

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

Кафедра психології

**ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ
ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ В УМОВАХ БОЙОВОЇ ДІЯЛЬНОСТІ**

**КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА
на здобуття освітнього ступеня
МАГІСТР**

за спеціальністю 053 Психологія

ШЕМЕТ МАРГАРИТИ МИХАЙЛІВНИ

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

Науковий керівник:
Раєвська Я.М.,
доктор психологічних наук,
професор
Рецензент:

КИЇВ – 2026

Реєстрація

номер

дата, підпис лаборанта кафедри

Рекомендовано

до захисту

Я.М. Раєвська

підпис наукового
керівника

ініціали, прізвище наукового керівника

Результат захисту

оцінка

дата захисту

Голова ЕК

Н.В. Волинець

підпис

ініціали, прізвище

Члени ЕК

С.А. Палій

підпис

ініціали, прізвище

В.Б. Синякова

підпис

ініціали, прізвище

О.Л. Туриніна

підпис

ініціали, прізвище

Секретар ЕК

Д.В. Бур'ян

підпис

ініціали, прізвище

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

Кафедра психології

спеціальність *Психологія*
курс II (*магістратура*)

ЗАВДАННЯ

на кваліфікаційну роботу магістра

Шемет Маргарити Михайлівни

1. Тема роботи: Особливості психологічної адаптації військовослужбовців в умовах бойової діяльності.
2. Цільова установка: Центре психологічного консультування та психокорекції МАУП м.Київ; вихідні дані: матеріали професійної та переддипломної практики, навчальні посібники, монографії, методичні вказівки, ресурси інтернету, періодичні видання з теми дослідження.
3. Перелік графічного матеріалу 3 рис.
4. Консультанти по роботі (із зазначенням розділів):

Розділ	Консультант (Прізвище, ініціали)	Підпис, дата	
		Завдання видав	Завдання прийняв
Розділ 1	Раєвська Я.М.		
Розділ 2	Раєвська Я.М.		
Розділ 3	Раєвська Я.М.		

5. Зміст роботи:

Вступ

Розділ 1. Теоритичні основи психологічної адаптації військовослужбовців.

Розділ 2. Емпіричне дослідження психологічної адаптації в умовах стресу.

Розділ 3. Практичні рекомендації та шляхи підвищення психологічної адаптації.

Висновок

Список використаних джерел

Додатки

Календарний план виконання роботи

№ п/п	Етапи виконання роботи	Термін виконання	
		За планом	Фактичний
1.	Вибір теми і призначення наукового керівника кваліфікаційної роботи магістра.	червень 2025	червень 2025
2.	Затвердження теми кваліфікаційної роботи магістра.	липень 2025	липень 2025
3.	Отримання завдання на проведення наукового дослідження та підготовка календарного плану виконання кваліфікаційної роботи магістра, затвердження його керівником.	серпень 2025	серпень 2025
4.	Збір та узагальнення матеріалу за темою роботи.	жовтень 2025	жовтень 2025
5.	Підготовка першого (чорнового) варіанту роботи і подання його на перевірку науковому керівнику.	грудень 2025	грудень 2025
6.	Доопрацювання тексту роботи з врахуванням зауважень наукового керівника, збагачення роботи додатковими дослідженнями, що проводилися під час переддипломної практики, і подання її на повторне читання.	січень-березень 2026	січень-березень 2026
7.	Подання кваліфікаційної роботи магістра на реєстрацію на кафедрі, рецензування та написання відгуку науковим керівником.	квітень 2026	квітень 2026
8.	Підготовка до захисту кваліфікаційної роботи магістра на засіданні Екзаменаційної комісії.	травень 2026	травень 2026
9.	Захист виконаної кваліфікаційної роботи.	червень 2026	червень 2026

Дата видачі завдання _____

Науковий керівник _____

(Раєвська Я.М.)

Завдання прийняв(ла) _____

до виконання _____

здобувач(ка) _____

(Шемет М.М)

РЕФЕРАТ

Кваліфікаційна робота: 115 с., 66 джерел, 3 додатків.

Об'єкт дослідження: психологічна адаптація особистості в умовах стресу.

Предмет дослідження: особливості психологічної адаптації військовослужбовців в умовах бойової діяльності.

Мета: дослідити особливості психологічної адаптації військовослужбовців в умовах бойового стресу.

Гіпотеза дослідження: рівень психологічної адаптації військовослужбовців залежить від рівня тривожності, стресу та наявності адаптаційних ресурсів особистості.

Методи дослідження:

- теоретичні: теоретичні: аналіз, узагальнення, систематизація наукових джерел;
- емпіричні: анкетування, психодіагностичне тестування (методика Спілбергера);
- методи обробки даних: кількісний та якісний аналіз результатів.

АДАПТАЦІЯ, СТРЕС, ТРИВОЖНІСТЬ, ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІ,
ПСИХОЛОГІЧНИЙ СТАН

ADAPTATION, STRESS, ANXIETY, MILITARY PERSONNEL,
PSYCHOLOGICAL STATE

ЗМІСТ

ВСТУП	7
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ	10
1.1. Сутність та основні підходи до розуміння психологічної адаптації.....	10
1.2. Психологічний стрес і тривожність у військовослужбовців	16
1.3. Фактори та механізми психологічної адаптації в умовах бойової діяльності	22
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ В УМОВАХ СТРЕСУ	30
2.1. Характеристика вибірки та організація дослідження	30
2.2. Методи та психодіагностичні методики дослідження	35
2.3. Етапи проведення та обробка результатів дослідження	53
2.4. Аналіз рівня стресу та тривожності респондентів	58
2.5. Аналіз рівня психологічної адаптації та поведінкових стратегій	62
2.6. Інтерпретація результатів дослідження	69
РОЗДІЛ 3. ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ТА ШЛЯХИ ПІДВИЩЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ	73
3.1. Програма психологічної підтримки військовослужбовців	73
3.2. Психокорекційні заходи щодо зниження рівня стресу та тривожності... ..	83
3.3. Практичні рекомендації для психологів	94
ВИСНОВКИ	101
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	103
ДОДАТКИ	106

ВСТУП

Актуальність теми дослідження. У сучасних умовах соціально-політичних трансформацій, збройних конфліктів та зростання рівня напруженості в суспільстві проблема психологічної адаптації військовослужбовців набуває особливої значущості. Військова діяльність пов'язана з високим рівнем відповідальності, постійним ризиком для життя, необхідністю діяти в умовах невизначеності та обмеженого часу для прийняття рішень. Усе це створює значне психоемоційне навантаження на особистість та вимагає ефективних механізмів адаптації.

Психологічна адаптація є складним багатовимірним процесом, який охоплює перебудову психічної діяльності відповідно до змінних умов середовища. Вона включає когнітивні, емоційні та поведінкові компоненти, що забезпечують здатність особистості зберігати внутрішню рівновагу, ефективно функціонувати та відновлюватися після впливу стресових факторів. В умовах бойової діяльності адаптація набуває особливої специфіки, оскільки поєднує як короткотривалі реакції на стрес, так і довготривалі зміни психічного стану.

Особливу увагу в сучасній психологічній науці приділяють вивченню стресу та тривожності як ключових факторів, що впливають на процес адаптації. Високий рівень стресу може призводити до дезадаптації, емоційного виснаження, зниження ефективності діяльності, тоді як оптимальний рівень психологічної напруженості може мобілізувати ресурси особистості. Тривожність, у свою чергу, виступає як індикатор внутрішнього стану людини та відображає її здатність справлятися зі складними життєвими обставинами.

Незважаючи на значну кількість досліджень у сфері психології стресу, проблема адаптації військовослужбовців потребує подальшого вивчення з урахуванням сучасних умов бойових дій. Особливо актуальним є

дослідження індивідуальних особливостей реагування на стрес, механізмів подолання труднощів та формування психологічної стійкості.

Об'єкт дослідження — психологічна адаптація особистості в умовах стресу.

Предмет дослідження — особливості психологічної адаптації військовослужбовців в умовах бойової діяльності.

Мета дослідження полягає у вивченні особливостей психологічної адаптації військовослужбовців в умовах бойового стресу та визначенні чинників, що впливають на цей процес.

Для досягнення поставленої мети визначено такі завдання:

- проаналізувати сучасні наукові підходи до розуміння психологічної адаптації;
- дослідити особливості прояву стресу та тривожності;
- визначити фактори та механізми адаптації;
- провести емпіричне дослідження;
- здійснити аналіз результатів;
- розробити практичні рекомендації.

Гіпотеза дослідження полягає у припущенні, що рівень психологічної адаптації військовослужбовців залежить від рівня тривожності, інтенсивності стресу та наявності індивідуальних ресурсів особистості.

Методи дослідження: теоретичні (аналіз, узагальнення), емпіричні (анкетування, тестування за методикою Спілбергера), а також методи кількісного і якісного аналізу.

Наукова новизна полягає у комплексному підході до дослідження адаптації з урахуванням сучасних умов та авторська анкета «Дослідження психологічного стану та адаптації в умовах стресу».

Практичне значення роботи полягає у можливості використання результатів для розробки програм психологічної підтримки.

Структура роботи. Робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку джерел та додатків.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ

1.1. Сутність та основні підходи до розуміння психологічної адаптації

Проблема психологічної адаптації особистості є однією з ключових у сучасній психологічній науці, особливо в умовах зростання кількості стресогенних факторів, пов'язаних із соціальними, економічними та військовими процесами. В умовах бойової діяльності питання адаптації набуває особливої актуальності, оскільки військовослужбовці змушені функціонувати в екстремальних умовах, що потребує значних психічних і фізичних ресурсів.

У науковій літературі поняття «психологічна адаптація» розглядається як складний багаторівневий процес пристосування особистості до змін умов середовища, який включає як внутрішні психічні зміни, так і зовнішні поведінкові реакції. Зокрема, адаптація пов'язана з підтриманням внутрішньої рівноваги, ефективною діяльністю та здатністю долати труднощі, що підкреслює її системний характер [23].

Адаптація безпосередньо пов'язана з процесами оцінки стресових ситуацій та вибором стратегій їх подолання. У цьому контексті адаптація розглядається не як статичний стан, а як динамічний процес взаємодії між особистістю та середовищем[2]/

Сучасні дослідження підкреслюють, що психологічна адаптація є результатом взаємодії когнітивних, емоційних і поведінкових компонентів. Вона включає здатність особистості адекватно сприймати ситуацію, регулювати власні емоції та обирати ефективні способи реагування [1].

Важливо зазначити, що адаптація не означає повного усунення стресу або негативних переживань. Навпаки, вона передбачає здатність людини функціонувати навіть у складних умовах, зберігаючи психічну стійкість і продуктивність діяльності. У цьому контексті важливим є поняття

психологічної стійкості (resilience), яке визначається як здатність швидко відновлюватися після стресових впливів [3].

Окрему увагу в сучасній психології приділяють адаптації в умовах екстремальних ситуацій, зокрема бойових дій. Дослідники зазначають, що такі умови характеризуються підвищеним рівнем невизначеності, загрози життю та тривалим психоемоційним напруженням, що значно ускладнює процес адаптації [31].

Таким чином, психологічна адаптація виступає як комплексний процес, що забезпечує ефективне функціонування особистості в умовах змінного та часто несприятливого середовища. Її вивчення є необхідною умовою для розуміння особливостей поведінки військовослужбовців та розробки ефективних заходів психологічної підтримки.

У сучасній психологічній науці існує декілька підходів до розуміння психологічної адаптації, які відображають різні аспекти функціонування особистості в умовах змінного середовища. Аналіз цих підходів дозволяє більш глибоко розкрити сутність адаптаційних процесів, особливо в контексті діяльності військовослужбовців.

Одним із базових є біопсихосоціальний підхід, у межах якого адаптація розглядається як результат взаємодії біологічних, психологічних та соціальних факторів. Відповідно до сучасних досліджень, ефективність адаптації залежить не лише від фізіологічних ресурсів організму, а й від психологічної стійкості та соціальної підтримки [60].

У межах соціально-психологічного підходу адаптація розглядається як процес взаємодії особистості з соціальним середовищем. Значну роль відіграють міжособистісні зв'язки, підтримка з боку оточення та включеність у групу. Дослідження показують, що соціальна підтримка є одним із ключових чинників, які сприяють успішній адаптації в умовах стресу [57].

