	1.00	0.18	-0.01
Емоційний комфорт	0.38	0.18	1.00	0.33
PSS-10	0.40	-0.01	0.33	1.00

Інтерпретація результатів кореляційного аналізу дозволяє зробити низку важливих висновків щодо взаємозалежностей між досліджуваними конструктами. Насамперед виявлено помірний прямий зв’язок між шкалою «Інтелектуалізація» та суб’єктивно сприйманим стресом (ρ = 0.40). Це може свідчити про тенденцію респондентів з високим рівнем використання інтелектуальних механізмів психологічного захисту до більшої когнітивної активності в оцінці життєвих ситуацій, що, однак, не зменшує їх суб’єктивне відчуття стресу, а подекуди навіть може сприяти його збереженню внаслідок раціоналізації емоцій.

Також встановлено позитивну кореляцію між шкалою «Інтелектуалізація» та «Емоційним комфортом» (ρ = 0.38), що інтерпретується як свідчення компенсаторної функції раціоналізації у процесі збереження внутрішньої психологічної рівноваги, навіть попри високий рівень стресогенності середовища. Водночас позитивний зв’язок між рівнем стресу (PSS-10) та емоційним комфортом (ρ = 0.33) виглядає парадоксально, але може пояснюватись варіативністю стресових реакцій, деякі військовослужбовці демонструють високий рівень мобілізації адаптаційних ресурсів попри наявний стрес.

З іншого боку, взаємозв’язок між «Прийняттям себе» та іншими змінними виявився слабким або відсутнім, зокрема з рівнем стресу (ρ = –0.01), що свідчить про можливу незалежність аспектів самоставлення від ситуативної емоційної напруги, принаймні у вибірці досліджуваних осіб.

Загалом результати кореляційного аналізу підтверджують складну й багатовимірну природу взаємозв’язків між стилем життя, адаптаційними можливостями та переживанням стресу у військовослужбовців після звільнення зі служби. Отримані дані дозволяють виокремити як ресурсні, так і ризиковані аспекти окремих життєвих стратегій, що в подальшому буде враховано при розробці програми психологічного супроводу процесу адаптації до цивільного життя.

Висновки до розділу 2

Узагальнюючи результати емпіричного дослідження, слід передусім зазначити, що стиль життя звільнених з військової служби осіб виступає суттєвим психологічним чинником, що визначає динаміку їх соціально-психологічної адаптації до умов мирного існування. Виявлено, що життєві стратегії, які характеризуються домінуванням зрілих механізмів психологічного захисту, значно підвищують адаптаційний потенціал, сприяють зниженню психоемоційної напруги та забезпечують кращу регуляцію стресу.

Результати аналізу стилю життя свідчать про превалювання таких механізмів, як інтелектуалізація, компенсація та заміщення, що свідчить про намагання військовослужбовців усвідомлено інтерпретувати пережиті події та спрямовувати психічну енергію у конструктивне русло. У той же час наявність високих показників придушення, проекції та реактивного утворення в окремої частини вибірки вказує на потребу у додатковому психологічному супроводі, оскільки ці механізми часто асоціюються з хронічним емоційним перенапруженням.

Вивчення рівня соціально-психологічної адаптації дозволило виявити помірний рівень адаптивності більшості респондентів. Найменш сформованими виявилися показники емоційного комфорту та адаптивної поведінки, що може бути пов’язано з незавершеним процесом переорієнтації цінностей, зниженням соціальної включеності та актуалізацією досвіду бойового минулого. Водночас такі характеристики, як внутрішній контроль, прийняття себе й інших, демонструють середньостатистично достатній рівень особистісного ресурсу для соціальної інтеграції.

Показники сприйнятого стресу за шкалою PSS-10 демонструють наявність помірно високого рівня напруги у значної частини респондентів. Це може свідчити про психоемоційні труднощі, пов’язані із втратою соціального статусу, професійної ідентичності та потребою в пошуку нових життєвих сенсів у поствійськовому середовищі.

Здійснений кореляційний аналіз дозволив встановити статистично значущі зв’язки між окремими шкалами життєвого стилю, компонентами адаптації та рівнем сприйманого стресу. Зокрема, позитивний зв’язок між інтелектуалізацією та прийняттям себе вказує на потенціал когнітивного переосмислення досвіду як адаптивного механізму. Негативна кореляція між реактивним утворенням і емоційним комфортом свідчить про недостатню ефективність окремих механізмів психологічного захисту в контексті реадаптації. Отримані результати формують емпіричне підґрунтя для подальшої розробки програми психологічного супроводу, спрямованої на оптимізацію стилю життя та підвищення рівня соціально-психологічної адаптації військовослужбовців.

РОЗДІЛ 3. ПРАКТИЧНІ АСПЕКТИ ПСИХОЛОГІЧНОГО СУПРОВОДУ АДАПТАЦІЇ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ДО ЦИВІЛЬНОГО ЖИТТЯ

3.1. Розробка програми психологічного супроводу процесу адаптації

Розробка програми психологічного супроводу адаптації військовослужбовців до цивільного життя ґрунтується на розумінні соціально-психологічної адаптації як складного, багатовимірного та динамічного процесу, що охоплює інтеграцію особистості в нову систему соціальних відносин, перебудову її поведінкових стратегій, трансформацію ціннісних орієнтацій та відновлення внутрішньої рівноваги. У наукових дослідженнях соціально-психологічна адаптація розглядається не як одноразовий акт пристосування, а як тривалий процес взаємодії особистості із соціальним середовищем, у межах якого відбувається узгодження внутрішніх ресурсів із зовнішніми вимогами [12; 16; 51].

Г. М. Дубчак та О. М. Швалік підкреслюють системний характер адаптації, акцентуючи увагу на її когнітивному, емоційному та поведінковому компонентах, які функціонують у тісній взаємодії [12]. В. Захаров і Т. Дучиминська, у свою чергу, розглядають адаптацію як процес структурної перебудови особистості, що передбачає активну позицію суб’єкта та його здатність до саморегуляції [16]. Я. Сікора наголошує на міждисциплінарному характері поняття адаптації, підкреслюючи її значення як інтегративної категорії, що поєднує психологічні, соціальні та педагогічні аспекти розвитку особистості [51]. Узагальнення цих підходів дає підстави розглядати соціально-психологічну адаптацію як системоутворювальний процес, що визначає ефективність функціонування особистості в нових життєвих умовах.

Особливої специфіки цей процес набуває у випадку військовослужбовців, які завершили службу та повертаються до цивільного життя. Дослідження Л. І. Мохнар і Н. П. Вовк засвідчують, що адаптація учасників бойових дій характеризується підвищеним рівнем внутрішнього напруження, труднощами емоційної регуляції та зміною соціальних ролей [33]. О. Орловська підкреслює,

що повернення до мирного середовища часто супроводжується відчуттям втрати статусу, невизначеністю професійної перспективи та порушенням усталених моделей соціальної взаємодії [36]. Т. Спіріна та співавтори акцентують увагу на тому, що післявоєнна адаптація є процесом ресоціалізації, який вимагає не лише психологічного відновлення, а й формування нової життєвої стратегії [53].

Таким чином, адаптація військовослужбовців після звільнення не може розглядатися як звичайний процес пристосування до нових умов. Вона передбачає глибоку трансформацію особистісної структури, зокрема переосмислення власної ідентичності. Колективна монографія «Повернення з війни…» наголошує, що реадаптація ветеранів є багаторівневим процесом, який охоплює психологічний, соціальний, професійний та екзистенційний виміри [42]. У цьому контексті відбувається переосмислення досвіду війни, інтеграція травматичних подій у життєву історію та формування нової ідентичності, що поєднує військовий досвід із цивільними ролями.

Враховуючи зазначене, програма психологічного супроводу має бути спрямована не лише на зниження рівня стресу чи корекцію окремих поведінкових проявів, а передусім на підтримку процесу особистісної трансформації, що забезпечує гармонійне включення ветерана в цивільне середовище. На нашу думку, саме системний підхід до розуміння соціально-психологічної адаптації, доповнений урахуванням специфіки післявоєнного переходу та трансформації ідентичності, створює теоретичне підґрунтя для розробки ефективної програми психологічного супроводу, орієнтованої на довготривалий позитивний результат, а не на ситуативну стабілізацію психоемоційного стану.

Розробка програми психологічного супроводу процесу адаптації ґрунтується не лише на теоретичних положеннях, але й на результатах проведеного емпіричного дослідження, що дозволило конкретизувати проблемні зони та ресурсні можливості цільової групи. Саме емпіричні дані стали підставою для визначення змістових акцентів програми та її структурної логіки.

Аналіз результатів методики «Індекс життєвого стилю» засвідчив переважання у вибірці таких механізмів психологічного захисту, як інтелектуалізація та придушення. Домінування інтелектуалізації свідчить про схильність респондентів до раціонального осмислення пережитого досвіду та когнітивного дистанціювання від емоційно насичених подій. З одного боку, це може виступати адаптивним механізмом, що забезпечує відносну стабільність у період переходу до цивільного життя. З іншого боку, надмірне використання інтелектуалізації здатне ускладнювати процес емоційної інтеграції травматичного досвіду, перешкоджаючи повноцінному переживанню та опрацюванню афективних реакцій. Високі показники придушення вказують на тенденцію до свідомого або напівсвідомого стримування емоцій, що у довгостроковій перспективі може призводити до накопичення психоемоційної напруги.

Результати діагностики соціально-психологічної адаптації засвідчили загалом середній рівень адаптивності у більшості респондентів. Водночас виявлено окремі зони ризику, зокрема у сфері емоційного комфорту та інтеграції в нові соціальні ролі. Це дає підстави стверджувати, що процес адаптації перебуває у стадії становлення і не може вважатися завершеним. Наявність достатнього рівня самоприйняття та внутрішнього контролю свідчить про збережений особистісний ресурс, однак недостатня стабільність емоційного стану та труднощі повноцінної соціальної інтеграції потребують цілеспрямованої психологічної підтримки.

Окремої уваги заслуговують результати шкали сприйнятого стресу (PSS-10), які продемонстрували помірно високий рівень суб’єктивної напруги у значної частини вибірки. Це підтверджує, що навіть за умов формально задовільної адаптації військовослужбовці можуть перебувати у стані внутрішнього напруження, пов’язаного з невизначеністю майбутнього, зміною професійної ідентичності та необхідністю вибудовування нової життєвої стратегії.

Кореляційний аналіз дозволив встановити статистично значущі зв’язки між окремими параметрами стилю життя та показниками соціально-психологічної адаптації. Зокрема, виявлено, що певні захисні механізми пов’язані як із рівнем емоційного комфорту, так і з інтенсивністю сприйманого стресу. Це підтверджує концептуальні положення про взаємозв’язок стилю життя та психосоціальної адаптації, які розкрито у роботі С. Пугач та співавторів [46], де стиль життя розглядається як інтегративний чинник, що визначає специфіку реагування особистості на соціальні виклики.

Таким чином, результати емпіричного дослідження дозволили конкретизувати напрями психологічного впливу в межах розроблюваної програми: по-перше, необхідність розвитку навичок емоційної регуляції як альтернативи надмірній інтелектуалізації; по-друге, посилення адаптивних ресурсів через формування життєстійкості; по-третє, зниження рівня сприйнятого стресу шляхом опрацювання внутрішніх та соціальних чинників напруження. Вищевикладене дає підстави стверджувати, що програма психологічного супроводу має бути спрямована на інтеграцію когнітивних, емоційних та поведінкових компонентів адаптації, що забезпечить її системність та практичну ефективність.

Цільова спрямованість розробленої програми психологічного супроводу визначається інтеграцією теоретичних положень сучасної психології адаптації та результатів проведеного емпіричного дослідження. Враховуючи встановлені особливості стилю життя, середній рівень адаптації та наявність помірно високого рівня суб’єктивного стресу у звільнених військовослужбовців, програма орієнтована не на симптоматичну корекцію окремих проявів дезадаптації, а на формування цілісної адаптивної життєвої стратегії.

Першим стратегічним напрямом програми є формування адаптивного стилю життя. Відповідно до положень І. М. Візнюк, А. С. Долинної та С. С. Долинного, стиль життя виступає інтегральним показником способу організації життєдіяльності особистості, який опосередковує її здатність до соціальної інтеграції [5]. С. Пугач та співавтори підкреслюють, що саме стиль життя

визначає характер психосоціальної адаптації військовослужбовців, оскільки відображає поєднання поведінкових стратегій, ціннісних орієнтацій і способів реагування на труднощі [46]. Отже, ціль програми полягає у трансформації дезадаптивних захисних механізмів у більш зрілі форми психологічної регуляції, у розвитку усвідомленості власних життєвих стратегій та формуванні відповідального ставлення до особистісного й соціального функціонування.

Другим ключовим напрямом є підвищення рівня соціально-психологічної адаптації. В. Алещенко розглядає адаптацію учасників бойових дій як процес відновлення здатності до повноцінного соціального функціонування та міжособистісної взаємодії [2]. В. Є. Клеван і О. В. Мельничук наголошують на необхідності системної підтримки військовослужбовців у період переходу до цивільного життя, акцентуючи роль психологічного супроводу в запобіганні хронізації дезадаптаційних станів [18]. І. Субашкевич та співавтори вказують, що ефективність адаптації значною мірою залежить від рівня сформованості внутрішніх ресурсів особистості та її здатності до конструктивної соціальної взаємодії [55]. У цьому контексті програма спрямована на розвиток самоприйняття, емоційного комфорту, внутрішнього локусу контролю та навичок соціальної комунікації, що у сукупності становлять ядро адаптивного функціонування.

Третім цільовим компонентом програми є зниження рівня суб’єктивного стресу та профілактика його негативних наслідків. Л. О. Герасименко, А. М. Скрипніков і Р. І. Ісаков наголошують, що тривалий вплив бойового стресу може трансформуватися у стійкі розлади адаптації за відсутності своєчасної психологічної допомоги [7]. М. А. Козігора окреслює межі між нормативною стресовою реакцією та патологічними формами травматичного переживання, підкреслюючи важливість раннього втручання [20]. С. О. Мащак звертає увагу на те, що неконтрольований стрес негативно впливає на психічне здоров’я військовослужбовців навіть після завершення служби [31], а Є. В. Пузирьов і В. В. Ізвєков описують віддалені наслідки бойового стресу, що можуть проявлятися у порушенні емоційної регуляції та соціальної взаємодії [47]. Відтак одним із

завдань програми є формування навичок усвідомленої регуляції стресових реакцій, розвиток психологічної стійкості та профілактика дистресу.

Узагальнюючи викладене, можна стверджувати, що концептуальна спрямованість програми базується на триєдиній логіці: трансформація стилю життя у напрямі адаптивності, посилення соціально-психологічної інтеграції та зниження рівня суб'єктивного стресу. Такий підхід дозволяє розглядати психологічний супровід не як окремий корекційний захід, а як системну підтримку процесу реадаптації, спрямовану на довготривале відновлення особистісної цілісності та соціальної функціональності звільнених військовослужбовців.

Побудова програми психологічного супроводу адаптації військовослужбовців до цивільного життя здійснювалася з урахуванням низки методологічних принципів, що забезпечують її наукову обґрунтованість, внутрішню цілісність та практичну ефективність. З огляду на складність процесу реадаптації, програма не може обмежуватися фрагментарними втручаннями, а має бути вибудувана як системна модель психологічної підтримки.

Базовим принципом є принцип системності. Соціально-психологічна адаптація, як було обґрунтовано у попередніх розділах, має багатовимірний характер і охоплює когнітивні, емоційні, поведінкові та соціальні компоненти. Відповідно, програма структурована таким чином, щоб послідовно впливати на всі ключові рівні функціонування особистості: від усвідомлення власного стилю життя та механізмів психологічного захисту до формування нових моделей взаємодії та життєвого планування. Системність передбачає логічну послідовність занять, взаємопов'язаність їх змісту та орієнтацію на довготривалий результат, а не ситуативну стабілізацію стану.

Наступним принципом виступає принцип ресурсності та розвитку життєстійкості. О. М. Кокун розглядає життєстійкість як один із ключових напрямів сучасних психологічних досліджень, підкреслюючи її значення для забезпечення стійкості особистості в умовах підвищеного стресового навантаження [21]. У подальших роботах автор наголошує на необхідності

формування психологічної стійкості військовослужбовців як передумови ефективного функціонування після завершення бойової діяльності [22]. С. М. Кондратюк визначає життєстійкість як ресурс подолання життєвих труднощів в умовах війни, що забезпечує збереження суб'єктивної цілісності особистості [23]. С. Б. Кузікова та Т. І. Щербак акцентують на адаптаційному потенціалі життєстійкості в ситуації невизначеності [28], а О. А. Чиханцова розглядає її як ресурс психологічної стійкості [60]. У цьому контексті програма орієнтована не лише на зниження проявів дезадаптації, а на активізацію внутрішніх ресурсів, посилення здатності до саморегуляції та відповідального конструювання власної життєвої стратегії.

Важливим методологічним орієнтиром є аксіологічний підхід. С. О. Ганаба та Б. В. Марченко підкреслюють, що збереження психічного здоров'я учасників бойових дій неможливе без переосмислення системи цінностей і відновлення смислових орієнтирів [6]. Н. Шматко розмежовує поняття цінностей і ціннісних орієнтацій, наголошуючи на їх ролі у формуванні життєвих стратегій [63]. У процесі реадаптації військовослужбовець часто переживає кризу ідентичності, що супроводжується трансформацією ціннісної системи. Відтак програма передбачає роботу зі смисловими структурами особистості, підтримку формування нових життєвих пріоритетів та інтеграцію військового досвіду в оновлену систему життєвих орієнтирів.

Окремої уваги заслуговує принцип добровільності та безпечності. В. Синякова наголошує на необхідності делікатного психологічного супроводу військовослужбовців після повернення, що передбачає повагу до їхнього досвіду та автономії [50]. В. Лисогор підкреслює, що ефективність психологічної допомоги безпосередньо залежить від рівня довіри та відчуття безпеки в учасників процесу [29]. У зв'язку з цим програма побудована на засадах добровільної участі, конфіденційності, створення підтримувального групового простору та недопущення повторної травматизації.

Завершальним принципом є орієнтація на формування здорового стилю життя як фундаменту стабільної адаптації. Н. В. Даниленко визначає здоровий

спосіб життя як інтегративну систему поведінкових установок, спрямованих на підтримання фізичного та психічного благополуччя [11]. В. Котляр підкреслює його значення як базової умови гармонійного розвитку особистості [26], а О. Д. Шинкарьова та В. В. Безгубенко акцентують на необхідності цілеспрямованого формування показників здорового стилю життя [62]. Враховуючи результати емпіричного дослідження, які засвідчили підвищений рівень стресу та наявність напруження у частини респондентів, інтеграція компонентів здорового способу життя (режим, фізична активність, психологічна гігієна) є необхідною складовою програми.

Таким чином, принципи системності, ресурсності, аксіологічної спрямованості, добровільності та орієнтації на здоровий стиль життя утворюють концептуальне підґрунтя розробленої програми. Вони забезпечують її внутрішню логіку, гуманістичну спрямованість та відповідність сучасним науковим підходам до психологічного супроводу адаптації військовослужбовців до цивільного життя.

Структура розробленої програми психологічного супроводу адаптації військовослужбовців до цивільного життя побудована з урахуванням принципів системності, поступовості та інтегративності психологічного впливу. Програма складається з 10 тематично взаємопов’язаних занять, кожне з яких спрямоване на розвиток окремих компонентів адаптивного функціонування, зокрема когнітивного, емоційного, поведінкового та ціннісного.

Форма реалізації програми – групова, що передбачає роботу в малих групах чисельністю 8-12 осіб. Такий формат обрано з огляду на його терапевтичний потенціал: групова взаємодія сприяє нормалізації переживань, формуванню відчуття спільності досвіду, розвитку навичок міжособистісної комунікації та взаємної підтримки. Крім того, груповий формат дозволяє моделювати соціальні ситуації, актуальні для процесу реадаптації, у безпечному середовищі.

Тривалість кожного заняття становить 90 хвилин, що забезпечує достатній часовий ресурс для поєднання психоосвітнього компонента, практичних вправ, групової дискусії та рефлексії без надмірного психоемоційного перевантаження

учасників. Періодичність занять – 1-2 рази на тиждень, що дозволяє підтримувати динаміку групового процесу, водночас залишаючи учасникам час для осмислення отриманого досвіду та інтеграції нових навичок у повсякденне життя.

Загальна тривалість програми становить 5-6 тижнів, що відповідає оптимальному терміну для формування первинних змін у сфері саморегуляції, стилю життя та соціально-психологічної адаптації. Структурно програма побудована за принципом поступового ускладнення змісту: від психоосвітнього блоку та усвідомлення власного адаптаційного стану до розвитку життєстійкості, ціннісного переосмислення досвіду та конструювання індивідуальної стратегії подальшої адаптації.

Таким чином, структура програми забезпечує цілісний, поетапний та методично виважений процес психологічного супроводу, орієнтований на стійкі особистісні зміни та довготривалий адаптаційний ефект.

Нижче представлено опис кожного заняття програми.

Заняття 1. Вступ. Усвідомлення етапу життєвого переходу.

Перше заняття програми має установчо-орієнтаційний характер і спрямоване на формування безпечного групового простору, актуалізацію усвідомлення власного життєвого етапу та нормалізацію переживань, пов’язаних із переходом від військової до цивільної ролі. Методологічною основою заняття є уявлення про реадаптацію як багатовимірний процес, що охоплює не лише соціальне пристосування, а й глибоку трансформацію особистісної ідентичності [42], а також емпірично підтверджені труднощі емоційного та соціального характеру, притаманні цьому періоду [33; 53].

Зміст заняття вибудовується навколо ідеї життєвого переходу як нормативної, хоча й психологічно складної фази розвитку особистості. У колективній монографії «Повернення з війни…» реадаптація визначається як процес ресоціалізації, що передбачає інтеграцію військового досвіду в нову систему соціальних ролей і смислів [42]. Л. І. Мохнар і Н. П. Вовк підкреслюють, що адаптація до цивільного життя часто супроводжується внутрішньою

амбівалентністю, зниженням емоційного комфорту та труднощами міжособистісної взаємодії [33]. Т. Спіріна та співавтори наголошують на необхідності створення умов для усвідомлення та прийняття змін, що відбуваються в особистісній структурі військовослужбовця після завершення служби [53]. Відтак перше заняття покликане започаткувати процес рефлексії та смислового осмислення власного досвіду.

Структурно заняття складається з кількох взаємопов'язаних блоків. Перший блок, організаційно-психологічний, передбачає ознайомлення учасників із цілями програми, визначення правил групової взаємодії, формування атмосфери довіри та добровільності. Особлива увага приділяється окресленню меж безпечності: учасники мають можливість визначити власний рівень відкритості, що сприяє зниженню напруги та формуванню відчуття контролю над процесом.

Другий блок має психоосвітній характер і спрямований на висвітлення феномену реадаптації як закономірного етапу життєвого циклу. Учасникам пропонується розглянути процес повернення до цивільного життя не як ознаку слабкості чи «втрати», а як фазу особистісної трансформації, що потребує часу та ресурсів. Важливою складовою є нормалізація типових переживань, як-от розгубленості, внутрішнього напруження, труднощів у спілкуванні, відчуття «віддаленості» від цивільного середовища. Такий підхід знижує ризик стигматизації власних емоцій і сприяє формуванню більш конструктивного ставлення до змін.