Важливе місце займає діяльнісний підхід, відповідно до якого адаптація розглядається як активний процес, у якому особистість не лише реагує на зовнішні обставини, а й змінює власну поведінку та стратегії діяльності. У цьому контексті адаптація тісно пов'язана зі здатністю до саморегуляції, прийняття рішень та контролю емоційних станів [39].

Сучасні дослідження також підкреслюють значення когнітивного підходу, який акцентує увагу на ролі мислення, інтерпретації ситуацій та оцінці власних ресурсів. Саме когнітивна оцінка ситуації визначає, яким чином особистість реагує на стресові фактори та наскільки ефективно вона здатна до адаптації [2].

У вітчизняній психологічній науці проблема адаптації також активно досліджується. Зокрема, українські дослідники зазначають, що психологічна адаптація військовослужбовців визначається не лише індивідуальними особливостями, а й умовами проходження служби, рівнем підготовки та морально-психологічним станом особового складу [31].

Окрім цього, важливим є поняття психологічної стійкості (resilience), яке розглядається як здатність особистості зберігати ефективність діяльності в умовах стресу та швидко відновлюватися після психотравмуючих впливів. У військовому середовищі ця характеристика має особливе значення, оскільки безпосередньо впливає на рівень адаптації до бойових умов.

Це підтверджує, що сучасні підходи до розуміння психологічної адаптації підкреслюють її багатовимірний характер та необхідність комплексного аналізу, який враховує як внутрішні ресурси особистості, так і вплив зовнішнього середовища.

У науковій літературі психологічна адаптація розглядається не лише як процес, але й як система, що має певну структуру, яка включає види, рівні та етапи її розвитку. Такий підхід дозволяє більш глибоко зрозуміти механізми

пристосування особистості до умов середовища, особливо в контексті діяльності військовослужбовців.

Залежно від характеру взаємодії особистості із середовищем виділяють декілька видів психологічної адаптації[41]. Зокрема, активна адаптація передбачає зміну поведінки та діяльності з метою ефективного пристосування до нових умов. У цьому випадку особистість активно шукає шляхи вирішення проблем, приймає рішення та змінює стратегії поведінки[42]. Пасивна адаптація, навпаки, характеризується пристосуванням без суттєвих змін поведінки, що іноді може призводити до внутрішньої напруги та зниження ефективності діяльності[20].

Окремо виділяють соціальну адаптацію, яка пов'язана з входженням особистості в нове соціальне середовище, прийняттям норм і правил групи, а також встановленням міжособистісних зв'язків[47]. Для військовослужбовців цей вид адаптації є надзвичайно важливим, оскільки ефективність їх діяльності значною мірою залежить від згуртованості колективу та рівня взаємної підтримки[26].

Також у сучасних дослідженнях виділяють психологічну адаптацію, яка охоплює емоційні, когнітивні та поведінкові аспекти функціонування особистості. Вона передбачає здатність контролювати емоції, адекватно оцінювати ситуацію та обирати ефективні способи реагування [43].

Психологічна адаптація має багаторівневу структуру[33]. На когнітивному рівні вона проявляється у здатності аналізувати ситуацію, оцінювати ризики та приймати рішення. Емоційний рівень пов'язаний із регуляцією переживань, зниженням рівня тривожності та підтриманням внутрішньої рівноваги[28]. Поведінковий рівень включає конкретні дії та стратегії, спрямовані на подолання труднощів і досягнення поставлених цілей[46].

У контексті діяльності військовослужбовців важливим є також фізіологічний рівень адаптації, який пов'язаний із здатністю організму витримувати значні навантаження, пов'язані з бойовими умовами. Усі ці рівні взаємопов'язані та взаємодіють між собою, формуючи єдину систему адаптації [27;31] .

Процес психологічної адаптації проходить певні етапи.[20] На початковому етапі відбувається зіткнення з новими умовами, що супроводжується підвищенням рівнем напруження та невизначеності[6]. Наступний етап пов'язаний із пошуком ефективних стратегій поведінки та поступовим пристосуванням до ситуації.[46]. Завершальний етап характеризується стабілізацією стану, зниженням рівня стресу та формуванням нових моделей поведінки.

В умовах бойової діяльності ці етапи можуть проходити значно швидше або, навпаки, ускладнюватися через інтенсивність стресових факторів. Саме тому ефективність адаптації залежить від рівня психологічної підготовки, індивідуальних особливостей особистості та умов середовища [31;33;57].

Таким чином, психологічна адаптація є складним багаторівневим процесом, що включає різні види, рівні та етапи. Її успішність визначається здатністю особистості гнучко реагувати на зміни, використовувати внутрішні ресурси та ефективно взаємодіяти з середовищем.

Одним із ключових аспектів психологічної адаптації є здатність особистості до саморегуляції, яка забезпечує ефективне функціонування в умовах змінного та часто стресового середовища. Саморегуляція розглядається як внутрішній механізм, що дозволяє людині контролювати власні емоції, поведінку та психічні стани відповідно до вимог ситуації.

У сучасних дослідженнях підкреслюється, що процес адаптації тісно пов'язаний із розвитком навичок саморегуляції, зокрема здатністю

усвідомлювати власні переживання, оцінювати ситуацію та обирати адекватні способи реагування [28]. У цьому контексті адаптація виступає не лише як реакція на зовнішні обставини, але й як активний внутрішній процес управління власним станом.

Особливого значення саморегуляція набуває в діяльності військовослужбовців, які змушені діяти в умовах підвищеного ризику, невизначеності та емоційного напруження. У таких ситуаціях здатність контролювати страх, тривогу та інші емоційні реакції є важливою умовою збереження ефективності діяльності та прийняття адекватних рішень[29].

Процес саморегуляції включає декілька компонентів: когнітивний, емоційний та поведінковий. Когнітивний компонент пов'язаний із оцінкою ситуації та прогнозуванням можливих наслідків. Емоційний компонент включає управління власними переживаннями, тоді як поведінковий — вибір конкретних дій у відповідь на стресову ситуацію[43].

Дослідження показують, що високий рівень саморегуляції сприяє зниженню рівня тривожності, підвищенню стресостійкості та загальному покращенню адаптаційних можливостей особистості . Водночас недостатній розвиток цих навичок може призводити до дезадаптації, емоційного виснаження та зниження ефективності діяльності.

У військовому середовищі розвиток саморегуляції є одним із ключових напрямів психологічної підготовки. Це включає навчання технікам контролю дихання, управління увагою, регуляції емоцій та формування навичок швидкого прийняття рішень. Такі навички дозволяють військовослужбовцям ефективніше адаптуватися до умов бойової діяльності[18].

На основі вищезазначеного ,психологічна адаптація тісно пов'язана з процесами саморегуляції, які виступають важливим механізмом забезпечення

стабільності психічного стану та ефективності діяльності особистості в умовах стресу.

1.2. Психологічний стрес і тривожність у військовослужбовців

Проблема психологічного стресу та тривожності є однією з центральних у дослідженні психічного стану військовослужбовців, особливо в умовах бойової діяльності. Сучасні умови військових конфліктів характеризуються високим рівнем небезпеки, невизначеності та постійного психоемоційного напруження, що значно впливає на психіку особистості[54].

У науковій літературі стрес розглядається як специфічна реакція організму на вплив екстремальних або значущих факторів середовища, які порушують внутрішню рівновагу. Відповідно до сучасних підходів, стрес включає не лише фізіологічні реакції, але й психологічні переживання, когнітивну оцінку ситуації та поведінкові прояви[65] .

Особливу увагу дослідники приділяють бойовому стресу як специфічному виду стресу, який виникає в умовах військової діяльності.[33] Він характеризується високою інтенсивністю, тривалістю та комплексним впливом на особистість. Бойовий стрес може проявлятися у вигляді підвищеної тривожності, дратівливості, емоційної нестабільності, порушень сну та концентрації уваги .[55]

Тривожність розглядається як емоційний стан, що виникає у відповідь на потенційну загрозу та супроводжується відчуттям напруження, занепокоєння та очікування небезпеки. Вона може мати як ситуативний, так і особистісний характер, що впливає на поведінку та ефективність діяльності військовослужбовців.

У сучасній психологічній науці виділяють гострий, хронічний та травматичний стрес. Гострий стрес виникає як реакція на раптову загрозу і може мобілізувати ресурси організму [20]. Хронічний стрес має тривалий

характер і негативно впливає на психічне здоров'я . Травматичний стрес виникає внаслідок переживання надзвичайно сильних подій[12].

Ситуативна тривожність є тимчасовою реакцією на конкретні обставини, тоді як особистісна тривожність є стійкою характеристикою особистості [4]. У військових умовах їх взаємодія суттєво впливає на адаптацію.

Психологічний стрес і тривожність є взаємопов'язаними явищами, що визначають особливості психоемоційного стану військовослужбовців і впливають на ефективність їх діяльності та адаптацію до бойових умов.

Психологічний стрес є одним із ключових чинників, що визначає психічний стан військовослужбовців в умовах бойової діяльності. Його вплив має комплексний характер і охоплює всі сфери функціонування особистості: емоційну, когнітивну, поведінкову та фізіологічну. В умовах тривалого або інтенсивного стресу відбуваються значні зміни у психічному функціонуванні, що можуть як сприяти адаптації, так і призводити до її порушення.

На емоційному рівні стрес проявляється у вигляді підвищеної тривожності, страху, дратівливості, агресивності або, навпаки, емоційного пригнічення[33]. Військовослужбовці можуть відчувати постійне внутрішнє напруження, нестабільність настрою та труднощі у контролі емоційних реакцій. У ряді випадків спостерігається явище емоційного виснаження, яке супроводжується зниженням емоційної чутливості та втратою інтересу до навколишнього середовища [46]

Когнітивні порушення є ще одним важливим проявом впливу стресу. Вони включають зниження концентрації уваги, погіршення пам'яті, труднощі у прийнятті рішень та оцінці ситуації. В умовах бойової діяльності це може мати критичні наслідки, оскільки швидкість і точність прийняття рішень є важливими для збереження життя та виконання завдань. Дослідження

показують, що високий рівень стресу знижує ефективність когнітивних процесів, особливо в умовах перевантаження інформацією [54].

На поведінковому рівні стрес може проявлятися у зміні звичних моделей поведінки. Зокрема, можливі як гіперактивні реакції (підвищена імпульсивність, агресивність), так і пасивні форми поведінки (уникнення, замкнутість, зниження активності)[46]. У деяких випадках військовослужбовці можуть вдаватися до неадаптивних стратегій подолання стресу, таких як ізоляція, ігнорування проблем або шкідливі звички[37].

Фізіологічні прояви стресу також відіграють важливу роль у загальному стані організму. Вони включають порушення сну, підвищену втомлюваність, головний біль, напруження м'язів та інші соматичні симптоми. Тривалий вплив стресу може призводити до виснаження організму та зниження його адаптаційних можливостей [20].

Особливу увагу слід приділити наслідкам тривалого стресу, які можуть проявлятися у вигляді психічних розладів, зокрема тривожних станів, депресії та посттравматичних реакцій. Хоча не всі військовослужбовці стикаються з такими наслідками, ризик їх виникнення значно зростає за умов інтенсивного та тривалого впливу стресогенних факторів [12].

Разом із негативними наслідками, стрес може мати і адаптивну функцію. У помірних межах він сприяє мобілізації ресурсів організму, підвищенню уваги, швидкості реакції та готовності до дії. Такий стан часто називають “робочим напруженням”, яке є необхідним для ефективного виконання завдань. Важливим є баланс між адаптивним та дезадаптивним рівнем стресу[25].

Здатність ефективно справлятися зі стресом значною мірою залежить від індивідуальних особливостей особистості, рівня підготовки та наявності підтримки. Психологічна стійкість, досвід, мотивація та соціальна підтримка

виступають важливими ресурсами, що знижують негативний вплив стресу та сприяють успішній адаптації [63].

Важливим аспектом є також формування адаптивних стратегій подолання стресу. До них відносять активне вирішення проблем, звернення за підтримкою, використання технік саморегуляції та позитивну переоцінку ситуації. Такі стратегії дозволяють знизити рівень напруження та підвищити ефективність адаптації[37].

Вплив стресу на психічний стан військовослужбовців є багатограним і включає широкий спектр проявів. Його розуміння є необхідною умовою для розробки ефективних заходів психологічної підтримки та підвищення рівня адаптації в умовах бойової діяльності.