Третій блок передбачає рефлексивну роботу, спрямовану на усвідомлення власної позиції в ситуації життєвого переходу. Учасникам пропонується окреслити, які зміни відбулися в їхньому житті після звільнення зі служби, які аспекти викликають найбільші труднощі, а які – відкривають нові можливості. Використовуються елементи групової дискусії та індивідуальної письмової рефлексії. Акцент робиться не на деталізації травматичного досвіду, а на фіксації актуального стану та особистісних очікувань.

Завершальний етап заняття спрямований на формування первинної мотивації до участі в програмі. Учасникам пропонується визначити індивідуальні цілі, яких вони прагнуть досягти в межах психологічного супроводу. Такий підхід відповідає принципу активної суб'єктної позиції, адже процес адаптації розглядається як результат свідомої участі особистості, а не як пасивне пристосування до обставин.

Таким чином, перше заняття виконує функцію психологічного «старту» програми: воно створює безпечний простір для групової взаємодії, нормалізує переживання, пов'язані з переходом до цивільного життя, та закладає підґрунтя для подальшої роботи з емоційними, поведінковими та ціннісними аспектами адаптації. Його зміст спрямований на формування усвідомленого ставлення до процесу реадаптації як до складного, але потенційно зростаючого етапу особистісного розвитку.

Заняття 2. Психоосвіта щодо стресу та його впливу.

Друге заняття програми має психоосвітню та стабілізаційну спрямованість і орієнтоване на формування в учасників науково обґрунтованого розуміння природи стресу, його фізіологічних і психологічних механізмів, а також потенційних наслідків тривалого перебування в умовах бойового навантаження. Актуальність цього модуля зумовлена результатами емпіричного дослідження, які засвідчили помірно високий рівень суб'єктивно сприйнятого стресу у значної частини вибірки, а також наявність тенденції до придушення емоційних переживань.

Методологічною основою заняття є сучасні наукові підходи до розуміння стресу як адаптаційної реакції організму на значущі зміни середовища. Л. О. Герасименко, А. М. Скрипніков і Р. І. Ісаков розглядають реакцію на важкий стрес як комплексну відповідь, що включає когнітивні, емоційні та поведінкові компоненти, та наголошують на ризику формування розладів адаптації у разі тривалого впливу травматичних чинників [7]. М. А. Козігора уточнює концептуальні межі між стресом, тривалим травматичним стресом і

посттравматичним стресовим розладом, підкреслюючи необхідність диференційованого підходу до оцінки стану особистості [20].

С. О. Мащак акцентує увагу на негативному впливі хронічного стресу на психічне здоров’я військовослужбовців, зокрема на розвиток тривожності, емоційної нестабільності та виснаження [31]. М. М. Орос і А. В. Гал розмежовують поняття еустресу та дистресу, підкреслюючи, що не сам стрес є деструктивним, а його інтенсивність, тривалість та відсутність ефективних способів регуляції [37]. Т. С. Острянко характеризує травматичний стрес як досвід, що порушує базове відчуття безпеки та впливає на структуру особистості [39], а Є. В. Пузирьов і В. В. Ізвєков описують специфіку бойового стресу та його віддалені наслідки для військовослужбовців [47].

Структурно заняття складається з трьох змістових блоків. Перший блок, теоретико-пояснювальний, спрямований на формування уявлення про стрес як природну адаптаційну реакцію, що має як мобілізуючий, так і виснажувальний потенціал. Учасникам пропонується розглянути фізіологічні механізми стресу, роль нервової системи, а також відмінності між нормативною реакцією на складні обставини та патологічними формами реагування. Особливий акцент робиться на тому, що переживання напруження після завершення служби не є свідченням слабкості, а може бути закономірною реакцією організму на зміну життєвих умов.

Другий блок присвячений аналізу індивідуальних проявів стресу. Учасникам пропонується ідентифікувати власні когнітивні, емоційні та тілесні ознаки напруження. Використовуються елементи самоспостереження та групового обговорення без детального занурення у травматичні події. Метою є підвищення рівня усвідомленості та формування навички розпізнавання ранніх сигналів дистресу.

Третій блок має практикоорієнтований характер і спрямований на ознайомлення з базовими техніками саморегуляції. Учасникам пропонуються вправи з регуляції дихання, елементи м’язової релаксації та короткі техніки стабілізації уваги. Важливо підкреслюється, що ці інструменти не є

«лікуванням», а виступають засобами підтримання психоемоційної рівноваги в повсякденному житті.

Завершення заняття передбачає рефлексію отриманих знань та їх зв’язок із власним досвідом. Учасники визначають, які аспекти інформації виявилися для них новими, що допомогло по-іншому поглянути на власний стан та які техніки вони готові застосовувати у подальшому.

Таким чином, друге заняття виконує функцію когнітивної стабілізації: воно формує науково обґрунтоване розуміння природи стресу, знижує рівень невизначеності щодо власних переживань і закладає основу для подальшої роботи з розвитком життєстійкості та емоційної регуляції. У контексті всієї програми цей модуль сприяє переходу від фрагментарного усвідомлення напруження до системного розуміння власного психічного стану та можливостей його регуляції.

Заняття 3. Механізми психологічного захисту і стиль життя.

Третє заняття програми спрямоване на усвідомлення учасниками власних механізмів психологічного захисту як структурного компонента стилю життя та чинника соціально-психологічної адаптації. Актуальність цього модуля безпосередньо зумовлена результатами емпіричного дослідження, які засвідчили переважання інтелектуалізації та придушення у структурі життєвого стилю звільнених військовослужбовців. Відтак завдання заняття полягає не у «усуненні» захисних механізмів, а у їх усвідомленні, диференціації адаптивних і дезадаптивних проявів та формуванні більш гнучких стратегій психологічної регуляції.

Теоретичною основою заняття є уявлення про стиль життя як інтегративну систему поведінкових і смислових патернів, що визначають характер взаємодії особистості із соціальним середовищем [46]. С. Пугач та співавтори наголошують, що стиль життя військовослужбовця формується під впливом професійного середовища, нормативної регламентації поведінки та досвіду подолання екстремальних ситуацій [46]. У цьому контексті механізми

психологічного захисту виступають не випадковими реакціями, а складовими усталеної системи реагування.

О. Р. Зубенко розглядає життєвий стиль як сукупність глибинних когнітивних схем, які детермінують способи інтерпретації подій і вибір поведінкових стратегій [17]. Хоча дослідження автора здійснювалося на іншій вибірці, концептуальне положення про зв'язок між внутрішніми схемами та стилем реагування є релевантним і для військовослужбовців. Високий рівень інтелектуалізації, виявлений у нашому дослідженні, може свідчити про сформовану тенденцію до когнітивного дистанціювання від емоційно насиченого досвіду, що у військових умовах виконує адаптивну функцію, однак у цивільному середовищі може ускладнювати емоційну близькість і відкритість.

М. Абдрахманова підкреслює, що стиль життя військовослужбовців пов'язаний із способами відновлення психічних ресурсів та регуляції внутрішньої напруги [1]. З цієї позиції механізми придушення та компенсації можуть виконувати роль тимчасових стабілізаторів, однак їх надмірне використання обмежує спектр емоційного переживання і перешкоджає інтеграції досвіду. Таким чином, у межах заняття акцент робиться на усвідомленні того, що психологічний захист – це природний механізм самозбереження, але його гнучкість визначає адаптивність стилю життя.

Структурно заняття складається з трьох змістових блоків. Перший блок має психоосвітній характер і спрямований на пояснення природи механізмів психологічного захисту, їх функцій та ролі у формуванні життєвого стилю. Учасникам пропонується розглянути інтелектуалізацію, придушення та компенсацію як типові стратегії реагування, обговорити їх адаптивні та потенційно ризиковані аспекти.

Другий блок передбачає індивідуальну рефлексивну роботу, спрямовану на ідентифікацію власних домінантних механізмів. Використовуються вправи на самоспостереження, аналіз типових життєвих ситуацій і способів реагування на них. Особлива увага приділяється диференціації ситуацій, у яких захисний механізм є функціональним, та тих, у яких він обмежує особистісний розвиток.

Третій блок має трансформаційний характер і спрямований на розширення репертуару адаптивних стратегій. Учасники залучаються до вправ, що стимулюють альтернативні способи реагування, зокрема вербалізацію емоцій, усвідомлене проживання переживань та конструктивну компенсацію через соціально прийнятні форми самореалізації.

Завершення заняття передбачає групову рефлексію щодо зв'язку між механізмами захисту та загальною якістю життя. Учасникам пропонується сформулювати індивідуальні наміри щодо більш усвідомленого використання власних психологічних ресурсів.

Таким чином, третє заняття спрямоване на перехід від неусвідомленого відтворення захисних патернів до їх рефлексивного осмислення. Воно створює підґрунтя для подальшої роботи з розвитком життєстійкості та емоційної регуляції, забезпечуючи більш гнучке й адаптивне функціонування особистості в умовах цивільного життя.

Заняття 4. Розвиток життєстійкості як ресурсу адаптації.

Четверте заняття програми присвячене розвитку життєстійкості як інтегрального психологічного ресурсу, що забезпечує ефективну адаптацію до умов невизначеності та соціальної трансформації. Необхідність включення цього модуля зумовлена як результатами теоретичного аналізу, так і емпіричними даними дослідження, які засвідчили помірний рівень адаптації та збереження внутрішнього напруження у частини респондентів. Відтак формування життєстійкості розглядається як стратегічний напрям психологічного супроводу.

О. М. Кокун визначає життєстійкість як здатність особистості зберігати психологічну цілісність і продуктивність діяльності в умовах стресового впливу [21]. У методичних рекомендаціях щодо забезпечення психологічної стійкості військовослужбовців автор наголошує на необхідності розвитку активної життєвої позиції, смислової включеності та контролю над власними діями [22]. С. М. Кондратюк розглядає життєстійкість як ресурс подолання життєвих труднощів, що формується через усвідомлення особистісної відповідальності та здатність інтерпретувати складні події як досвід зростання [23]. С. Б. Кузікова та

Т. І. Щербак підкреслюють адаптаційний потенціал життєстійкості в умовах невизначеності, акцентуючи увагу на її ролі у стабілізації емоційного стану [28]. О. А. Чиханцова трактує життєстійкість як ресурс психологічної стійкості, що інтегрує когнітивні, емоційні та поведінкові компоненти [60]. Водночас В. Борисенко проводить диференціацію між психологічною витривалістю, стійкістю та життєстійкістю, наголошуючи на їх взаємодоповнювальному характері [4].

Структурно заняття спрямоване на формування трьох ключових компонентів життєстійкості: усвідомленості, відповідальності та включеності в життя. Перший блок має психоосвітній характер і передбачає ознайомлення учасників із сучасними науковими підходами до розуміння резилієнтності та психологічної стійкості. Акцент робиться на тому, що життєстійкість не є вродженою рисою, а розвивається через досвід подолання труднощів і осмислення життєвих викликів.

Другий блок спрямований на рефлексивну роботу з особистим досвідом. Учасникам пропонується проаналізувати власні ситуації подолання складних обставин, визначити внутрішні та зовнішні ресурси, які допомогли впоратися з труднощами. Така робота сприяє переосмисленню досвіду війни не лише як травматичного, але й як такого, що містить потенціал особистісного зростання.

Третій блок має практикоорієнтований характер і включає вправи, спрямовані на розвиток навичок когнітивної переоцінки ситуацій, формування внутрішнього локусу контролю та підвищення толерантності до невизначеності. Учасники залучаються до моделювання життєвих ситуацій, у яких необхідно приймати рішення в умовах обмежених ресурсів, що дозволяє тренувати психологічну витривалість і гнучкість.

Завершальна частина заняття передбачає формування індивідуального плану зміцнення життєстійкості, який включає конкретні кроки щодо підтримання фізичного та психоемоційного ресурсу, розвитку соціальної підтримки та осмислення особистісних цілей.

Таким чином, четверте заняття спрямоване на активізацію внутрішніх ресурсів особистості та формування здатності конструктивно реагувати на виклики цивільного життя. Воно забезпечує перехід від пасивного переживання труднощів до активної позиції суб'єкта власного життєвого шляху, що є необхідною умовою ефективної соціально-психологічної адаптації.

Заняття 5. Емоційна регуляція та відновлення емоційного комфорту.

П'яте заняття програми спрямоване на розвиток навичок емоційної регуляції та відновлення емоційного балансу як ключової умови соціально-психологічної адаптації до цивільного життя. Його актуальність зумовлена як результатами емпіричного дослідження (наявність помірно високого рівня сприйнятого стресу та тенденція до придушення емоцій), так і сучасними науковими даними щодо впливу посттравматичного досвіду на емоційну сферу військовослужбовців.

С. Б. Кузікова та С. О. Лукомська наголошують, що посттравматичний стрес супроводжується порушенням емоційної рівноваги, підвищеною збудливістю, труднощами у переживанні позитивних емоцій та зниженням рівня резилієнтності [27]. Д. Мошонська підкреслює, що в умовах війни та після її завершення важливого значення набувають стратегії опанування стресу, які дозволяють зберегти психоемоційну стабільність і попередити хронізацію напруження [34]. Л. Малімон, А. Пашкіна та О. Максимчук доводять, що суб'єктивне благополуччя виступає вагомим чинником соціально-психологічної адаптації, оскільки забезпечує внутрішню узгодженість особистості та позитивне ставлення до власного життєвого досвіду [30].

У межах даного заняття емоційна регуляція розглядається не лише як техніка зниження напруження, а як системна здатність особистості усвідомлювати, приймати та конструктивно виражати власні переживання. Особлива увага приділяється подоланню надмірного придушення емоцій, яке було зафіксовано в структурі життєвого стилю респондентів. У цьому контексті важливою є ідея поступового переходу від жорсткого контролю до гнучкої саморегуляції.

Структурно заняття складається з трьох змістових блоків. Перший блок має психоосвітній характер і спрямований на формування уявлення про емоції як сигнальну систему, що інформує про потреби та внутрішні конфлікти. Учасники ознайомлюються з поняттям емоційного балансу, обговорюють різницю між регуляцією та придушенням, а також аналізують наслідки хронічного емоційного напруження.

Другий блок передбачає практичну роботу з усвідомлення емоційних станів. Використовуються вправи на ідентифікацію емоцій, диференціацію тілесних відчуттів, пов'язаних із напруженням, а також короткі техніки емоційної стабілізації (дихальні вправи, вправи на фокусування уваги, елементи майндфулнес-практик). Метою є розвиток навички розпізнавання та конструктивного проживання емоцій без їх блокування.

Третій блок спрямований на формування позитивного емоційного досвіду. Учасникам пропонуються вправи, орієнтовані на актуалізацію ресурсних переживань, відновлення відчуття радості, задоволення та внутрішньої опори. У цьому контексті обговорюється зв'язок між суб'єктивним благополуччям та успішною адаптацією до цивільного життя.

Завершальна частина заняття передбачає рефлексію особистісних змін і визначення індивідуальних стратегій підтримання емоційної рівноваги у повсякденному житті. Учасники формулюють конкретні кроки щодо зниження рівня напруження та підвищення емоційного комфорту.

Таким чином, п'яте заняття спрямоване на формування гнучкої системи емоційної саморегуляції, що виступає основою психологічної стійкості та суб'єктивного благополуччя. Воно забезпечує перехід від придушення переживань до їх усвідомленого проживання та інтеграції, що є необхідною умовою повноцінної соціально-психологічної адаптації військовослужбовців до цивільного життя.

Заняття 6. Цінності, ідентичність та нові життєві орієнтири.

Шосте заняття програми має аксіологічно-смислову спрямованість і орієнтоване на роботу з ціннісними структурами особистості, трансформацією

ідентичності та формуванням нових життєвих орієнтирів у процесі реадаптації. Його включення до програми зумовлене тим, що повернення до цивільного життя нерідко супроводжується кризою смислів, зміною соціальної ролі та необхідністю інтеграції військового досвіду у нову систему особистісних координат.

Н. Шматко наголошує на необхідності розмежування понять «цінності» та «ціннісні орієнтації», підкреслюючи, що саме ціннісні орієнтації виступають регуляторами поведінки та визначають стратегічні напрями життєвого вибору [63]. У ситуації соціальної трансформації особистості військовослужбовця відбувається переоцінка значущості певних життєвих смислів, що може супроводжуватися внутрішньою дезорієнтацією. С. О. Ганаба та Б. В. Марченко, аналізуючи збереження психічного здоров'я учасників бойових дій, підкреслюють роль аксіологічного виміру в підтриманні цілісності особистості та відновленні психологічної рівноваги [6]. Автори доводять, що осмислення власного досвіду через призму цінностей сприяє конструктивній інтеграції травматичних подій у життєву історію.

О. І. Кононенко та співавтори розглядають соціальну акомодацію та життєстійкість як взаємопов'язані ресурси виживання в умовах війни, наголошуючи на важливості внутрішньої смислової опори [25]. У цьому контексті ідентичність розуміється не як статична характеристика, а як динамічний конструкт, що змінюється під впливом життєвих обставин. Відтак завдання заняття полягає у сприянні усвідомленому переосмисленню власної ідентичності від ролі військового до ширшої системи соціальних ролей і життєвих перспектив.

Структурно заняття включає кілька взаємопов'язаних змістових блоків. Перший блок має психоосвітній характер і спрямований на пояснення ролі цінностей у процесі адаптації. Учасникам пропонується розглянути, як система особистісних орієнтирів впливає на прийняття рішень, формування життєвих цілей та інтерпретацію складних подій.

Другий блок передбачає індивідуально-рефлексивну роботу, спрямовану на актуалізацію власної системи цінностей. Використовуються вправи з ранжування життєвих пріоритетів, аналізу значущих життєвих подій та визначення сфер, у яких відчувається внутрішня невизначеність. Особлива увага приділяється питанням професійної самореалізації, сімейних відносин, громадянської позиції та особистісного розвитку.

Третій блок має інтегративний характер і спрямований на формування узгодженості між новими життєвими орієнтирами та реальними можливостями їх реалізації. Учасники формулюють особистісні цілі, які відображають оновлену систему смислів, та визначають перші кроки щодо їх досягнення. Така робота сприяє переходу від переживання втрати попередньої ролі до активного конструювання нової ідентичності.

Завершальна частина заняття присвячена груповій рефлексії, у межах якої обговорюється значення ціннісної визначеності для психологічної стабільності. Учасники усвідомлюють, що адаптація – це не лише пристосування до зовнішніх умов, а й внутрішній процес переосмислення власного життєвого шляху.

Таким чином, шосте заняття спрямоване на аксіологічну інтеграцію досвіду та формування нової смислової перспективи. Воно забезпечує глибинний рівень роботи з ідентичністю, що є необхідною умовою стійкої та усвідомленої соціально-психологічної адаптації до цивільного життя.

Заняття 7. Соціальна взаємодія та комунікативна адаптація.

Сьоме заняття програми спрямоване на розвиток навичок соціальної взаємодії та комунікативної адаптації як ключового чинника успішної інтеграції у цивільне середовище. Перехід від військової до цивільної ролі часто супроводжується труднощами у міжособистісних відносинах, зміною звичних моделей спілкування та потребою у переосмисленні власної позиції у соціальних структурах. Відтак формування гнучких комунікативних стратегій виступає важливою складовою психологічного супроводу.

О. М. Білоконь підкреслює, що міжособистісна взаємодія військовослужбовців має специфічні особливості, зумовлені дисциплінарною

структурою, чіткою ієрархією та нормативною регламентацією поведінки [3]. Після звільнення зі служби ці усталені моделі можуть виявитися малоефективними в умовах горизонтальних цивільних відносин, що потребують більшої гнучкості, емоційної відкритості та здатності до компромісу. В. Лисогор наголошує, що соціально-психологічна адаптація учасників бойових дій значною мірою залежить від якості соціальної підтримки та здатності налагоджувати конструктивні стосунки з оточенням [29]. Колективна монографія «Спільнота в умовах воєнного конфлікту…» акцентує увагу на ролі групової взаємодії як ресурсу психологічної стабілізації та відновлення довіри до соціального середовища [52].

У межах заняття соціальна інтеграція розглядається як активний процес, що передбачає формування нових соціальних ролей, розвиток комунікативної компетентності та відновлення відчуття приналежності до спільноти. Особлива увага приділяється усвідомленню відмінностей між військовими та цивільними моделями комунікації, а також подоланню бар’єрів у спілкуванні, які можуть виникати внаслідок емоційної дистанційованості або підвищеної настороженості.

Структурно заняття складається з кількох взаємопов’язаних блоків. Перший блок має аналітико-рефлексивний характер і спрямований на осмислення власного стилю спілкування. Учасники аналізують типові труднощі у взаємодії з членами родини, колегами або представниками цивільного середовища, визначають ситуації, що викликають напруження чи нерозуміння.

Другий блок передбачає розвиток практичних навичок комунікації. Використовуються вправи на активне слухання, конструктивне вираження власної позиції, регуляцію конфліктних ситуацій. Акцент робиться на формуванні здатності поєднувати внутрішню впевненість із повагою до співрозмовника, що сприяє зниженню соціальної ізоляції.

Третій блок має інтегративний характер і спрямований на формування відчуття приналежності до соціальної спільноти. Учасники обговорюють можливості залучення до громадських ініціатив, професійних об’єднань або

волонтерської діяльності як засобу розширення соціальних контактів і відновлення соціальної ролі.

Завершальна частина заняття передбачає групову рефлексію щодо змін у сприйнятті власних комунікативних можливостей. Учасники визначають конкретні кроки, які вони готові зробити для покращення соціальної взаємодії у повсякденному житті.

Таким чином, сьоме заняття спрямоване на розвиток комунікативної гнучкості та соціальної інтегрованості як необхідних умов ефективної адаптації до цивільного середовища. Воно сприяє відновленню довіри до соціальних відносин і формуванню нової моделі взаємодії, що відповідає актуальному етапу життєвого розвитку особистості.

Заняття 8. Формування здорового стилю життя.

Восьме заняття програми спрямоване на формування здорового стилю життя як базової умови стабільної соціально-психологічної адаптації до цивільного середовища. Його включення до структури супроводу зумовлене як теоретичними положеннями щодо ролі здорового способу життя у підтриманні психоемоційного балансу, так і результатами емпіричного дослідження, що виявили помірно високий рівень суб’єктивного стресу та ознаки емоційного напруження у частини учасників. У цьому контексті здоровий стиль життя розглядається не як сукупність формальних рекомендацій, а як системна організація повсякденної поведінки, що забезпечує ресурсність особистості.

Н. В. Даниленко визначає здоровий спосіб життя як інтегративну систему поведінкових практик, спрямованих на підтримання фізичного та психічного благополуччя [11]. В. Котляр підкреслює його сутнісний характер як основу гармонійного розвитку особистості, де поєднуються фізична активність, раціональний режим та психогігієнічні навички [26]. О. Д. Шинкарьова та В. В. Безгубенко акцентують на необхідності свідомого формування показників здорового стилю життя через цілеспрямований вплив на поведінкові стратегії [62].