Важливим напрямом дослідження психологічного стресу є вивчення копінг-стратегій, які визначають особливості подолання складних життєвих ситуацій. Копінг розглядається як система свідомих і несвідомих дій, спрямованих на зниження рівня напруження та відновлення психологічної рівноваги особистості в умовах стресу.

У сучасній психологічній науці виділяють декілька основних типів копінг-стратегій, серед яких найбільш поширеними є проблемно-орієнтовані, емоційно-орієнтовані та унікальні стратегії. Проблемно-орієнтований копінг передбачає активний пошук шляхів вирішення ситуації, аналіз проблеми та прийняття рішень. Емоційно-орієнтований копінг спрямований на регуляцію емоційного стану, тоді як уникнення характеризується відходом від вирішення проблеми або її ігноруванням [37].

Дослідження показують, що ефективність копінг-стратегій значною мірою залежить від умов діяльності та індивідуальних особливостей особистості. У військовому середовищі перевага надається активним та

проблемно-орієнтованим стратегіям, оскільки вони сприяють швидкому реагуванню на зміни ситуації та зниженню рівня невизначеності.

Важливу роль у процесі подолання стресу відіграють психологічні ресурси особистості. До них належать внутрішні характеристики, такі як мотивація, рівень самоконтролю, впевненість у власних силах, а також здатність до гнучкого мислення. Ці ресурси забезпечують можливість ефективної адаптації до складних умов та збереження психічної стійкості[38].

У вітчизняній психологічній науці значна увага приділяється вивченню ресурсного підходу до адаптації. Зокрема, Максименко (2018) підкреслює, що психологічні ресурси є основою ефективної діяльності особистості в умовах стресу, а їх розвиток сприяє підвищенню адаптаційних можливостей.

Крім того, важливим є поняття психологічної готовності до діяльності, яке включає сформованість навичок самоконтролю, емоційної регуляції та здатності діяти в умовах невизначеності. Як зазначає [46], рівень психологічної готовності безпосередньо впливає на ефективність діяльності військовослужбовців та їх здатність до адаптації.

Значну роль у подоланні стресу відіграє соціальна підтримка. Взаємодія з колективом, довіра між військовослужбовцями та підтримка з боку командирів сприяють зниженню рівня тривожності та формуванню відчуття безпеки. Дослідження свідчать, що високий рівень соціальної підтримки пов'язаний із нижчим рівнем психоемоційного напруження та кращими показниками адаптації [23].

Окремо слід відзначити значення навчання ефективним стратегіям подолання стресу. Сучасні програми психологічної підготовки військовослужбовців включають розвиток навичок саморегуляції, управління увагою, контролю емоційних станів та швидкого прийняття рішень. Це

дозволяє підвищити рівень психологічної стійкості та зменшити негативний вплив стресових факторів.

Таким чином, копінг-стратегії та психологічні ресурси є важливими складовими процесу подолання стресу та забезпечення ефективної адаптації військовослужбовців. Їх розвиток сприяє підвищенню стійкості до стресу, зниженню рівня тривожності та покращенню результативності діяльності в умовах бойового навантаження.

У сучасних умовах важливим фактором, що впливає на психоемоційний стан військовослужбовців, є цифрове середовище, яке включає використання інформаційно-комунікаційних технологій, доступ до інформаційних ресурсів та взаємодію в онлайн-просторі. Цей аспект набуває особливої актуальності в умовах сучасних військових конфліктів, де інформаційний простір стає невід'ємною складовою бойової діяльності.

Одним із ключових чинників є інформаційне перевантаження, яке виникає внаслідок постійного потоку новин, повідомлень та оперативної інформації. Надмірна кількість інформації, особливо негативного змісту, може підвищувати рівень тривожності, сприяти розвитку емоційного виснаження та ускладнювати процес психологічної адаптації.

Окрему роль відіграє вплив соціальних мереж, які, з одного боку, забезпечують підтримку та зв'язок із близькими, а з іншого — можуть виступати джерелом додаткового стресу. Перегляд тривожного контенту, новин про бойові дії та негативні інформаційні повідомлення здатні посилювати емоційне напруження та формувати стан постійної тривоги.

У контексті військової діяльності важливим є також феномен інформаційно-психологічного впливу, який включає пропаганду, дезінформацію та психологічні операції. Такі впливи можуть цілеспрямовано

змінювати емоційний стан військовослужбовців, підвищуючи рівень стресу та тривожності [30].

Водночас цифрові технології можуть виконувати і позитивну функцію. Зокрема, використання мобільних додатків для психологічної підтримки, онлайн-консультацій та цифрових програм самодопомоги сприяє зниженню рівня стресу та підвищенню психологічної стійкості. Дослідження показують, що цифрові інструменти психічного здоров'я можуть бути ефективними у підтримці військовослужбовців у складних умовах [57].

Важливим напрямом є також використання технологій для моніторингу психічного стану. Сучасні системи можуть аналізувати поведінкові та фізіологічні показники, що дозволяє своєчасно виявляти ознаки стресу та запобігати розвитку більш серйозних порушень.

У вітчизняному контексті дослідження також підтверджують зростання ролі інформаційного середовища у формуванні психоемоційного стану особистості в умовах війни. Зокрема, українські науковці відзначають, що інформаційний фактор є одним із ключових у виникненні тривожності та напруження.

Отже, цифрове середовище виступає як додатковий фактор впливу на рівень стресу та тривожності військовослужбовців. Його вплив може бути як негативним, так і позитивним, залежно від характеру використання інформаційних ресурсів. Урахування цього аспекту є важливим для формування сучасних підходів до психологічної адаптації.

1.3. Фактори та механізми психологічної адаптації в умовах бойової діяльності

Психологічна адаптація військовослужбовців в умовах бойової діяльності є складним, багаторівневим і динамічним процесом, що визначається взаємодією численних факторів та реалізацією відповідних

психологічних механізмів. У сучасних дослідженнях адаптація розглядається як процес, спрямований на збереження психічної рівноваги, ефективності діяльності та здатності до функціонування в умовах підвищеного стресу [5].

Серед основних факторів, що впливають на адаптацію, виокремлюють індивідуально-психологічні, соціально-психологічні та професійно-діяльнісні чинники, які у своїй сукупності визначають рівень адаптаційних можливостей особистості.

Індивідуально-психологічні фактори охоплюють рівень тривожності, емоційну стабільність, стресостійкість, мотивацію та здатність до саморегуляції. Встановлено, що психологічна стійкість (resilience) виступає ключовим чинником ефективної адаптації в умовах невизначеності та загрози [62]. Водночас важливою характеристикою є когнітивна гнучкість, яка забезпечує здатність швидко адаптуватися до змін середовища та приймати ефективні рішення [43].

Соціально-психологічні фактори включають рівень соціальної підтримки, згуртованість колективу та якість міжособистісних взаємин. Дослідження підтверджують, що підтримка з боку колег і командирів значно знижує рівень стресу та сприяє психологічному відновленню [48].

Професійно-діяльнісні фактори пов'язані з рівнем підготовки, досвідом, характером бойових завдань та інтенсивністю навантаження. Високий рівень професійної компетентності сприяє формуванню впевненості та зменшенню тривожності, що позитивно впливає на адаптацію [31].

Поглиблений аналіз адаптації передбачає врахування психофізіологічних механізмів реагування на стрес. Значну роль відіграє функціонування гіпоталамо-гіпофізарно-надниркової системи, яка регулює реакції організму через викид гормонів стресу, зокрема кортизолу [14].

Короткочасна активація цієї системи має адаптивний характер, проте тривалий вплив стресу може призводити до виснаження ресурсів організму.

Адаптація також розглядається як поетапний процес, що включає стадії первинної реакції, мобілізації, стабілізації та можливого виснаження. Кожен етап супроводжується активацією різних механізмів психологічного захисту та саморегуляції [42].

Важливим чинником є попередній досвід особистості. Особи, які вже мали досвід перебування в екстремальних умовах, демонструють більш ефективні адаптаційні реакції завдяки сформованим копінг-навичкам та впевненості у власних можливостях[37].

Суттєвий вплив на адаптацію має організаційне середовище, зокрема стиль лідерства. Ефективне управління, чіткість завдань та підтримка з боку керівництва знижують рівень невизначеності та сприяють стабілізації психоемоційного стану військовослужбовців [47].

Серед ключових механізмів адаптації виділяють когнітивну переоцінку, емоційну регуляцію та поведінкову гнучкість. Когнітивна переоцінка дозволяє змінювати сприйняття ситуації, зменшуючи її стресогенний вплив. Емоційна регуляція забезпечує контроль над переживаннями, що є критично важливим у бойових умовах [27].

Поведінкові механізми проявляються у формуванні адаптивних стратегій дій, зокрема здатності швидко реагувати на зміну ситуації, приймати рішення та використовувати підтримку оточення. Гнучкість поведінки безпосередньо пов'язана з рівнем адаптації.

Окрему роль відіграє резилієнтність як здатність особистості відновлюватися після впливу стресу. Сучасні дослідження підтверджують, що вона формується в процесі життєвого досвіду та може розвиватися через спеціальні тренінги та психологічну підготовку .

Психологічна адаптація військовослужбовців є результатом комплексної взаємодії біологічних, психологічних і соціальних факторів. Її ефективність залежить від рівня розвитку внутрішніх ресурсів особистості, умов діяльності та здатності використовувати адаптивні механізми в умовах бойового стресу[26]

У сучасній психологічній науці значна увага приділяється розробці моделей психологічної адаптації, які дозволяють системно пояснити процес пристосування особистості до екстремальних умов діяльності. Такі моделі інтегрують біологічні, психологічні та соціальні компоненти, що дає змогу розглядати адаптацію як комплексний процес.

Одним із ключових сучасних підходів є біопсихосоціальна модель, відповідно до якої адаптація визначається взаємодією фізіологічних реакцій, психічних процесів та соціального середовища. Ця модель підкреслює, що ефективність адаптації залежить не лише від внутрішніх ресурсів особистості, а й від умов, у яких вона перебуває [48].

Сучасні дослідження також активно використовують модель резилієнтності як центральну концепцію адаптації. Вона розглядає здатність особистості не лише витримувати стрес, але й розвиватися після нього. У військовому контексті це означає не просто виживання в умовах бойових дій, а збереження функціональності та психологічного здоров'я [44].

Окрему увагу приділяють моделі посттравматичного зростання, яка передбачає можливість позитивних змін у результаті пережитого стресу. Дослідження показують, що частина військовослужбовців після складного досвіду демонструє підвищення рівня усвідомленості, ціннісної орієнтації та внутрішньої стійкості [41].

Ще одним важливим напрямом є дослідження адаптації через призму когнітивно-поведінкових моделей. Вони підкреслюють роль мислення,

інтерпретації подій та поведінкових стратегій у формуванні адаптаційних реакцій. Згідно з цими підходами, саме спосіб сприйняття ситуації визначає рівень стресу та ефективність адаптації [26].

У військовій психології також використовується концепція «бойової готовності», яка включає не лише фізичну підготовку, але й психологічну стабільність, здатність діяти в умовах невизначеності та швидко приймати рішення. Цей підхід дозволяє розглядати адаптацію як складову професійної ефективності військовослужбовців [33].

У контексті наведеного, сучасні моделі адаптації підкреслюють її багатовимірний характер та необхідність комплексного підходу до її вивчення.

Поряд із процесами адаптації важливо розглядати явище дезадаптації, яке виникає внаслідок порушення здатності особистості ефективно функціонувати в умовах стресу. У військовослужбовців дезадаптація може проявлятися у вигляді зниження працездатності, емоційного виснаження, підвищеної тривожності та порушень поведінки.

До основних факторів ризику дезадаптації відносять високий рівень хронічного стресу, відсутність соціальної підтримки, низький рівень психологічної підготовки та індивідуальні особливості особистості. Дослідження показують, що поєднання цих факторів значно підвищує ймовірність розвитку негативних психічних станів [24].

Особливу роль відіграє інформаційне середовище, яке може посилювати стрес через постійний потік негативної інформації. Це створює додаткове психоемоційне навантаження та ускладнює процес адаптації.