Особливої ваги в умовах реадаптації набуває фізична активність як засіб стабілізації психофізіологічного стану. Р. Ковальчук, Ю. Лозинський та Д. Пастух доводять, що систематична фізична підготовка сприяє підвищенню психофізичної стійкості та загальної ефективності функціонування військовослужбовців [19]. Водночас А. Осіпцов і О. Вертель наголошують, що формування здорового способу життя пов'язане з особистісними цінностями та соціальним характером індивіда [38], що підкреслює необхідність інтеграції фізичних, психологічних і смислових компонентів у єдину систему.

Структурно заняття складається з трьох змістових блоків. Перший блок має психоосвітній характер і спрямований на осмислення взаємозв'язку між способом організації повсякденного життя та рівнем психоемоційного благополуччя. Учасники аналізують власний режим дня, рівень фізичної активності, якість сну та відпочинку, а також способи відновлення після напружених ситуацій.

Другий блок має діагностично-рефлексивний характер і передбачає самооцінку індивідуальних ресурсів та ризиків у сфері здорового стилю життя. Учасники визначають чинники, що сприяють збереженню внутрішньої рівноваги, а також ті аспекти, які потребують корекції. Особлива увага приділяється розвитку навичок саморегуляції, зокрема планування режиму, контролю навантаження, дотримання балансу між діяльністю та відпочинком.

Третій блок має практикоорієнтований характер і передбачає розроблення індивідуального плану формування здорового стилю життя. Учасники визначають конкретні кроки щодо впровадження фізичної активності, стабілізації режиму сну, зниження впливу деструктивних звичок та розвитку психологічної гігієни. Акцент робиться на реалістичності та поступовості змін, що сприяє підвищенню їх стійкості.

Завершення заняття передбачає групову рефлексію щодо ролі здорового стилю життя як фундаменту адаптаційного потенціалу. Учасники усвідомлюють, що стабільна фізична та психоемоційна регуляція є передумовою ефективної соціальної інтеграції та підтримання життєстійкості.

Таким чином, восьме заняття інтегрує фізичний, психологічний та ціннісний виміри способу життя, формуючи основу для довготривалої стабілізації адаптаційного процесу. Воно сприяє переходу від реактивного реагування на стрес до свідомого конструювання ресурсного повсякденного середовища, що підтримує особистісне благополуччя та соціальну ефективність.

Заняття 9. Професійна самореалізація та самоефективність.

Дев'яте заняття програми присвячене формуванню професійної самоефективності та підтримці процесу самореалізації звільнених військовослужбовців у цивільному середовищі. Перехід від військової служби до цивільної зайнятості супроводжується не лише зміною соціального статусу, а й переосмисленням власної професійної ідентичності, що безпосередньо впливає на рівень соціально-психологічної адаптації. В умовах економічної нестабільності питання професійного самовизначення набуває особливої значущості, оскільки пов'язане з відчуттям особистісної цінності, соціальної інтегрованості та якості життя.

О. І. Гринчук і М. П. Добрянська підкреслюють, що професійна самоефективність військовослужбовців пов'язана з рівнем упевненості у власних компетентностях, здатності приймати рішення та досягати поставлених цілей [10]. Після звільнення зі служби зниження цієї впевненості може зумовлювати відчуття розгубленості та сумнівів щодо власної конкурентоспроможності на цивільному ринку праці. В. Мікітенко та Д. Мікітенко, аналізуючи категорію якості життя, наголошують, що економічна стабільність і можливість професійної реалізації є ключовими чинниками суб'єктивного благополуччя та соціальної стабільності особистості [32].

А. Подоляка, Р. Колісніченко та Л. Полтавець звертають увагу на економіко-правові фактори соціально-психологічної адаптації учасників бойових дій, акцентуючи роль нормативної підтримки, соціальних гарантій та правового захисту [43]. І. Тимочко та Т. Кіцак підкреслюють значення державної політики у сфері підтримки ветеранів, зокрема програм професійної перепідготовки та соціальної інтеграції [57]. Таким чином, професійна самореалізація

розглядається не лише як індивідуальна задача, а як процес, що відбувається у взаємодії особистісних ресурсів і соціально-економічних умов.

Структурно заняття складається з кількох змістових блоків. Перший блок має аналітико-рефлексивний характер і спрямований на усвідомлення власного професійного досвіду, навичок і компетентностей, набутого під час служби. Учасники аналізують, які з їхніх умінь можуть бути трансформовані та застосовані в цивільній професійній діяльності, що сприяє підвищенню відчуття власної цінності.

Другий блок присвячений розвитку самоефективності. Учасники працюють із формуванням реалістичних професійних цілей, аналізують бар'єри та ресурси їх досягнення, опановують техніки позитивної самооцінки та планування. Акцент робиться на переході від позиції очікування зовнішньої підтримки до активної суб'єктної позиції.

Третій блок має інформаційно-прикладний характер і передбачає ознайомлення з можливостями державних і громадських програм підтримки ветеранів, механізмами професійної перепідготовки, соціальними гарантіями. Учасники обговорюють шляхи використання цих ресурсів у власній стратегії професійного розвитку.

Завершальна частина заняття передбачає формування індивідуального плану професійної самореалізації, що включає короткострокові та довгострокові цілі, визначення необхідних кроків і ресурсів. Такий підхід сприяє інтеграції особистісних прагнень із реальними соціально-економічними можливостями.

Таким чином, дев'яте заняття спрямоване на відновлення та зміцнення професійної ідентичності, розвиток самоефективності та формування реалістичної стратегії економічної стабільності. Воно підсилює відчуття контролю над власним життям, що є важливою умовою успішної соціально-психологічної адаптації до цивільного середовища.

Заняття 10. Підсумок. Конструювання індивідуальної стратегії адаптації.

Десяте заняття має інтегративно-узагальнювальний характер і спрямоване на систематизацію набутого досвіду, осмислення особистісних змін та

конструювання індивідуальної стратегії подальшої соціально-психологічної адаптації. Його ключовим завданням є перехід від групової підтримки до автономного використання сформованих ресурсів у повсякденному житті.

Теоретичною основою заняття виступають положення щодо взаємозв'язку стилю життя та соціально-психологічної адаптації. І. М. Візнюк, А. С. Долинна та С. С. Долинний підкреслюють, що соціальна адаптація військовослужбовця залежить від здатності інтегрувати новий стиль життя в особистісну структуру, зберігаючи цілісність і суб'єктність [5]. С. Пугач та співавтори розглядають стиль життя як системоутворювальний чинник психосоціальної адаптації, який визначає характер взаємодії особистості із соціальним середовищем [46]. Л. І. Сус наголошує на необхідності стратегічного підходу до процесу адаптації військових після завершення служби, що передбачає поєднання індивідуальних зусиль і соціальної підтримки [56].

У межах заняття адаптація розглядається як тривалий, динамічний процес, що потребує усвідомленого планування. Структурно заняття складається з кількох змістових блоків. Перший блок має рефлексивний характер і спрямований на підбиття підсумків участі у програмі. Учасники аналізують власні зміни у сфері емоційної регуляції, життєстійкості, комунікативної компетентності та способу організації повсякденного життя. Така рефлексія сприяє усвідомленню досягнутого прогресу та закріпленню позитивного досвіду.

Другий блок передбачає структуроване конструювання індивідуального плану адаптації. Учасникам пропонується визначити короткострокові та довгострокові цілі у ключових сферах життя: професійній, сімейній, соціальній, особистісній. Особлива увага приділяється формулюванню конкретних, досяжних кроків, визначенню можливих ризиків та способів їх подолання. Такий підхід сприяє підвищенню рівня самоефективності та відповідальності за власний розвиток.

Третій блок має інтегративний характер і спрямований на узгодження індивідуального плану з наявними соціальними ресурсами: програмами державної підтримки, громадськими ініціативами, професійними спільнотами.

Учасники усвідомлюють, що адаптація є процесом взаємодії особистісних зусиль і соціального середовища, а не виключно внутрішнім завданням.

Завершальна частина заняття передбачає символічне завершення групового процесу та фіксацію особистісних намірів щодо подальшого розвитку. Учасники формулюють індивідуальні орієнтири, які відображають інтеграцію військового досвіду в нову систему життєвих координат.

Таким чином, десяте заняття виконує функцію стратегічного підсумку програми: воно забезпечує перехід від етапу психологічної підтримки до етапу самостійного конструювання життєвого шляху. Сформована індивідуальна стратегія адаптації виступає практичним результатом програми та відображає інтеграцію ресурсів життєстійкості, здорового стилю життя, ціннісної визначеності й професійної самореалізації в єдину систему особистісного розвитку.

Реалізація розробленої програми психологічного супроводу передбачає досягнення комплексних позитивних змін у сфері соціально-психологічної адаптації звільнених військовослужбовців. Очікувані результати мають системний характер і охоплюють емоційний, когнітивний, поведінковий та ціннісно-смисловий рівні функціонування особистості.

Передусім прогнозується зниження рівня сприйнятого стресу, що проявлятиметься у зменшенні суб’єктивного відчуття напруження, тривожності та емоційної виснаженості. Опрацювання механізмів саморегуляції, розвиток навичок емоційного усвідомлення та впровадження елементів здорового стилю життя сприятимуть стабілізації психоемоційного стану та зменшенню дистресових реакцій.

Другим очікуваним результатом є підвищення рівня соціально-психологічної адаптивності, що виражатиметься у зростанні показників самоприйняття, внутрішнього контролю, соціальної інтегрованості та емоційного комфорту. Учасники програми мають продемонструвати більшу гнучкість у взаємодії з цивільним середовищем та здатність конструктивно вирішувати міжособистісні й професійні завдання.

Важливим результатом виступає зменшення вираженості дезадаптивних механізмів психологічного захисту, зокрема надмірної інтелектуалізації та придушення. Очікується, що учасники набудуть більшої здатності до відкритого переживання емоцій, їх усвідомленої регуляції та використання адаптивних стратегій подолання складних ситуацій.

Крім того, реалізація програми має сприяти формуванню більш усвідомленого та ресурсного стилю життя, що проявлятиметься у раціональній організації режиму, розвитку фізичної активності, відповідальному ставленні до психічного здоров'я та здатності планувати особистісний і професійний розвиток. Стиль життя учасників набуде більшої структурованості та ціннісної визначеності.

Нарешті, очікується підвищення рівня життєстійкості як інтегрального показника адаптаційного потенціалу. Це передбачає зміцнення внутрішнього локусу контролю, здатності сприймати труднощі як завдання розвитку, а також формування стійкої мотивації до активної участі у власному життєвому проєкті.

3.2. Впровадження та апробація розробленої програми

Апробація розробленої програми психологічного супроводу процесу адаптації військовослужбовців до цивільного життя здійснювалася на базі тієї ж вибірки, що брала участь у констатувальному етапі емпіричного дослідження. У дослідженні взяли участь 32 військовослужбовці, звільнені зі служби, віком від 28 до 56 років. Такий підхід забезпечив можливість здійснення порівняльного аналізу показників «до» та «після» впровадження програми в межах залежних вибірок, що підвищує внутрішню валідність отриманих результатів.

З метою організаційної зручності та забезпечення якісної групової динаміки учасників було поділено на три підгрупи (10, 11 та 11 осіб відповідно). Усі групи проходили ідентичну програму, що включала 10 занять тривалістю 90 хвилин кожне, із періодичністю 1–2 рази на тиждень. Таким чином, загальна тривалість впровадження програми становила 6 тижнів. Ведення занять

здійснювалося за єдиним структурованим сценарієм, що забезпечувало стандартизацію впливу.

До початку реалізації програми всі учасники повторно були ознайомлені з її метою, структурою та очікуваними результатами, підтвердили добровільну участь і надали інформовану згоду. Після завершення програми було проведено повторну діагностику з використанням тих самих психодіагностичних методик, що застосовувалися на констатувальному етапі, а саме: методики «Індекс життєвого стилю» (Р. Плутчик, Х. Келлерман), методики діагностики рівня соціально-психологічної адаптації (К. Роджерс – Р. Даймонд) та шкали сприйнятого стресу PSS-10 (Ш. Коен).

Порівняльний аналіз результатів до і після впровадження програми дозволив оцінити динаміку змін у структурі психологічного захисту, рівні соціально-психологічної адаптації та суб'єктивного стресу. Для перевірки достовірності відмінностей між показниками до і після було застосовано t-критерій Стьюдента для залежних вибірок.

На етапі оцінки ефективності впровадженої програми було здійснено повторну діагностику механізмів психологічного захисту за методикою «Індекс життєвого стилю». Порівняння результатів до та після участі у програмі дозволило проаналізувати динаміку змін у структурі захисних механізмів респондентів. Отримані результати представлено на Рис. 3.1.

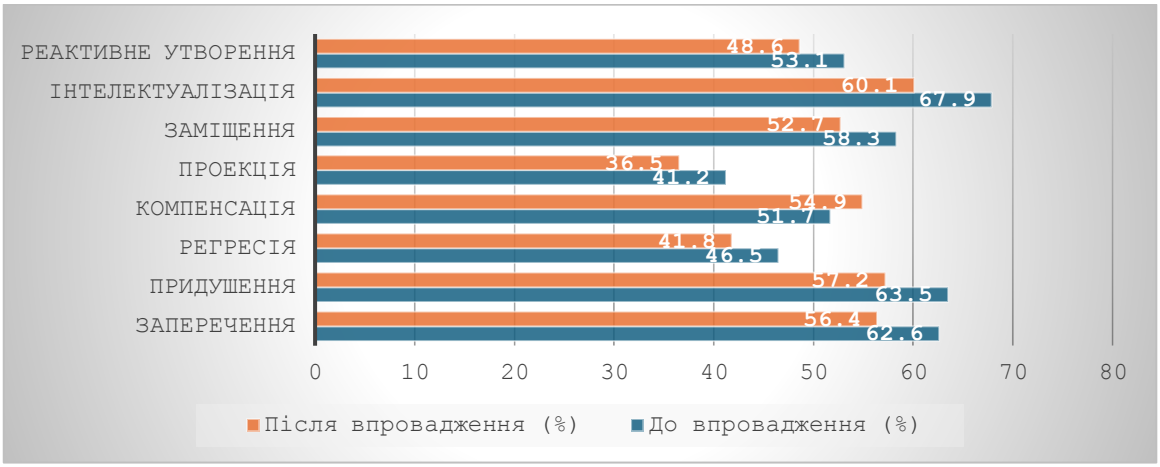


Рис. 3.1. Динаміка середніх показників вираженості механізмів психологічного захисту до та після реалізації програми (%)

Аналіз отриманих результатів свідчить про наявність помірної позитивної динаміки в структурі психологічного захисту учасників після завершення програми. Зокрема, спостерігається зниження показників заперечення, придушення, проекції та заміщення, що може свідчити про зменшення потреби у жорстких захисних реакціях як способах регуляції внутрішньої напруги. Найбільш помітна динаміка зафіксована за шкалами інтелектуалізації (зниження з 67,9% до 60,1%) та придушення (з 63,5% до 57,2%), що узгоджується із завданнями програми, спрямованими на розвиток емоційної усвідомленості та гнучкості реагування.

Водночас відзначається незначне зростання показника компенсації (з 51,7% до 54,9%), що може розглядатися як конструктивна тенденція, оскільки компенсація у помірному вираженні здатна виконувати адаптивну функцію, сприяючи перенаправленню внутрішньої напруги в соціально прийнятні форми самореалізації. Зниження регресії та реактивного утворення також вказує на поступову стабілізацію емоційної сфери.

Загалом результати дозволяють припустити, що реалізація програми сприяла трансформації стилю психологічного захисту у бік більш адаптивних та усвідомлених форм реагування. Водночас остаточні висновки щодо статистичної значущості виявлених змін потребують підтвердження за допомогою математичних методів обробки даних, що буде здійснено в подальшому аналізі.

З метою оцінки впливу розробленої програми на рівень соціально-психологічної адаптації звільнених військовослужбовців було здійснено повторну діагностику за методикою К. Роджерса – Р. Даймонда. Порівняння показників до та після участі у програмі дозволило визначити характер змін у сфері самоприйняття, емоційного комфорту, інтеграції та внутрішнього контролю. Отримані результати подано на Рис. 3.2.

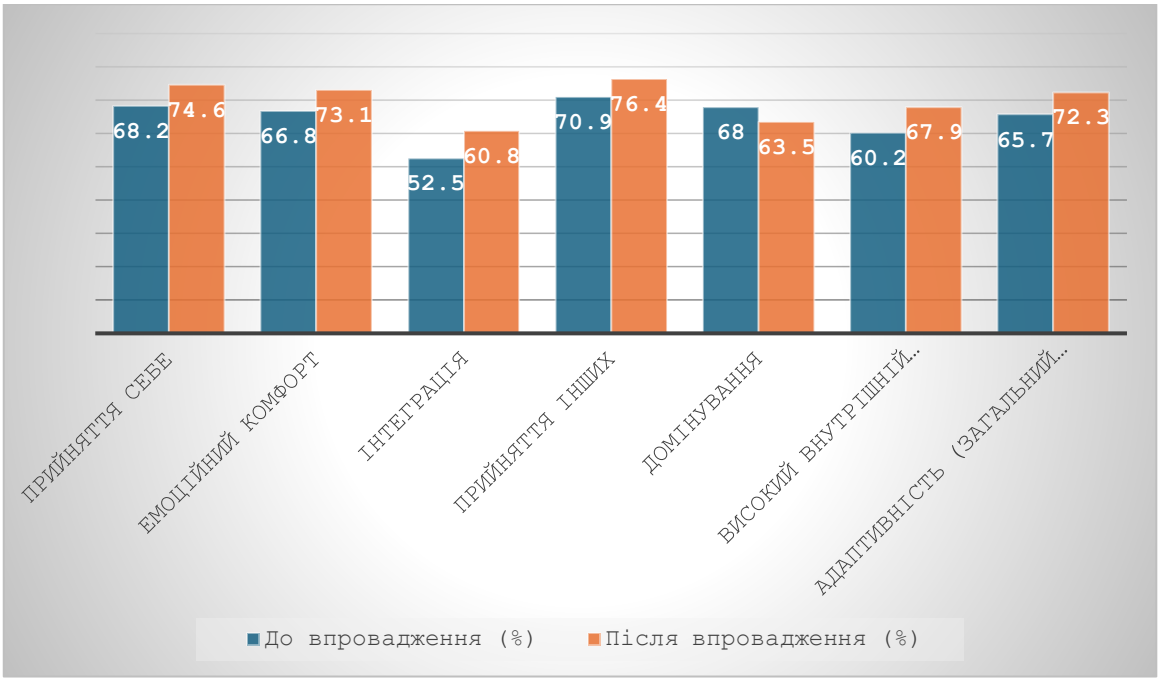


Рис. 3.2. Динаміка середніх показників соціально-психологічної адаптації до та після реалізації програми (%)

Аналіз отриманих результатів свідчить про наявність позитивної динаміки за більшістю показників соціально-психологічної адаптації. Зокрема, спостерігається зростання рівня прийняття себе та прийняття інших, що може свідчити про посилення внутрішньої узгодженості особистості та зниження міжособистісної напруженості. Підвищення показника емоційного комфорту узгоджується з результатами попереднього аналізу механізмів психологічного захисту та може відображати стабілізацію емоційної сфери.

Виразна позитивна динаміка за шкалою інтеграції (з 52,5% до 60,8%) вказує на зростання рівня включеності в соціальне середовище та зменшення ознак соціальної ізоляції, що є одним із ключових завдань програми. Зростання внутрішнього контролю (з 60,2% до 67,9%) може свідчити про формування більш вираженої суб’єктної позиції та відповідальності за власне життя.

Водночас незначне зниження показника домінування (з 68,0% до 63,5%) може розглядатися як тенденція до більш гнучкої моделі міжособистісної взаємодії, що відповідає вимогам цивільного соціального середовища, де горизонтальні форми взаємодії мають пріоритет над ієрархічними.

Загальний показник адаптивності демонструє підвищення з 65,7% до 72,3%, що дозволяє припустити загальну позитивну тенденцію у процесі реадаптації учасників програми. Разом із тим, питання статистичної значущості виявлених змін потребує окремої перевірки із застосуванням відповідних математичних критеріїв.

З метою визначення впливу розробленої програми психологічного супроводу на рівень суб'єктивно сприйнятого стресу було здійснено повторне обстеження учасників за методикою PSS-10. Порівняння результатів до та після участі у програмі дозволило оцінити зміни у сприйнятті життєвих труднощів, рівні напруженості та відчутті контролю над ситуаціями повсякденного життя. Отримані результати представлено на Рис. 3.3.

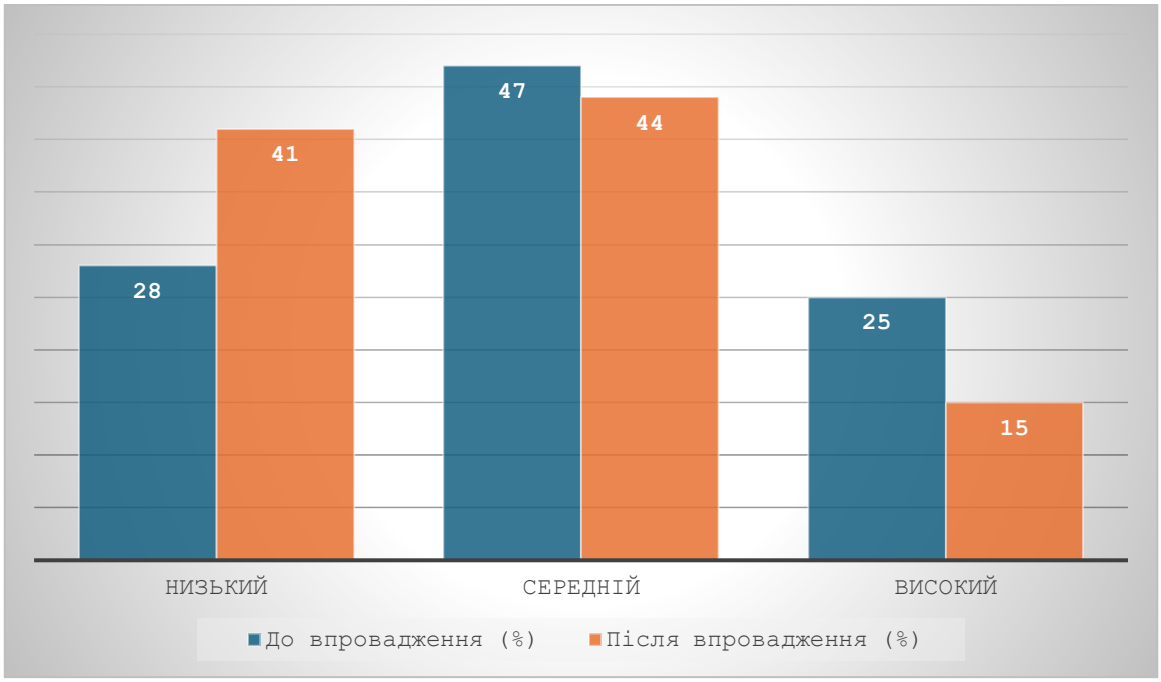


Рис. 3.3. Динаміка рівня сприйнятого стресу до та після реалізації програми (% розподіл за рівнями)

Аналіз отриманих результатів свідчить про наявність позитивної тенденції у зниженні суб'єктивного рівня стресу серед учасників програми. Зокрема, частка респондентів із високим рівнем сприйнятого стресу зменшилася з 25% до 15%, що може свідчити про зниження інтенсивності внутрішнього напруження та підвищення здатності до саморегуляції. Водночас спостерігається зростання

частки осіб із низьким рівнем стресу (з 28% до 41%), що відображає формування більш стабільного психологічного стану та зниження емоційної реактивності.