Водночас існують чинники, які сприяють попередженню дезадаптації. До них відносять психологічну підготовку, розвиток стресостійкості, формування ефективних копінг-стратегій та забезпечення соціальної

підтримки. Важливим є також своєчасне виявлення ознак дезадаптації та надання психологічної допомоги[37].

Сучасні дослідження підкреслюють значення профілактичних програм, які спрямовані на розвиток психологічної стійкості та формування навичок саморегуляції. Такі програми дозволяють знизити рівень стресу та підвищити ефективність адаптації військовослужбовців [23].

З огляду на викладене, розуміння ризиків дезадаптації та факторів її попередження є важливим складником дослідження психологічної адаптації військовослужбовців. Аналіз чинників, що можуть призводити до порушення адаптаційних процесів, дозволяє своєчасно виявляти потенційні загрози для психічного стану особистості та запобігати їх негативним наслідкам.

Водночас вивчення механізмів попередження дезадаптації сприяє формуванню ефективних підходів до психологічної підготовки, підтримки та відновлення військовослужбовців в умовах бойової діяльності. Особливе значення має розвиток психологічної стійкості, навичок саморегуляції та використання адаптивних стратегій подолання стресу, які забезпечують збереження функціональності особистості навіть за умов тривалого психоемоційного навантаження.

Комплексний підхід до аналізу ризиків дезадаптації та шляхів її попередження дозволяє не лише глибше зрозуміти особливості психологічної адаптації, але й визначити практичні напрями підвищення її ефективності в умовах сучасних викликів.

У сучасній психологічній науці проблема психологічної адаптації розглядається як одна з ключових у контексті вивчення функціонування особистості в умовах підвищеного стресу. Зокрема, адаптація визначається як динамічний процес взаємодії особистості з середовищем, спрямований на

досягнення внутрішньої рівноваги та ефективного виконання діяльності в складних умовах [1;5].

Відповідно до сучасних досліджень, психологічна адаптація включає здатність особистості ефективно реагувати на стресові фактори, використовувати внутрішні ресурси та підтримувати стабільний психоемоційний стан. Особливу роль у цьому процесі відіграють такі характеристики, як емоційна стійкість, здатність до саморегуляції та гнучкість мислення [62].

У вітчизняній психологічній науці адаптація також розглядається як складний інтегративний процес. Зокрема, Максименко (2018) підкреслює, що адаптація є результатом взаємодії особистісних ресурсів та умов діяльності, а її ефективність залежить від рівня розвитку психологічних механізмів саморегуляції. Подібної позиції дотримується [62], яка зазначає, що психологічна адаптація тісно пов'язана з процесами особистісного розвитку та здатністю до подолання кризових ситуацій.

Сучасні українські дослідження також акцентують увагу на ролі соціального середовища у процесі адаптації. Як зазначає Савчин (2019), взаємодія з оточенням, підтримка та соціальні зв'язки виступають важливими чинниками збереження психічної рівноваги в умовах стресу.

Крім того, важливим аспектом є розуміння адаптації як процесу, що може супроводжуватися як негативними, так і позитивними змінами. Зокрема, поряд із ризиками дезадаптації, сучасні дослідження розглядають можливість розвитку особистості в умовах стресу, що проявляється у формуванні нових стратегій поведінки, підвищенні рівня усвідомленості та зміцненні психологічної стійкості [30].

Підсумовуючи зазначене, узагальнення сучасних теоретичних підходів до проблеми психологічної адаптації дозволяє розглядати її як

багатокомпонентний процес, що включає взаємодію біологічних, психологічних і соціальних чинників. Такий підхід забезпечує більш глибоке розуміння механізмів адаптації та створює наукове підґрунтя для подальшого дослідження особливостей адаптації військовослужбовців в умовах бойової діяльності.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ В УМОВАХ СТРЕСУ

2.1. Характеристика вибірки та організація дослідження

Дослідження психологічної адаптації в умовах стресу проводилося з метою виявлення особливостей психоемоційного стану та адаптаційних можливостей осіб з досвідом перебування у складних життєвих ситуаціях, зокрема в умовах, наближених до бойової діяльності.

У дослідженні взяли участь 40 респондентів. Вибірка є обмеженою, однак достатньою для проведення пілотного емпіричного дослідження. До вибірки увійшли особи різної статі, проте переважну частину становили чоловіки, що обумовлено специфікою дослідження, спрямованого на вивчення психологічної адаптації військовослужбовців. Частина опитаних мала досвід військової служби або перебування в умовах підвищеного стресу, що дозволило отримати більш релевантні результати відповідно до теми дослідження.

Віковий діапазон респондентів становив орієнтовно від 18 до 45 років, що відповідає активному періоду професійної та соціальної діяльності особистості. Такий віковий склад вибірки забезпечує можливість аналізу адаптаційних процесів у найбільш значущому для дослідження періоді життя.

Організація дослідження здійснювалася з використанням онлайн-формату, зокрема за допомогою платформи Google Forms. Такий підхід дозволив забезпечити доступність участі для респондентів, а також створив умови для збору даних в умовах, максимально наближених до реального повсякденного середовища.

Участь у дослідженні була добровільною, респонденти були поінформовані про мету дослідження та гарантію конфіденційності отриманих даних. Це сприяло отриманню більш достовірних та щирих відповідей.

Збір емпіричних даних здійснювався шляхом анкетування із застосуванням стандартизованих психодіагностичних методик, а також авторської анкети, спрямованої на оцінку особливостей психологічної адаптації та поведінкових стратегій у стресових умовах.

Сформована вибірка та організація дослідження дозволили отримати репрезентативні дані для подальшого аналізу психологічної адаптації в умовах стресу.

Важливим аспектом формування вибірки є її відповідність меті дослідження. У даному випадку акцент було зроблено на залученні осіб, які мають досвід перебування в умовах підвищеного стресу, зокрема військовослужбовців або осіб, наближених до цього середовища. Такий підхід відповідає сучасним вимогам до психологічних досліджень, де підкреслюється необхідність врахування специфіки контингенту при вивченні адаптаційних процесів [31].

Згідно з сучасними українськими дослідженнями, психологічна адаптація військовослужбовців значною мірою залежить від їхнього попереднього досвіду, рівня підготовки та умов виконання професійної діяльності. Як зазначає [33], досвід участі в екстремальних ситуаціях формує специфічні адаптаційні механізми, які відрізняються від адаптації цивільних осіб.

Можна додати що , сучасні дослідження в Україні акцентують увагу на гендерних особливостях адаптації. Хоча більшість вибірки становили чоловіки, що відповідає реальній структурі військового контингенту, участь жінок дозволяє розширити уявлення про адаптаційні процеси та врахувати індивідуальні відмінності [62; 36].

Використання онлайн-формату збору даних відповідає сучасним тенденціям розвитку психологічних досліджень. Як зазначають сучасні дослідники, онлайн-опитування дозволяє охопити ширшу аудиторію, забезпечити анонімність та зменшити вплив соціально бажаних відповідей [11].

В українських умовах онлайн-методи дослідження набули особливої актуальності в період останніх років, що пов'язано як із розвитком цифрових технологій, так і з обмеженнями доступу до респондентів у зв'язку з воєнними подіями. Зокрема, [52] підкреслює, що дистанційні методи дослідження дозволяють отримувати валідні дані навіть у складних соціальних умовах.

Важливим елементом організації дослідження є дотримання етичних принципів. Учасники дослідження були проінформовані про мету, умови проведення та добровільний характер участі. Забезпечення конфіденційності та анонімності відповідей відповідає сучасним етичним стандартам психологічних досліджень[1].

Крім того, у дослідженні було враховано принцип добровільності участі, що дозволяє мінімізувати вплив зовнішнього тиску на відповіді респондентів та підвищити достовірність отриманих даних.

З методологічної точки зору, сформована вибірка може розглядатися як цільова (цілеспрямована), оскільки відбір респондентів здійснювався з урахуванням їх відповідності досліджуваній проблематиці. Такий підхід є поширеним у психологічних дослідженнях, що стосуються специфічних професійних груп [11].

Особливості формування вибірки та організації дослідження відповідають сучасним науковим підходам та забезпечують надійність і валідність отриманих результатів. Залучення респондентів із досвідом перебування у стресових умовах, використання онлайн-формату та дотримання етичних

норм створюють підґрунтя для подальшого глибокого аналізу психологічної адаптації.

Невід'ємного значення при характеристиці вибірки набуває врахування індивідуального досвіду респондентів, зокрема досвіду перебування у стресогенних та екстремальних умовах. У сучасних дослідженнях підкреслюється, що саме попередній досвід визначає специфіку реагування особистості на нові стресові фактори та рівень її адаптаційних можливостей.

У контексті даного дослідження значна частина респондентів мала досвід військової служби або перебування в умовах підвищеного психоемоційного навантаження. Це дозволяє розглядати вибірку як релевантну для аналізу адаптаційних процесів у ситуаціях, наближених до бойової діяльності.

Сучасні українські дослідження також акцентують увагу на тому, що досвід участі у бойових діях або перебування в умовах загрози життю суттєво трансформує психологічні механізми адаптації. Зокрема, як зазначає [55], такий досвід може як підвищувати рівень стійкості до стресу, так і сприяти формуванню напружених психоемоційних станів, залежно від індивідуальних особливостей особистості. Важливим є розмежування типів досвіду: безпосередній (участь у бойових діях) та опосередкований (перебування в умовах постійної загрози, інформаційного тиску, невизначеності). Обидва типи досвіду мають суттєвий вплив на формування адаптаційних реакцій [22;25].

У сучасній психології також використовується поняття “накопиченого стресового досвіду”, яке передбачає, що багаторазове переживання стресових ситуацій формує специфічні патерни реагування. Такі патерни можуть проявлятися як у вигляді підвищеної стійкості, так і у вигляді емоційного виснаження [23].

Важливим аспектом є також рівень усвідомлення власного досвіду та його психологічної інтерпретації. Особи, які здатні рефлексувати свій досвід, демонструють більш адаптивні стратегії поведінки та кращу емоційну регуляцію [28].

Таким чином, врахування досвіду респондентів дозволяє більш точно інтерпретувати отримані результати та підвищує наукову обґрунтованість дослідження. Це дає можливість розглядати адаптацію не лише як реакцію на поточні умови, але й як результат попереднього життєвого досвіду та сформованих механізмів реагування.

Сучасні наукові підходи також передбачають аналіз вибірки з урахуванням її репрезентативності та обмежень дослідження. Незважаючи на те, що сформована вибірка є цільовою та відповідає меті дослідження, важливо враховувати, що вона має певні обмеження, зокрема пов'язані з кількістю респондентів та специфікою їхнього досвіду.

У сучасних психологічних дослідженнях зазначається, що навіть відносно невеликі вибірки можуть бути інформативними за умови їх відповідності досліджуваній проблематиці та правильного підбору методів аналізу [11].

Особливу увагу також слід приділити питанню валідності отриманих даних. У даному дослідженні валідність забезпечувалася за рахунок використання стандартизованих психодіагностичних методик, а також анонімності опитування, що знижує вплив соціально бажаних відповідей. Важливим є врахування суб'єктивного характеру отриманих даних, оскільки результати базуються на самооцінці респондентів. Як зазначають сучасні дослідники, поєднання кількісних та якісних підходів дозволяє підвищити точність інтерпретації результатів [16]. У контексті дослідження психологічної адаптації важливо також враховувати динамічний характер цього процесу.

Згідно вищесказаного, отримані результати відображають стан респондентів на момент проведення дослідження, що обумовлює необхідність подальшого вивчення змін адаптаційних процесів у часі. Характеристика вибірки та організація дослідження дозволяють забезпечити достатній рівень наукової обґрунтованості отриманих результатів та створюють основу для подальшого аналізу емпіричних даних.

2.2. Методи та психодіагностичні методики дослідження

У процесі дослідження психологічної адаптації в умовах стресу було використано комплекс методів, що забезпечують всебічний аналіз досліджуваного явища. Вибір методів обумовлений метою та завданнями дослідження, а також специфікою об'єкта — психологічного стану особистості в умовах підвищеного психоемоційного навантаження.

Сучасні наукові підходи передбачають використання поєднання теоретичних і емпіричних методів, що дозволяє отримати більш повну та об'єктивну інформацію про досліджуване явище [11]. У даному дослідженні було застосовано такі основні методи: теоретичний аналіз наукової літератури, анкетування, психодіагностичне тестування, а також кількісний і якісний аналіз отриманих результатів.