Незначне зменшення частки респондентів із середнім рівнем стресу (з 47% до 44%) у поєднанні зі зростанням низького рівня дозволяє припустити, що частина учасників перейшла з категорії помірного напруження до більш адаптивного рівня функціонування.

Отримані дані узгоджуються з динамікою змін у показниках психологічного захисту та соціально-психологічної адаптації, що були зафіксовані раніше, і свідчать про комплексний характер позитивних змін. Разом із тим остаточна оцінка ефективності програми потребує статистичної перевірки достовірності виявлених змін, що буде здійснено шляхом застосування t-критерію Стьюдента для залежних вибірок.

З метою статистичної перевірки ефективності розробленої програми психологічного супроводу процесу адаптації було застосовано t-критерій Стьюдента для залежних вибірок. Даний метод дозволив визначити, чи є виявлені відмінності між показниками до та після участі у програмі статистично значущими. Отримані результати представлено в Таблиці 3.1.

Таблиця 3.1

Результати перевірки достовірності змін показників до та після реалізації програми (t-критерій Стьюдента для залежних вибірок, n = 32)

Показник	t	p
Інтелектуалізація	3,12	0,004
Придушення	2,87	0,007
Заперечення	2,54	0,016
Загальний показник адаптивності	3,46	0,002
Інтеграція	2,91	0,006
Внутрішній контроль	2,63	0,013
Рівень сприйнятого стресу (PSS-10)	3,58	0,001

Аналіз отриманих результатів свідчить про наявність статистично значущих змін за більшістю ключових показників ($p < 0,05$). Зокрема, достовірно

зменшилися показники інтелектуалізації, придушення та заперечення, що дозволяє говорити про зниження інтенсивності дезадаптивних механізмів психологічного захисту та формування більш усвідомлених способів реагування на труднощі.

Статистично значуще зростання загального показника адаптивності, інтеграції та внутрішнього контролю свідчить про посилення суб'єктної позиції учасників, підвищення рівня включеності у соціальне середовище та зміцнення внутрішніх регуляторних механізмів. Отримані дані підтверджують позитивну динаміку соціально-психологічної адаптації у процесі реадаптації до цивільного життя.

Найбільш виражена статистично значуща динаміка зафіксована щодо рівня сприйнятого стресу ($t = 3,58$; $p = 0,001$), що свідчить про ефективність програми у зниженні суб'єктивного напруження та емоційного дистресу. Даний результат узгоджується з теоретичними положеннями щодо взаємозв'язку стилю життя, адаптивних ресурсів і рівня психологічного благополуччя.

Таким чином, результати статистичної перевірки дозволяють зробити обґрунтований висновок про ефективність розробленої програми психологічного супроводу адаптації звільнених військовослужбовців до цивільного життя. Виявлені зміни мають не лише описовий характер, а й підтверджені на рівні математичного аналізу, що підвищує наукову валідність отриманих висновків.

Висновки до розділу 3

У межах третього розділу було теоретично обґрунтовано, розроблено та апробовано програму психологічного супроводу адаптації звільнених військовослужбовців до цивільного життя. Узагальнення методологічних засад її створення свідчить, що процес реадаптації має системний, багатовимірний характер і потребує комплексного впливу на емоційні, когнітивні, поведінкові та ціннісно-смислові компоненти особистості. Концептуально програма ґрунтується на інтеграції ресурсного, аксіологічного та системного підходів, що

забезпечує її відповідність сучасним науковим уявленням про соціально-психологічну адаптацію.

Результати впровадження програми підтвердили доцільність її структури та змістового наповнення. Зафіксована позитивна динаміка у сфері психологічного захисту свідчить про зменшення вираженості дезадаптивних механізмів і формування більш усвідомлених та гнучких способів реагування. Це дозволяє розглядати трансформацію стилю життя як реальний механізм підвищення адаптаційного потенціалу особистості.

Отримані дані щодо зростання показників соціально-психологічної адаптації вказують на посилення внутрішнього контролю, інтеграції та емоційного комфорту учасників, що відображає зміцнення їх суб'єктної позиції у процесі життєвого переходу. Зниження рівня сприйнятого стресу дозволяє зробити висновок про стабілізацію психоемоційного стану та ефективність застосованих технік саморегуляції, що є важливою передумовою довготривалої адаптації.

Статистична перевірка результатів за допомогою t-критерію Стьюдента для залежних вибірок підтвердила наявність достовірних змін за ключовими показниками, що підвищує наукову валідність отриманих висновків. Таким чином, апробована програма може бути рекомендована як ефективний інструмент психологічного супроводу процесу реадаптації військовослужбовців до цивільного життя.

Загалом результати третього розділу дозволяють зробити висновок про те, що цілеспрямований вплив на стиль життя, життєстійкість, ціннісні орієнтири та навички саморегуляції виступає дієвим засобом оптимізації соціально-психологічної адаптації. Розроблена програма має як теоретичну, так і практичну значущість, оскільки інтегрує наукові положення з реальними потребами звільнених військовослужбовців у період їх повернення до цивільного середовища.

ВИСНОВКИ

У результаті виконаного дослідження було досягнуто поставленої мети та послідовно реалізовано визначені завдання, що дозволило комплексно осмислити проблему впливу стилю життя на соціально-психологічну адаптацію військовослужбовців до цивільного життя.

У межах першого завдання здійснено ґрунтовний теоретичний аналіз поняття стилю життя в психологічній науці. Встановлено, що стиль життя доцільно розглядати як інтегративну характеристику особистості, яка відображає систему цінностей, способів саморегуляції, моделей поведінки та механізмів психологічного захисту. У контексті військової діяльності стиль життя набуває специфічних рис, зумовлених нормативністю, дисциплінарністю та підвищеним рівнем відповідальності, що впливає на формування стійких моделей реагування на стрес. Обґрунтовано, що трансформація стилю життя у період переходу до цивільного середовища виступає важливою умовою успішної адаптації.

Виконання другого завдання дозволило систематизувати основні теоретичні підходи до вивчення соціально-психологічної адаптації особистості та визначити її специфіку у військовослужбовців. Соціально-психологічна адаптація розглядається як багатовимірний процес, що охоплює інтеграцію особистості в нове соціальне середовище, формування емоційного комфорту, внутрішнього контролю та прийняття себе й інших. Доведено, що для звільнених військовослужбовців адаптація має характер глибинної реадаптації, пов’язаної з трансформацією соціальної ідентичності, переосмисленням ціннісних орієнтирів і подоланням наслідків бойового стресу.

У межах третього завдання було проведено емпіричне дослідження взаємозв’язку між особливостями стилю життя, рівнем соціально-психологічної адаптації та показниками сприйнятого стресу у звільнених військовослужбовців. Отримані результати засвідчили наявність помірного рівня адаптивності за умов збереження зон ризику, пов’язаних із підвищеною вираженістю механізмів інтелектуалізації та придушення, а також помірно високим рівнем сприйнятого

стресу. Виявлені кореляційні зв’язки підтвердили, що дезадаптивні механізми психологічного захисту пов’язані зі зниженням адаптивності та підвищенням суб’єктивного стресу, тоді як розвиток більш усвідомленого стилю життя корелює з вищими показниками інтеграції та внутрішнього контролю. Це дозволило емпірично підтвердити системний характер взаємозв’язку між стилем життя та адаптаційними процесами.

Четверте завдання реалізовано шляхом розробки науково обґрунтованої програми психологічного супроводу процесу адаптації військовослужбовців до цивільного життя. Програма базується на інтеграції системного, ресурсного та аксіологічного підходів, а її змістове наповнення враховує як результати теоретичного аналізу, так і виявлені емпіричні закономірності. Структура програми передбачає послідовну роботу з емоційною регуляцією, трансформацією механізмів психологічного захисту, розвитком життєстійкості, формуванням здорового стилю життя, уточненням ціннісних орієнтирів та посиленням соціальної інтеграції.

У межах п’ятого завдання здійснено впровадження та апробацію розробленої програми з подальшою оцінкою її ефективності. Порівняльний аналіз показників до та після участі у програмі засвідчив позитивну динаміку у сфері соціально-психологічної адаптації, зниження рівня сприйнятого стресу та зменшення вираженості дезадаптивних механізмів психологічного захисту. Результати математичної обробки даних підтвердили статистичну значущість виявлених змін, що дозволяє обґрунтовано стверджувати про ефективність запропонованого психологічного супроводу.

Таким чином, проведене дослідження має як теоретичну, так і практичну цінність. Теоретично воно розширює уявлення про стиль життя як чинник соціально-психологічної адаптації військовослужбовців, а практично – пропонує дієвий інструментарій психологічної підтримки у період переходу до цивільного життя. Отримані результати можуть слугувати підґрунтям для подальших наукових розвідок, спрямованих на поглиблене вивчення механізмів адаптації та розробку системної моделі психологічного супроводу ветеранів.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Абдрахманова М. Стиль життя військовослужбовців та психологічні способи відновлення сил. *Формування особистості сучасного фахівця як суб'єкта самотворення в умовах освітнього простору* : матеріали XII Всеукраїнської науково-практичної конференції здобувачів вищої освіти та молодих науковців, 24-25 листопада 2022 р. Хмельницький: Каф. психол. та педагог., 2022. С. 149-151.
2. Алещенко В. Соціально-психологічна адаптація учасників бойових дій. *Психологічний журнал*. 2022. № 8. С. 6-16.
3. Білоконь О. М. Психологічні особливості міжособистісної взаємодії військовослужбовців. *Креативний простір*. 2024. № 22. С. 6-8.
4. Борисенко В. Психологічна витривалість vs. психологічна стійкість та психологічна життєстійкість. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Сер. Психологічні науки*. 2025. № 1. С. 5-11.
5. Візнюк І. М., Долинна А. С., Долинний С. С. Соціальна адаптація в аспекті розвитку особистості військовослужбовця за стилем життя. *Становлення особистості: персоногенетичний контекст* : збірник тез доповідей II Міжнародної науково-практичної конференції, 23-24 квітня 2024 р. Мукачево: Вид-во МДУ, 2024. С. 8-10.
6. Ганаба С. О., Марченко Б. В. Збереження психічного здоров'я учасників бойових дій: аксіологічний аспект. *Перспективи та інновацій науки*. 2024. № 7 (41). С. 686-696.
7. Герасименко Л. О., Скрипніков А. М., Ісаков Р. І. Реакція на важкий стрес та розлади адаптації. *Посттравматичний стресовий* розлад : навч. посіб. Київ: ВСВ «Медицина», 2023. С. 38-103.
8. Гірняк А., Гірняк Г. Формовияви девіантної поведінки у сучасних молодіжних субкультурах та їх соціально-психологічний аналіз. *Психологія і суспільство*. 2023. № 1. С. 199-204.
9. Грекова А. В., Литвиненко О. Д., Рудінська О. В., Князькова В. Я. Вплив цифрового стилю життя на соціально-психологічну адаптацію молоді. *Вісник соціальної гігієни та організації охорони здоров'я України*. 2025. № 1. С. 6-11.

10. Гринчук О. І., Добрянська М. П. Психологічні особливості професійної самоефективності військовослужбовців. *Здобутки та досягнення прикладних та фундаментальних наук XXI соліття* : матеріали II Міжнародної наукової конференції, 5 листопада 2021 р. Вінниця: Європейська наукова платформа, 2021. Т. 3. С. 40-44.
11. Даниленко Н. В. Здоровий спосіб життя та засоби його формування. *Grail of Science.* 2021. № 4. P. 502-511.
12. Дубчак Г. М., Швалік О. М. Психологічний аналіз поняття соціально-психологічної адаптації. *Science in the modern world: innovations and challenges* : The 2nd International scientific and practical conference, October 24-26, 2024. Toronto: Perfect Publishing, 2024. С. 359-366.
13. Жиленко Р. В. Соціальна адаптація військовослужбовців в сучасній науковій літературі. *Науковий вісник Ужгородського університету. Сер. Педагогіка. Соціальна робота*. 2019. Вип. 2 (45). С. 61-69.
14. Заболотна Н. М., Омелянська В. І. Когнітивні стилі, творчі здібності та життєстійкість в структурі індивідуальності людини. *Габітус.* 2023. № 46. С. 134-138.
15. Завадська І. М., Палилюлько О. М. Допомога як стиль життя: психологічні аспекти волонтерської діяльності. *Інклюзія і суспільство*. 2022. № 1. С. 47-55.
16. Захаров В., Дучиминська Т. Теоретичний аналіз аспектів соціально-психологічної адаптації особистості. *Соціальна адаптація особистості в сучасному суспільстві із циклу: психологічні складові сталого розвитку суспільства: пошук психологічного обґрунтування викликів сучасності* : матеріали XI Міжнар. наук.-практ. інтернет-конф., 16-20 грудня 2024 р. Луцьк: ПП Іванюк В. П, 2024. С. 63-66.
17. Зубенко О. Ранні дезадаптивні схеми як детермінанти життєвого стилю студентської молоді. *Вісник Харківського національного університету імені В.Н. Каразіна. Сер. Психологія*. 2021. С. 29-36.
18. Клеван В. Є., Мельничук О. В. Соціально-психологічна адаптація військовослужбовців: стан і перспективи. *Актуальні проблеми сучасної науки в дослідженнях молодих учених, курсантів та студентів*. 2025. С. 580-585.

19. Ковальчук Р., Лозинський Ю., Пастух Д. Розвиток ефективної системи фізичної підготовки для підвищення психофізичної стійкості та успішності військовослужбовців. *Збірник наукових праць Національної академії Державної прикордонної служби України. Сер. Педагогічні науки*. 2023. № 33 (2). С. 176-192.
20. Козігора М. А. Концептуальні межі понять «стрес», «тривалий травматичний стрес», «посттравматичний стресовий розлад». *Science and Education a New Dimension. Pedagogy and Psychology*. 2021. № 97. Вип. 246. С. 56-58.
21. Кокун О. М. Життєстійкість як напрям сучасних психологічних досліджень. *Актуальні проблеми психології* : збірник наукових праць. 2021. Т. 5. № 21. С. 69-88.
22. Кокун О. М. Забезпечення психологічної стійкості військовослужбовців в умовах бойових дій : метод. посіб. Київ-Одеса: Фенікс, 2022. 128 с.
23. Кондратюк С. М. Життєстійкість як ресурс подолання життєвих труднощів в умовах війни. *Дніпровський науковий часопис публічного управління, психології, права*. 2022. № 4. С. 78-83.
24. Кондрюкова В. В. Соціально-психологічна адаптація військовослужбовців силових структур, звільнених у запас : навчально-методичний посібник. Київ: Гнозіс, 2013. 116 с.
25. Кононенко О. І., Кононенко А. О., Базиленко К. П., Прокоф'єва О. О., Медянова О. В. Соціальна акомодація та життєстійкість як ресурси виживання в умовах війни. *Наукові інновації та передові технології. Сер. Управління та адміністрування. Право. Економіка. Психологія. Педагогіка*. 2023. № 11 (25). С. 677-688.
26. Котляр В. Сутність здорового способу життя. *Інновації в освіті: реалії та перспективи розвитку* : матеріали VI Міжнародної науково-практичної конференції, 24 листопада 2023 р. Тернопіль: ЗУНУ, 2023. С. 397-399.
27. Кузікова С. Б., Лукомська С. О. Особливості посттравматичного стресу та резилентності військовослужбовців збройних сил України. *Слобожанський науковий вісник. Сер. Психологія*. 2024. № 2. С. 32-36.

28. Кузікова С. Б., Щербак Т. І. Життєстійкість як адаптаційний ресурс особистості у реальності невизначеності життя. *Слобожанський науковий вісник. Сер. Психологія*. 2023. № 2. С. 24-29.
29. Лисогор В. Соціально-психологічна адаптація та психологічна допомога особам, які брали участь у військових конфліктах. *Авіаційна та екстремальна психологія у контексті технологічних досягнень* : збірник наукових праць. Київ: «Кафедра», 2021. С. 210-215.
30. Малімон Л., Пашкіна А., Максимчук О. Суб'єктивне благополуччя як чинник соціально-психологічної адаптації особистості в умовах війни. *Психологічні перспективи*. 2023. № 42. С. 113-126.
31. Мащак С. О. Особливості впливу стресу на психічне здоров'я військовослужбовців. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Сер. Психологія*. Ужгород: Видавничий дім «Гельветика», 2023. Вип. 3. С. 18-22.
32. Мікітенко В., Мікітенко Д. Якість життя: бюджетний баласт чи державотворча необхідність. *Demography and social economy*. 2024. № 55 (1). С. 22-40.
33. Мохнар Л. І., Вовк Н. П. Психологічні особливості адаптації учасників бойових дій до умов цивільного життя. *Габітус*. 2024. Вип. 67. С. 183-187.
34. Мошонська Д. Стрес в умовах війни та можливі шляхи його опанування. *Scientific Collection «InterConf»*. 2023. № 158. С. 189-192.
35. Нерубасська А. О., Мскальова В. А., Фесюк А. І. Сучасні аспекти психологічної адаптації військовослужбовців в умовах бойових дій. *Габітус*. 2023. Вип. 51. С. 229-233.
36. Орловська О. Особливості адаптації військовослужбовців до умов цивільного життя. *Молодий вчений*. № 8 (72). С. 45-49.
37. Орос М. М., Гал А. В. Стрес, дистрес, його види та корекція. *Ліки України*. 2021. № 7 (253). С. 32-35.
38. Осіпцов А., Вертель О. Соціальний характер особистості як умова формування здорового способу життя. *Духовність особистості: методологія, теорія і практика*. 2021. № 3 (102). С. 224-235.

39. Острянко Т. С. Травматичний стрес та його особливості. *Multidisciplinary scientific notes: theory, history and practice* : The 6th International scientific and practical conference, November 01-04, 2022. Edmonton: International Science Group, 2022. P. 619-621.
40. Петреченко С. Вивчення теоретичних моделей соціально-психологічної адаптації та їх застосування до важкопоранених комбатантів. *Психологічний журнал*. 2025. № 14. С. 126-131.
41. Петреченко Т. А. Особливості застосування теоретичних моделей соціально-психологічної адаптації до важкопоранених комбатантів. *Суспільство, наука, освіта: актуальні дослідження, теорія та практика* : тези доповідей Всеукраїнської науково-практичної конференції, 27-28 листопада 2024 р. Біла Церква, 2024. С. 249-252.
42. Повернення з війни: соціально-психологічні особливості реадаптації та ресоціалізації ветеранів і ветеранок до умов цивільного життя : колективна монографія / А. Чернов, В. Заіка, В. Лебедєв та ін. Полтава: ПУЕТ, 2024. 249 с.
43. Подоляка А., Колісніченко Р., Полтавець Л. Економіко-правові фактори соціально-психологічної адаптації учасників бойових дій. *Honor and Law*. 2022. № 1 (80). С. 80-87.
44. Попелюшко Р. Фактори підвищення рівня психічного здоров'я особистості. *Підтримка психологічного здоров'я особистості в умовах війни: міжнародний досвід та українські реалії* : збірник тез міжнародної науково-практичної конференції, 30 квітня – 1 травня 2024 р. Київ, 2024. С. 54-62.
45. Пріб Г. А., Раєвська Я. М., Бегеза Л. Є. Соціально-психологічні особливості адаптації особистості в умовах бойових дій. *Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Сер. Психологія*. 2022. Т. 33 (72). № 2. С. 104-109.
46. Пугач С., Візнюк І., Долинний С., Драчук М. Стиль життя та психосоціальна адаптація військовослужбовців силових структур. Організаційна психологія. *Економічна психологія*. 2024. № 1 (31). С. 69-79.

47. Пузирьов Є. В., Ізвєков В. В. Бойовий стрес та його наслідки для військовослужбовців. *Вчені записки Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського*. 2023. № 34 (73). С. 203-209.
48. Саранча І., Стасюк В. Соціально-психологічна адаптація учасників бойових дій до мирних умов життя. *Наукові записки Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського. Сер. Педагогіка і психологія*. 2022. С. 127-133.
49. Сахарова К. О. Життєстійкість як складова відновлення психічного здоров'я. *Дніпровський науковий часопис публічного управління, психології, права*. 2022. № 3. С. 123-128.
50. Синякова В. Особливості психологічного супроводу військовослужбовців після повернення. *Вісник Львівського університету. Сер. Психологічні науки.* 2025. Вип. 23. С. 153-159.
51. Сікора Я. Адаптація як об'єкт наукового дослідження: психолого-педагогічний аналіз. *Науковий вісник Ужгородського університету. Сер. Педагогіка. Соціальна робота*. 2022. № 2 (51). С. 135-139.
52. Спільнота в умовах воєнного конфлікту: психологічні стратегії адаптації : колективна монографія / за наук. ред. Л.М.Коробки / Л.М.Коробка, В. О. Васютинський, В. Ю. Вінков та ін.; Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2019. 286 с.
53. Спіріна Т., Дуля А., Боброва О. Соціально-психологічна адаптація військовослужбовців у післявоєнний період. *Humanitas*. 2025. № 1. С. 157-162.
54. Степаненко В., Злобіна О. Г., Головаха Є., Дембіцький С., Найдьонова Л. А. Стрес, спричинений війною, та ресурси соціально-психологічної стійкості: огляд теоретичних концептуалізацій. *Соціологія: теорія, методи, маркетинг*. 2023. № 4. С. 22-39.
55. Субашкевич І., Бордіян Я., Галько С. Особливості соціально-психологічної адаптації військовослужбовців які брали участь у бойових діях. *Вісник Львівського університету. Сер. Педагогічна*. 2023. Вип. 39. С. 218-226.

56. Сус Л. І. Стратегія покращення адаптації військових до цивільного життя після закінчення служби. *Modern Movement of Science* : Proceedings of the 17th International Scientific and Practical Internet Conference, October 16-17 2025. Dnipro: FOP Marenichenko V.V., 2025. С. 199-200.
57. Тимочко І., Кіцак Т. Державна політика у сфері соціально-психологічної адаптації учасників бойових дій в Україні. *Публічне управління: концепції, парадигма, розвиток, удосконалення*. 2024. № 7. С. 125-132.
58. Ткач Д. Соціально-психологічна адаптація репатріантів: труднощі та можливості в сучасній Україні. *Вчені записки Університету «КРОК»*. 2025. № 2 (78). С. 440-448.
59. Фабер Д. Стиль життя в міждисциплінарному дискурсі. *Науково-теоретичний альманах Грані*. 2024. № 27 (4). С. 127-137.
60. Чиханцова О. А. Життєстійкість як ресурс психологічної стійкості. *Psychological Journal*. 2023. № 1 (9). С. 32-40.
61. Шевченко Р. П., Бондаревич С. М., Павлик Н. В. Дослідження особливостей психологічної адаптації військовослужбовців до стресу. *Перспективи та інновації науки*. 2023. № 9 (27). С. 620-632.
62. Шинкарьова О. Д., Безгубенко В. В. Показники здорового стилю життя та засоби впливу на його формування. *Information technologies in education, technology and industry* : The VII International Scientific and Practical Conference, February 19-21 2024, Madrid, 2024. P. 215-216.
63. Шматко Н. Розмежування концепцій цінностей та ціннісних орієнтацій у психологічній науці. *Вчені записки Університету «КРОК»*. 2024. № 3 (75). С. 280-285.