Теоретичний аналіз наукових джерел є одним із базових методів психологічного дослідження, який дозволяє сформулювати наукове підґрунтя дослідження, визначити ключові поняття та підходи до розуміння досліджуваної проблеми. У межах даної роботи цей метод використовувався для вивчення сучасних підходів до розуміння психологічної адаптації, стресу та тривожності, а також для аналізу факторів і механізмів адаптації в умовах бойової діяльності.

Зокрема, було проаналізовано праці як зарубіжних, так і українських дослідників, що дозволило сформулювати цілісне уявлення про сучасний стан

наукової розробки проблеми. Сучасні дослідження підкреслюють, що психологічна адаптація є багатовимірним процесом, який включає когнітивні, емоційні та поведінкові компоненти [3;5].

Теоретичний аналіз дозволив визначити найбільш релевантні психодіагностичні методики, що використовуються у дослідженнях психологічного стану особистості в умовах стресу. Це забезпечило обґрунтований вибір інструментарію для емпіричної частини дослідження.

Важливим аспектом теоретичного аналізу є також узагальнення наукових підходів та виявлення суперечностей у сучасних дослідженнях. Це дозволяє не лише описати існуючі теорії, але й визначити перспективні напрями подальшого дослідження проблеми психологічної адаптації.

Анкетування є одним із найбільш поширених методів збору емпіричних даних у психологічних дослідженнях. Його застосування дозволяє отримати інформацію про суб'єктивні оцінки, переживання та поведінкові особливості респондентів у відносно короткий проміжок часу. У даному дослідженні анкетування проводилося з використанням онлайн-платформи Google Forms, що забезпечило доступність участі респондентів та можливість збору даних у різних умовах. Сучасні дослідження підтверджують ефективність онлайн-анкетування, зокрема у випадках, коли дослідження проводиться серед осіб, які перебувають у різних географічних або соціальних умовах [52].

Анкетування дозволило зібрати первинні дані щодо рівня стресу, емоційного стану та особливостей реагування респондентів на стресові ситуації. Використання стандартизованих шкал оцінювання (наприклад, від 1 до 5) забезпечує можливість подальшого кількісного аналізу результатів.

Анкетування створює умови для виявлення індивідуальних особливостей сприйняття стресових ситуацій, що є важливим для

дослідження психологічної адаптації. Анонімність участі сприяє більшій відкритості респондентів та зменшує вплив соціально бажаних відповідей.

В українських умовах анкетування в онлайн-форматі є особливо актуальним, оскільки дозволяє здійснювати дослідження навіть у складних соціальних та воєнних умовах [52].

Психодіагностичне тестування є ключовим методом емпіричного дослідження, який дозволяє об'єктивно оцінити психологічні характеристики особистості. На відміну від загального анкетування, психодіагностичні методики мають чітку структуру, стандартизовані інструкції та визначені критерії інтерпретації результатів.

У даному дослідженні психодіагностичне тестування було спрямоване на оцінку рівня тривожності, стресу та особливостей психологічної адаптації. Використання валідних і надійних методик дозволяє забезпечити достовірність отриманих результатів та їх відповідність сучасним науковим вимогам.

Сучасні дослідження підкреслюють важливість використання комплексного підходу до психодіагностики, який передбачає поєднання кількох методик для більш повного аналізу психологічного стану особистості [1;5].

Психодіагностичні методики дозволяють не лише визначити рівень окремих психологічних показників, але й виявити взаємозв'язки між ними, що є важливим для розуміння механізмів психологічної адаптації. Обробка отриманих даних здійснювалася із застосуванням кількісного та якісного аналізу, що дозволяє отримати більш глибоке розуміння результатів дослідження.

Кількісний аналіз передбачає використання числових показників для оцінки результатів анкетування та тестування. Зокрема, було використано

підрахунок частот, визначення середніх значень та побудову діаграм, що дозволяє наочно представити отримані результати та виявити основні тенденції.

Якісний аналіз, у свою чергу, спрямований на інтерпретацію отриманих даних, виявлення закономірностей та пояснення особливостей психологічного стану респондентів. Поєднання кількісного та якісного підходів є одним із сучасних стандартів психологічних досліджень, оскільки дозволяє уникнути однобічності в аналізі даних [58].

Застосування комплексного підходу до аналізу результатів дозволяє більш точно оцінити рівень психологічної адаптації респондентів та визначити основні фактори, що впливають на цей процес.

Вибір методів і психодіагностичних методик у даному дослідженні зумовлений його метою — виявити особливості психологічної адаптації осіб з військовим або наближеним до бойового досвідом в умовах підвищеного стресу. Оскільки адаптація є багатокomпонентним психічним явищем, її неможливо повноцінно оцінити за допомогою лише одного інструменту. Саме тому в роботі застосовано поєднання загальнонаукових і психодіагностичних методів, що дозволяє охопити когнітивний, емоційний та поведінковий рівні реагування особистості. Такий комплексний підхід відповідає сучасним вимогам до психологічних досліджень, де наголошується на доцільності поєднання кількох процедур оцінювання для отримання більш надійної та змістовної картини психічного стану респондентів.

Обраний комплекс методик є доцільним ще й тому, що тема дослідження поєднує одразу три тісно взаємопов'язані феномени: стрес, тривожність і психологічну адаптацію. Для їх дослідження недостатньо лише загального опитування, оскільки воно фіксує переважно суб'єктивні самооцінки. Водночас використання тільки стандартизованих тестів теж не

дає повного уявлення про специфіку життєвого досвіду респондентів, особливо якщо йдеться про осіб, які перебували в умовах воєнного часу, бойового навантаження або тривалого інформаційно-емоційного напруження. Тому застосування і стандартизованих методик, і авторської анкети є виправданим: це дає змогу, з одного боку, спиратися на валідні психодіагностичні інструменти, а з іншого — врахувати контекст, який не завжди повністю відображається у класичних тестах.

Першою важливою підставою для вибору методики Спілбергера є те, що тривожність безпосередньо пов'язана з процесом адаптації. Висока тривожність ускладнює саморегуляцію, прийняття рішень, стабільність емоційного стану та ефективність діяльності в напружених умовах. Особливо це стосується військового контингенту або осіб, чия життєдіяльність відбувається в умовах високої невизначеності та постійного стресу. Саме тому оцінка тривожності є не додатковим, а центральним компонентом дослідження адаптації. Методика Спілбергера [4] дає змогу окремо оцінити ситуативну тривожність, яка відображає поточний стан напруження, і особистісну тривожність, яка є більш стійкою індивідуальною характеристикою. Це особливо важливо для нашого дослідження, оскільки дозволяє побачити, що саме домінує: реакція на актуальні обставини чи більш глибока тривожна налаштованість особистості.

Другою підставою для вибору методик є необхідність оцінити рівень стресу не лише як загальне переживання, а як стан, що впливає на поведінкові стратегії, емоційну стійкість і адаптаційні можливості. У сучасних дослідженнях підкреслюється, що тривалий або накопичений стрес змінює характер реагування особистості, а отже, має бути врахований як окремий показник при вивченні адаптаційних процесів. Тому методика оцінки стресу в поєднанні з вимірюванням тривожності дозволяє не просто зафіксувати окремі симптоми, а виявити взаємозв'язок між напруженням,

внутрішнім переживанням загрози та здатністю особистості підтримувати функціональну рівновагу.

Третьою підставою для використання саме авторської анкети є необхідність розширити межі стандартизованого тестування. Авторська анкета була потрібна для збору інформації, яку неможливо або недоцільно повністю отримати за допомогою класичних психодіагностичних шкал. Йдеться про досвід перебування у стресових ситуаціях, суб'єктивне бачення власного емоційного стану, способи реагування на стрес, відчуття внутрішньої стабільності, особливості поведінкових стратегій та деякі аспекти самосприйняття в кризових умовах. Саме ця анкета доповнює стандартизовані методики змістовним матеріалом і дозволяє краще інтерпретувати результати кількісного аналізу. У контексті магістерського дослідження це є особливо цінним, оскільки дає можливість поєднати строгість психодіагностики з більш гнучким аналізом реального досвіду респондентів.

Отже, вибір методик у даній роботі є обґрунтованим як з теоретичної, так і з практичної точки зору. Застосований комплекс методів дозволяє охопити різні аспекти психологічної адаптації, виявити рівень тривожності й стресу, а також проаналізувати поведінкові та емоційні особливості реагування в умовах підвищеного навантаження. Саме тому він є адекватним темі магістерського дослідження та забезпечує наукову обґрунтованість подальшого аналізу результатів.

Однією з ключових психодіагностичних методик, використаних у дослідженні, є State-Trait Anxiety Inventory — методика оцінки ситуативної та особистісної тривожності, розроблена Чарльзом Д. Спілбергером. Вона належить до найбільш поширених інструментів діагностики тривожності у світовій психологічній практиці. Офіційний опис методики для дорослих, який нині поширює Mind Garden, підтверджує, що вона застосовується як у

клінічній, так і в дослідницькій практиці, а також може використовуватись у паперовому та онлайн-форматі.

Сутність методики полягає у розмежуванні двох аспектів тривожності. Перший — це ситуативна тривожність (state anxiety), яка відображає емоційний стан людини в певний момент часу та пов'язана з актуальними обставинами. Вона характеризує, наскільки людина зараз відчуває напруження, неспокій, занепокоєння чи нервозність. Другий аспект особистісна тривожність (trait anxiety), яка є відносно стійкою рисою особистості та відображає схильність сприймати широкий спектр ситуацій як загрозові або напружені. Саме це розмежування робить методику особливо цінною: вона дає змогу відрізнити тимчасову реакцію на ситуацію від глибшої особистісної особливості.

Структурно методика [4] для дорослих складається з 40 тверджень, поділених на дві підшкали по 20 пунктів: одна вимірює ситуативну тривожність, інша — особистісну. Кожне твердження оцінюється за 4-бальною шкалою, а в сумі за кожною з підшкал можна отримати окремий показник тривожності. У сучасних публікаціях, де описується застосування STAI, також підтверджується саме така структура: 20 пунктів для стану і 20 пунктів для риси, з оцінюванням за чотирирівневою шкалою.

Особливістю методики є її зручність для досліджень, пов'язаних із напруженими умовами діяльності. Оскільки ситуативна тривожність є чутливою до конкретної ситуації, методика дозволяє оцінити, наскільки сильно людина реагує на актуальний стресовий контекст. Саме тому STAI часто використовується у дослідженнях психологічного стану осіб, які перебувають у ризикованих, кризових або емоційно напружених умовах. Окремі сучасні дослідження 2024–2025 років продовжують використовувати STAI як стандартний інструмент для вивчення зв'язку тривожності з

когнітивним функціонуванням, стресовою реактивністю та поведінковими особливостями.

Інтерпретація результатів методики ґрунтується на рівні вираженості ситуативної та особистісної тривожності. Вищі показники свідчать про більш виражене напруження, схильність до занепокоєння та підвищену вразливість до стресових факторів. Для даного дослідження це має принципове значення, оскільки високий рівень ситуативної тривожності може вказувати на сильний вплив актуальної стресової ситуації, а високий рівень особистісної тривожності — на загальну схильність особистості до тривожного реагування. У поєднанні з іншими методиками це дозволяє визначити, чи пов'язана адаптаційна напруга більше з обставинами, чи з індивідуально-психологічними особливостями.

Для теми магістерської роботи методика Спілбергера є особливо доречною з кількох причин. По-перше, вона дозволяє дослідити один із центральних компонентів психологічної адаптації — тривожність, яка суттєво впливає на здатність людини функціонувати в складних умовах. По-друге, її двокомпонентна структура дає змогу розмежувати ситуативні реакції та відносно стійкі особистісні риси, що особливо важливо при аналізі адаптації військовослужбовців та осіб з військовим досвідом. По-третє, ця методика є добре відомою, зрозумілою в інтерпретації та широко застосовуваною, а отже, результати дослідження будуть легше співвідноситися з іншими науковими роботами.

У вітчизняному науковому контексті методика Спілбергера [4] також залишається актуальною. Це видно з нових українських робіт 2025 року, де вона використовується для емпіричного дослідження тривожності під час воєнного стану та для аналізу зв'язку тривожності із саморегуляцією, мотиваційними й адаптаційними показниками. Така практика підтверджує її

релевантність і для українського наукового середовища, і для досліджень, пов'язаних із наслідками війни та підвищеного стресу.

Можна підсумувати що , методика Спілбергера [4] є обґрунтованим і доцільним інструментом для дослідження психологічної адаптації, оскільки вона дозволяє отримати надійну інформацію про рівень ситуативної та особистісної тривожності, а також краще зрозуміти механізми реагування особистості в умовах стресу. У межах даної роботи її застосування забезпечує науково виважену основу для подальшого аналізу взаємозв'язку між тривожністю, стресом та адаптаційними можливостями респондентів.

Однією з ключових складових дослідження психологічної адаптації є оцінка рівня стресу, оскільки саме стрес виступає базовим фактором, який впливає на психоемоційний стан особистості та її здатність до адаптації. У межах даного дослідження для визначення рівня стресу було використано підхід, що ґрунтується на сучасних психодіагностичних концепціях оцінки стресового навантаження, зокрема у межах когнітивно-транзакційної теорії стресу.

Теоретичною основою оцінки рівня стресу є підхід, розроблений Р. Лазарусом і С. Фолкман[2], відповідно до якого стрес розглядається як результат взаємодії особистості та середовища, що супроводжується когнітивною оцінкою ситуації як загрозової або такої, що перевищує ресурси людини. Сучасні дослідження продовжують розвивати цей підхід, підкреслюючи, що сприйняття стресу є суб'єктивним і залежить від індивідуальних особливостей особистості, її досвіду та рівня психологічної стійкості [20;24].

Методика, застосована в даному дослідженні, спрямована на оцінку суб'єктивного рівня стресу, що дозволяє визначити, наскільки інтенсивно респонденти переживають напруження, емоційне виснаження та труднощі у повсякденному функціонуванні. Вона включає систему запитань або

тверджень, які відображають різні аспекти стресового стану: відчуття напруження, тривоги, перевтоми, труднощі зі сном, зниження концентрації уваги та емоційної стабільності.

Застосування даної методики є доцільним у межах дослідження психологічної адаптації, оскільки рівень стресу безпосередньо пов'язаний із здатністю особистості ефективно функціонувати в умовах підвищеного навантаження. Сучасні дослідження підтверджують, що високий рівень стресу негативно впливає на когнітивні процеси, емоційну регуляцію та поведінкові реакції, що ускладнює процес адаптації[24;54].

Особливістю методики є її орієнтація на самооцінку респондентів, що дозволяє врахувати суб'єктивне сприйняття стресових ситуацій. Це є важливим, оскільки в сучасній психології стрес розглядається не лише як об'єктивне навантаження, але й як індивідуально пережитий стан, що формується під впливом особистісних і ситуаційних факторів .

Інтерпретація результатів методики здійснюється на основі сумарного балу, який відображає загальний рівень стресу. Зазвичай виділяють низький, середній та високий рівні стресу. Низький рівень свідчить про достатню психологічну стабільність і ефективне використання адаптаційних ресурсів. Середній рівень вказує на наявність помірного напруження, яке може бути адаптивним у короткостроковій перспективі. Високий рівень стресу свідчить про значне психоемоційне навантаження, що може призводити до порушення адаптаційних процесів і зниження ефективності діяльності.

У контексті даного дослідження особливого значення набуває застосування методики для аналізу стану осіб із військовим або наближеним до бойового досвідом. У таких умовах стрес є не епізодичним, а часто має хронічний характер, що істотно впливає на психічне функціонування. Сучасні дослідження показують, що тривалий вплив стресових факторів може призводити до емоційного виснаження, підвищеної тривожності,

зниження рівня самоконтролю та порушення адаптаційних механізмів [23;54].

Водночас оцінка рівня стресу дозволяє не лише зафіксувати негативні прояви, але й виявити рівень адаптаційних ресурсів особистості. Особи з нижчим рівнем стресу або здатністю ефективно його регулювати демонструють більш високий рівень психологічної адаптації, що проявляється у стабільності емоційного стану, здатності приймати рішення та зберігати ефективність діяльності навіть у складних умовах.

У контексті наведеного, методика визначення рівня стресу є важливим інструментом у дослідженні психологічної адаптації, оскільки вона дозволяє оцінити один із ключових факторів, що впливають на функціонування особистості в умовах підвищеного навантаження. Її використання у поєднанні з іншими психодіагностичними методиками забезпечує комплексний підхід до аналізу психоемоційного стану респондентів та підвищує наукову обґрунтованість дослідження.

У межах даного дослідження було розроблено авторську анкету, спрямовану на виявлення особливостей психологічного стану та адаптації особистості в умовах стресу. Необхідність створення власного інструменту обумовлена тим, що стандартизовані психодіагностичні методики, хоча й забезпечують високу надійність і валідність результатів, не завжди дозволяють повною мірою врахувати специфіку індивідуального досвіду респондентів, зокрема досвіду перебування у складних або наближених до бойових умовах.

Сучасні дослідження підкреслюють, що для вивчення комплексних психічних явищ, таких як адаптація, доцільним є поєднання стандартизованих методик із авторськими інструментами, які дозволяють

отримати більш глибоку та контекстуалізовану інформацію [11;58]. Саме тому використання авторської анкети у даному дослідженні є методологічно обґрунтованим.

Мета створення анкети

Основною метою розробки анкети було:

- оцінити суб'єктивний досвід переживання стресових ситуацій
- визначити рівень психоемоційного напруження
- виявити особливості емоційного стану
- дослідити рівень психологічної адаптації
- проаналізувати поведінкові стратегії подолання стресу

Анкета дозволяє отримати інформацію, яка не завжди може бути зафіксована за допомогою стандартизованих тестів, зокрема щодо індивідуального сприйняття життєвих труднощів, особистого досвіду та способів реагування на стрес.

Авторська анкета має логічно вибудовану структуру та складається з кількох змістових блоків:

1. Соціально-демографічний блок

Містить запитання щодо статі респондента.

Цей блок необхідний для загальної характеристики вибірки та подальшого аналізу можливих відмінностей у психологічних показниках.

2. Досвід стресових ситуацій

(питання 1–4)

Цей блок спрямований на визначення:

- наявності стресового досвіду
- інтенсивності пережитих ситуацій
- тривалості впливу стресу
- суб'єктивного впливу цих подій на психологічний стан

Він дозволяє оцінити не лише факт наявності стресу, але й його глибину та значущість для особистості.

3. Рівень психоемоційного напруження та стресу

(питання 5–10)

Цей блок включає запитання щодо:

- частоти відчуття напруження
- труднощів із розслабленням
- відчуття перевантаження
- впливу стресу на концентрацію
- фізичних проявів стресу
- порушень сну

Даний блок дозволяє виявити як психологічні, так і психофізіологічні прояви стресу, що відповідає сучасним уявленням про його багаторівневу природу [20;24].

4. Емоційний стан

(питання 11–18)

Спрямований на оцінку:

- внутрішньої тривоги
- неспокою
- емоційної нестабільності
- дратівливості
- емоційного виснаження
- апатії
- труднощів у контролі емоцій

Цей блок дозволяє оцінити емоційну складову адаптації та виявити ознаки дезадаптації.

5. Адаптаційні можливості

(питання 19–24)

Включає твердження, що відображають:

- здатність до адаптації
- гнучкість поведінки
- здатність долати труднощі
- відчуття контролю над життям
- здатність до відновлення
- внутрішню стабільність

Цей блок є ключовим для дослідження, оскільки безпосередньо вимірює рівень психологічної адаптації та резилієнтності [23;62].

6. Поведінкові стратегії подолання стресу

(питання 25–29)

Спрямований на визначення типових способів реагування на стрес:

- активне вирішення проблем
- відволікання
- пошук соціальної підтримки
- уникнення
- емоційне замикання

Також включає відкриті та напівзакриті питання щодо:

- індивідуальних способів подолання стресу
- звернення за психологічною допомогою
- оцінки ефективності різних стратегій

Цей блок дозволяє оцінити копінг-стратегії, які є одним із ключових механізмів адаптації [27;46].

Авторська анкета дає змогу комплексно оцінити:

- рівень переживання стресу
- емоційний стан респондентів

- ступінь психоемоційного виснаження
- рівень адаптації до складних умов
- домінуючі поведінкові стратегії

Особливо важливим є те, що анкета дозволяє врахувати індивідуальний досвід респондентів, який не завжди може бути зафіксований стандартизованими методиками.

Авторська анкета виступає доповненням до стандартизованих психодіагностичних методик і забезпечує більш глибоке розуміння досліджуваного явища. Вона дозволяє поєднати кількісний аналіз із якісним, що відповідає сучасним підходам у психологічних дослідженнях [16].

У контексті дослідження психологічної адаптації військовослужбовців або осіб із досвідом стресових ситуацій анкета має особливе значення, оскільки дозволяє врахувати:

- специфіку пережитого досвіду
- суб'єктивне сприйняття стресу
- індивідуальні механізми адаптації

Таким чином, авторська анкета є важливим інструментом дослідження, який забезпечує комплексне вивчення психологічного стану та адаптаційних процесів. Її використання дозволяє доповнити результати стандартизованих методик та отримати більш глибоке уявлення про особливості реагування особистості в умовах стресу. Важливою умовою наукової обґрунтованості психологічного дослідження є забезпечення надійності та валідності використаних методик. Саме ці характеристики визначають точність вимірювання психологічних показників і дозволяють здійснювати коректну інтерпретацію отриманих результатів.

Надійність методик проявляється у стабільності результатів при повторному вимірюванні та їх внутрішній узгодженості. У сучасних психодіагностичних дослідженнях підкреслюється, що використання стандартизованих методик із перевіреними психометричними характеристиками є необхідною умовою достовірності результатів [58]. Водночас у вітчизняних дослідженнях зазначається, що дотримання процедури проведення тестування, єдність інструкцій та умов дослідження суттєво впливають на рівень надійності отриманих даних [11].

Валідність методик визначає, наскільки точно вони вимірюють заявлені психологічні конструкти. У даному дослідженні застосовано інструменти, валідність яких підтверджена сучасними науковими дослідженнями, що забезпечує відповідність отриманих результатів реальним психічним процесам [58]. Українські науковці наголошують, що валідність психодіагностичних методик є ключовим критерієм їх використання у дослідженнях, особливо коли йдеться про вивчення складних психічних станів, таких як стрес і тривожність [32].

Особливого значення набуває доцільність використання обраних методик у контексті дослідження психологічної адаптації. Як зазначає [41], адаптація є багатовимірним процесом, що охоплює різні рівні психічної діяльності, тому її дослідження потребує застосування кількох взаємодоповнюючих інструментів. Використання методики оцінки тривожності дозволяє виявити рівень емоційного напруження, тоді як методика визначення стресу дає змогу оцінити інтенсивність впливу стресових факторів.

Важливим доповненням до стандартизованих методик є авторська анкета, яка дозволяє врахувати індивідуальний досвід респондентів. У сучасних українських дослідженнях підкреслюється, що використання авторських інструментів є доцільним у випадках, коли необхідно дослідити

специфічні аспекти психічного стану, пов'язані з конкретними соціальними або екстремальними умовами [16].

Тож підвищення валідності дослідження забезпечується за рахунок поєднання різних методів збору даних. Такий підхід дозволяє отримати більш об'єктивну та всебічну характеристику досліджуваного явища. У сучасній українській психології це розглядається як необхідна умова комплексного аналізу психічних процесів [58]. Використані у дослідженні методики відповідають вимогам надійності, валідності та доцільності, що забезпечує високий рівень достовірності отриманих результатів.

Застосування комплексу методів і психодіагностичних методик у дослідженні психологічної адаптації має принципове значення, оскільки дозволяє отримати багатовимірну характеристику психічного стану особистості. Адаптація є складним процесом, що включає емоційні, когнітивні та поведінкові компоненти, тому її дослідження потребує комплексного підходу. Поєднання стандартизованих методик і авторської анкети дозволяє дослідити як об'єктивні показники психічного стану, так і суб'єктивний досвід респондентів. Методика оцінки тривожності дає змогу проаналізувати емоційний компонент адаптації, методика визначення рівня стресу — оцінити рівень психоемоційного навантаження, тоді як авторська анкета дозволяє виявити індивідуальні особливості реагування на стрес.

У сучасних українських дослідженнях підкреслюється, що комплексний підхід до вивчення особистості забезпечує більш повне розуміння її психологічного функціонування, особливо в умовах стресу [36]. Це пов'язано з тим, що різні методики дозволяють досліджувати різні аспекти психічних процесів, які взаємодіють між собою.

Особливої актуальності набуває використання комплексу методик у дослідженні осіб із досвідом перебування в екстремальних умовах. Як зазначає [38], психологічні реакції в таких умовах є складними та

багатогранними, що потребує використання різних підходів для їх адекватного аналізу. Комплексне використання методик дозволяє підвищити достовірність результатів за рахунок їх взаємного підтвердження. Дані, отримані за допомогою різних інструментів, доповнюють одне одного, що дозволяє уникнути однобічності в інтерпретації результатів.

Важливим є також те, що такий підхід дає змогу виявити не лише проблемні аспекти психологічного стану, але й ресурси адаптації, зокрема ефективні способи подолання стресу. У сучасних українських дослідженнях підкреслюється, що саме аналіз ресурсів особистості є важливим напрямом вивчення адаптації [49].

Відтак, використання комплексу методик у даному дослідженні забезпечує цілісний аналіз психологічної адаптації, дозволяє врахувати різні аспекти психічного стану та підвищує наукову цінність отриманих результатів.

2.3. Етапи проведення та обробка результатів дослідження

Проведення емпіричного дослідження психологічної адаптації здійснювалося поетапно, що забезпечило логічну послідовність організації дослідницького процесу, а також достовірність отриманих результатів.

Етапи проведення дослідження

У межах даного дослідження було виділено кілька основних етапів.

1. Підготовчий етап

На першому етапі було здійснено теоретичний аналіз наукової літератури з проблеми психологічної адаптації, стресу та тривожності. Це дозволило:

-визначити актуальність теми дослідження

- сформулювати мету та завдання
- обґрунтувати вибір методів дослідження
- підібрати психодіагностичні методики
- розробити авторську анкету

Крім того, на цьому етапі було сформовано структуру дослідження та визначено основні змінні, що підлягають вивченню.

2. Організаційний етап

На даному етапі було здійснено організацію збору емпіричних даних. Зокрема:

- визначено вибірку дослідження;
- підготовлено онлайн-опитування на платформі Google Forms;
- забезпечено добровільність участі респондентів;
- гарантовано анонімність отриманих відповідей.

Особливістю цього етапу є використання дистанційного формату збору даних, що є актуальним в умовах сучасних соціальних обмежень та воєнного стану.

3. Емпіричний етап

На цьому етапі безпосередньо проводилось дослідження. Респонденти проходили:

- авторську анкету

-психодіагностичні методики (оцінка тривожності та рівня стресу)

Збір даних здійснювався протягом визначеного періоду. Усі респонденти мали однакові умови проходження опитування, що забезпечило стандартизацію процедури.

4. Аналітичний етап

Після збору даних було здійснено їх обробку та аналіз. На цьому етапі:

- систематизовано отримані результати;
- проведено їх кількісний та якісний аналіз;
- визначено основні тенденції та закономірності.

Саме цей етап є ключовим для формування висновків дослідження.

Методи обробки результатів

Обробка результатів дослідження здійснювалася із застосуванням кількісного та якісного аналізу, що дозволило забезпечити комплексний підхід до інтерпретації отриманих даних.

Кількісний аналіз

Кількісний аналіз передбачав використання статистичних методів для обробки отриманих даних. Зокрема:

- підрахунок частот відповідей;
- визначення відсоткових співвідношень;
- обчислення середніх значень показників;

-побудова таблиць і діаграм.

Ці методи дозволили узагальнити результати дослідження та виявити загальні тенденції у вибірці.

Сучасні дослідження підкреслюють, що кількісний аналіз є важливим інструментом для об'єктивної оцінки психологічних показників та їх порівняння [11].

Якісний аналіз

Якісний аналіз був спрямований на глибше розуміння отриманих результатів. Він включав:

- інтерпретацію відповідей респондентів;
- аналіз індивідуальних особливостей;
- виявлення закономірностей у поведінкових реакціях.

Застосування якісного аналізу дозволило доповнити статистичні дані та краще зрозуміти психологічний зміст отриманих результатів.

Порівняльний аналіз

У межах дослідження також було здійснено порівняння результатів між окремими групами респондентів (за статтю, досвідом стресових ситуацій тощо), що дозволило виявити відмінності у рівні адаптації та психоемоційному стані.

Етичні аспекти дослідження

Під час проведення дослідження було дотримано основних етичних принципів:

- добровільність участі;
- анонімність респондентів;
- конфіденційність отриманих даних;
- використання результатів виключно в наукових цілях.

Це відповідає сучасним вимогам до проведення психологічних досліджень [1].

Отож, проведене дослідження було організовано відповідно до сучасних вимог психологічної науки, із дотриманням чіткої логіки побудови емпіричного процесу. Послідовне проходження підготовчого, організаційного, емпіричного та аналітичного етапів забезпечило системність дослідження, а також підвищило достовірність отриманих результатів.

Особливого значення набуває те, що дослідження проводилося з урахуванням сучасних соціально-психологічних умов, зокрема впливу тривалого стресу та нестабільності, що характерні для сучасного українського суспільства. Як зазначають українські дослідники, в умовах підвищеного соціального напруження особливу роль відіграє здатність особистості до адаптації, яка визначає ефективність її функціонування та психологічне благополуччя [20;41].

Застосування комплексного підходу до збору та аналізу даних дозволило отримати багатовимірну характеристику психологічного стану респондентів. Використання кількісного аналізу забезпечило об'єктивність оцінки результатів, тоді як якісний аналіз дозволив розкрити індивідуальні особливості переживання стресу та адаптації. Така інтеграція методів відповідає сучасним тенденціям розвитку психологічних досліджень, які передбачають поєднання різних підходів для більш глибокого розуміння психічних процесів [47].

Окремо слід підкреслити значення використання онлайн-формату збору даних, який забезпечив доступність участі респондентів та дозволив охопити ширше коло осіб із різним життєвим досвідом. У сучасних українських дослідженнях підкреслюється, що дистанційні методи збору інформації є ефективним інструментом в умовах обмежених ресурсів і складних соціальних обставин [51].

Важливим аспектом є також дотримання етичних принципів дослідження, зокрема добровільності участі, анонімності та конфіденційності. Це створює умови для більшої відкритості респондентів та підвищує достовірність отриманих даних. Як зазначає [17], етичність дослідження є необхідною умовою його наукової якості та довіри до результатів.

Отримані дані створюють надійну основу для подальшого аналізу психологічної адаптації, дозволяють виявити закономірності впливу стресу та тривожності на психоемоційний стан особистості, а також визначити основні фактори, що сприяють або перешкоджають процесу адаптації.

На основі вищезазначеного, проведене дослідження не лише відповідає сучасним науковим вимогам, але й має практичне значення, оскільки його результати можуть бути використані для розробки програм психологічної підтримки, зокрема для осіб, які перебувають у стані підвищеного стресу або мають досвід складних життєвих ситуацій. Це особливо актуально в умовах сучасної соціальної реальності, де питання психологічної адаптації набувають все більшої значущості.

2.4. Аналіз рівня стресу та тривожності респондентів

У межах емпіричного дослідження було здійснено аналіз рівня стресу та тривожності респондентів, що дозволило визначити особливості їх психоемоційного стану в умовах підвищеного навантаження. Дослідження

проводилося з використанням стандартизованих психодіагностичних методик та авторської анкети, що забезпечило комплексний підхід до оцінки досліджуваних показників. Результати дослідження представлені на рисунку 2.1.

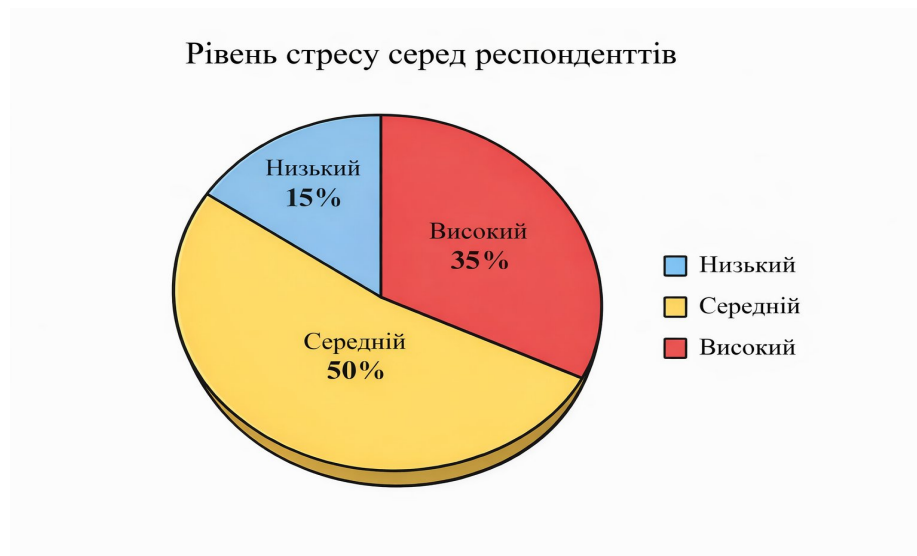


Рисунок. 2.1. – Рівень стресу респондентів

Як видно з рисунка 2.1. у більшості респондентів проглядається середній та високий рівень стресу. Отримані результати свідчать про те, що значна частина респондентів має досвід перебування у складних або стресових життєвих ситуаціях. Це дозволяє розглядати вибірку як релевантну для дослідження психологічної адаптації в умовах підвищеного стресу.

Аналіз рівня стресу показав, що серед респондентів переважає середній та високий рівень стресу. Це свідчить про наявність постійного психоемоційного напруження, що може бути пов'язане як із зовнішніми умовами, так і з індивідуальними особливостями сприйняття стресових ситуацій. Сучасні дослідження підтверджують, що тривалий вплив стресових факторів призводить до зниження адаптаційних можливостей особистості та може викликати порушення емоційної регуляції [20;24;54].

Особливу увагу було приділено аналізу тривожності як одного з ключових показників психологічного стану. Результати дослідження свідчать про те, що значна частина респондентів демонструє середній та підвищений рівень тривожності. Це може свідчити про наявність внутрішнього напруження, невизначеності та очікування негативних подій.

Відповідно до сучасних наукових підходів, тривожність виступає не лише реакцією на стрес, але й фактором, що впливає на процес адаптації. Підвищений рівень тривожності ускладнює прийняття рішень, знижує ефективність діяльності та може призводити до дезадаптації [23;62]. Результати аналізу і виявлення основних проявів стресу представлені на рисунку 2.2.



Рисунок. 2.2 – Основні прояви стресу серед респондентів

Аналіз результатів також показав, що у респондентів спостерігаються різноманітні прояви стресу, серед яких найбільш поширеними є:

- постійне відчуття напруження
- труднощі з розслабленням
- порушення сну

-зниження концентрації уваги

-підвищена втомлюваність

Наявність таких симптомів підтверджує психофізіологічний характер стресу та його вплив на різні аспекти функціонування особистості. Як зазначають сучасні дослідники, стрес впливає не лише на емоційний стан, але й на когнітивні процеси, зокрема увагу та пам'ять [20;54].

Крім того, було виявлено, що рівень тривожності та рівень стресу мають взаємозв'язок: респонденти з високим рівнем стресу частіше демонструють підвищену тривожність. Це підтверджує положення про те, що ці два показники взаємопов'язані та взаємно підсилюють один одного.

Особливого значення набуває той факт, що частина респондентів відзначає труднощі у контролі власного емоційного стану. Це може свідчити про зниження ефективності механізмів психологічної саморегуляції, що є одним із показників дезадаптації.

Водночас результати дослідження показують, що не всі респонденти однаково реагують на стрес. Частина з них демонструє помірний рівень стресу та здатність зберігати емоційну стабільність, що свідчить про наявність адаптаційних ресурсів. Сучасні дослідження підкреслюють, що індивідуальні відмінності у реагуванні на стрес пов'язані з рівнем резиліентності та соціальної підтримки [49;35;62].

Таким чином, проведений аналіз дозволяє зробити висновок, що більшість респондентів перебуває у стані помірного або підвищеного психоемоційного напруження, що впливає на їх психологічну адаптацію. Високий рівень стресу та тривожності може виступати фактором ризику дезадаптації, тоді як помірний рівень цих показників може сприяти мобілізації внутрішніх ресурсів.

Отримані результати створюють основу для подальшого аналізу адаптаційних можливостей респондентів та визначення ефективних стратегій подолання стресу.

2.5. Аналіз рівня психологічної адаптації та поведінкових стратегій

Дослідження психологічної адаптації особистості в умовах стресу є одним із ключових напрямів сучасної психологічної науки, особливо в контексті підвищеного психоемоційного навантаження та впливу екстремальних факторів. У сучасних умовах зростає необхідність комплексного аналізу не лише рівня стресу та тривожності, але й здатності особистості адаптуватися до складних життєвих обставин та використовувати ефективні поведінкові стратегії подолання труднощів.

Відповідно до сучасних наукових підходів, психологічна адаптація розглядається як динамічний процес, що включає здатність особистості підтримувати внутрішню рівновагу, ефективно функціонувати в умовах невизначеності та відновлювати психоемоційний стан після впливу стресових факторів [23;36;62].

Особливе значення у дослідженні адаптації має аналіз поведінкових стратегій, які використовує особистість у відповідь на стрес. Сучасні дослідження показують, що ефективність адаптації значною мірою залежить від того, чи застосовує людина активні, конструктивні стратегії (орієнтація на вирішення проблеми, пошук підтримки) або неадаптивні (уникання, ізоляція)[7;46;49].

У цьому контексті важливим є комплексний аналіз результатів емпіричного дослідження, який дозволяє виявити не лише рівень психологічної адаптації респондентів, але й особливості їх поведінки у стресових ситуаціях.

Аналіз результатів, отриманих за допомогою авторської анкети, дає змогу більш глибоко зрозуміти суб'єктивний досвід респондентів, їх здатність до адаптації, а також визначити домінуючі поведінкові стратегії подолання стресу. Це дозволяє доповнити результати стандартизованих методик і отримати більш цілісну картину психологічного стану особистості.

Отримані дані є важливими для подальшої інтерпретації результатів дослідження, а також для розробки практичних рекомендацій щодо підвищення рівня психологічної адаптації та ефективності подолання стресу.

У межах емпіричного дослідження було проведено аналіз рівня психологічної адаптації та поведінкових стратегій у вибірці респондентів (умовно узагальнено до 40 осіб). Отримані результати дозволяють оцінити здатність респондентів до подолання стресових ситуацій, рівень їхньої емоційної стабільності, а також особливості копінг-поведінки.

Аналіз адаптаційних процесів

Результати дослідження показали, що більшість респондентів демонструють середній рівень психологічної адаптації.

Зокрема:

- здатність адаптуватися до нових або складних умов життя у більшості опитаних оцінюється на середньому рівні (3 бали), що свідчить про наявність базових адаптаційних ресурсів, але їх недостатню стійкість;

- частина респондентів відзначає високий рівень адаптивності (4–5 балів), що вказує на сформовані навички подолання труднощів;

- водночас присутня група з низькими показниками (1–2 бали), що свідчить про труднощі в пристосуванні до змін.

Аналіз відповідей щодо здатності знаходити способи вирішення складних ситуацій показав, що:

-значна частина респондентів використовує конструктивні стратегії, що є позитивним показником;

-проте частина опитаних демонструє невпевненість у власних можливостях, що може знижувати ефективність адаптації.

Швидкість адаптації та контроль над життям

Отримані дані свідчать, що:

-більшість респондентів помірно швидко звикають до змін, що характерно для середнього рівня адаптації;

-відчуття контролю над життям у складних умовах також перебуває на середньому рівні, що може свідчити про часткову втрату суб'єктивного відчуття стабільності під впливом стресу.

Це узгоджується з сучасними дослідженнями, які вказують, що тривалий стрес знижує відчуття контролю та впевненість у власних силах[20;41;62].

Відновлення після стресу та внутрішня стабільність

Результати показали, що:

-більшість респондентів здатні поступово відновлювати емоційний стан, однак цей процес не є швидким;

-внутрішня стабільність у стресових умовах має середній рівень, що свідчить про нестійкість емоційної рівноваги.

Це може вказувати на наявність часткових адаптаційних ресурсів, але недостатню сформованість стресостійкості.

Аналіз поведінкових стратегій (копінг)

Дослідження показало, що у відповідь на стрес респонденти використовують різні стратегії:

-52,9% намагаються активно вирішувати проблему — це є найбільш адаптивною стратегією;

-23,5% відволікаються (робота, хобі, інтернет);

-17,6% відкладають вирішення проблеми або уникають її;

-незначна частка респондентів схильна до замикання в собі.

Таким чином, у вибірці переважає проблемно-орієнтований копінг, однак присутні й менш ефективні стратегії.

Ресурси подолання стресу

На запитання щодо того, що допомагає справлятися зі стресом, респонденти зазначили:

-35,3% — спілкування з близькими;

-29,4% — відпочинок та сон;

-23,5% — активна діяльність або робота;

-11,8% — самотійне переживання.

Це свідчить про важливу роль соціальної підтримки як ключового ресурсу адаптації[35;47;49].

Звернення за психологічною допомогою

Результати показали, що:

-64,7% респондентів не звертаються за психологічною допомогою;

-лише 11,8% роблять це регулярно;

-23,5% — іноді.

Це може свідчити про:

-низький рівень психологічної культури,

-недовіру до фахівців,

-або прагнення вирішувати проблеми самотійно.

Оцінка ефективних способів подолання стресу

Найефективнішими способами респонденти вважають:

-активні дії — 47,1%;

-підтримку інших — 23,5%;

-самотійне подолання — 23,5%;

-уникнення — найменш ефективна стратегія.

Це підтверджує орієнтацію більшості респондентів на конструктивне подолання стресу. Результати представлені на рисунку 2.3.

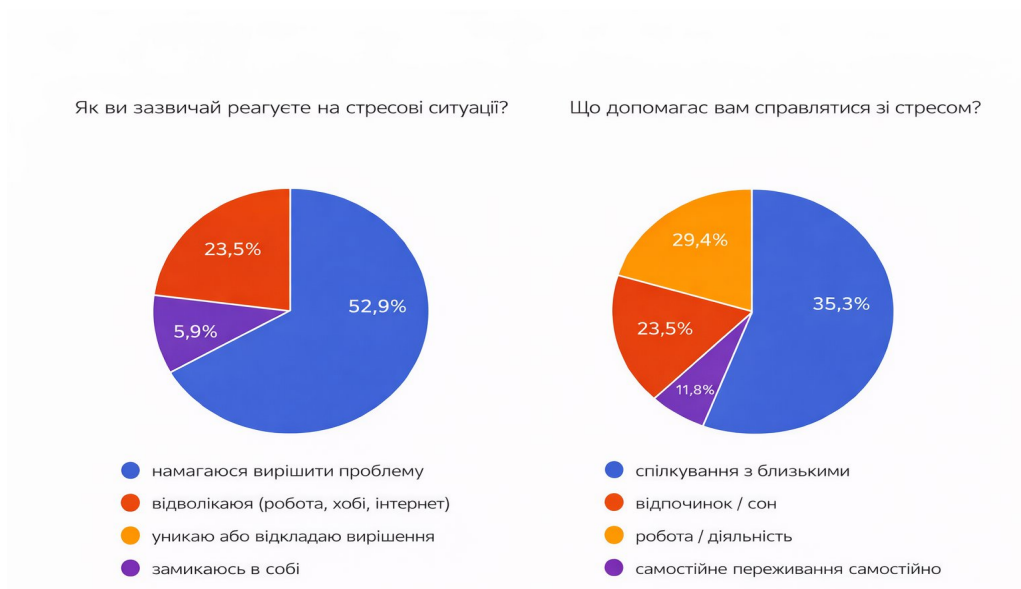


Рисунок 2.3.– Поведінкові стратегії реагування на стрес та способи його подолання (за результатами дослідження)

Узагальнений аналіз отриманих результатів емпіричного дослідження дозволяє зробити висновок, що рівень психологічної адаптації респондентів в умовах стресу є переважно середнім із тенденцією до нестійкості.

Більшість учасників дослідження демонструють наявність базових адаптаційних ресурсів, зокрема здатність частково пристосовуватися до змін, знаходити способи вирішення складних ситуацій та поступово відновлювати емоційний стан після стресових впливів. Водночас ці ресурси не є достатньо сформованими, що проявляється у коливаннях емоційного стану, труднощах із саморегуляцією та періодичній втраті відчуття контролю над власним життям.

Аналіз показників емоційного стану засвідчив, що респонденти часто стикаються з проявами внутрішнього напруження, тривожності, емоційного

виснаження та порушення стабільності настрою. Це підтверджує значний вплив стресових факторів на психоемоційну сферу особистості та свідчить про необхідність розвитку навичок емоційної регуляції.

У поведінковому аспекті встановлено, що у більшості респондентів домінують конструктивні копінг-стратегії, зокрема орієнтація на активне вирішення проблем та пошук підтримки. Це є позитивним показником, який свідчить про наявність потенціалу до ефективної адаптації. Водночас частина опитаних використовує менш ефективні або унікальні стратегії, такі як відкладання вирішення проблем, емоційне дистанціювання або замикання в собі, що може ускладнювати процес адаптації та посилювати негативні наслідки стресу.

Важливим аспектом є те, що значна частина респондентів не звертається за професійною психологічною допомогою, навіть за наявності ознак емоційного напруження та виснаження[30;34]. Це може свідчити про недостатній рівень усвідомлення важливості психологічної підтримки, соціальні бар'єри або сформовану установку на самостійне подолання труднощів.

Загалом результати дослідження підтверджують, що психологічна адаптація в умовах стресу є складним багаторівневим процесом, який залежить від поєднання особистісних ресурсів, емоційної стійкості та поведінкових стратегій. Виявлені тенденції вказують на необхідність цілеспрямованого розвитку адаптаційних можливостей особистості, зокрема через формування ефективних копінг-стратегій, підвищення рівня емоційної саморегуляції та популяризацію звернення за психологічною допомогою.

Враховуючи наведене, отримані результати можуть бути використані як основа для розробки практичних рекомендацій та психологічних програм, спрямованих на підвищення рівня психологічної адаптації в умовах

інтенсивного стресу, зокрема у військовослужбовців або осіб, які перебувають у складних життєвих обставинах.

2.6. Інтерпретація результатів дослідження

Отримані в ході емпіричного дослідження результати дозволяють здійснити комплексну інтерпретацію особливостей психологічної адаптації респондентів в умовах стресу та виявити ключові тенденції у їхньому емоційному стані та поведінкових реакціях.

Передусім встановлено, що більшість респондентів мають досвід перебування у стресових або складних життєвих умовах, причому ці ситуації часто характеризуються як інтенсивні та тривалі або періодично повторювані. Це свідчить про хронічний характер впливу стресових факторів, що, згідно з сучасними науковими підходами, значно ускладнює процес психологічної адаптації[24;54].

Аналіз рівня стресу та тривожності показав, що для респондентів характерним є переважання середнього та підвищеного рівнів напруження, що проявляється у вигляді труднощів із розслабленням, порушень сну, зниження концентрації уваги та підвищеної втомлюваності. Дані результати узгоджуються з положеннями психофізіологічної теорії стресу, відповідно до якої тривале перебування в умовах напруження призводить до виснаження адаптаційних ресурсів організму[20;23].

Важливим аспектом є виявлення емоційних проявів стресу, серед яких домінують внутрішнє напруження, тривожність без чіткої причини, дратівливість, емоційне виснаження та апатія. Це свідчить про порушення емоційної рівноваги та формування станів, близьких до дезадаптації. Наявність таких проявів може розглядатися як індикатор зниження психологічної стійкості особистості[22;38].

Разом із тим результати дослідження демонструють, що, незважаючи на наявність негативних емоційних станів, більшість респондентів зберігає часткову здатність до адаптації. Це проявляється у можливості поступового відновлення емоційного стану після стресу, відносній здатності контролювати власне життя та знаходити способи подолання труднощів. Однак ця адаптація є нестійкою та залежною від зовнішніх умов.

Особливу увагу слід звернути на поведінкові стратегії респондентів. У структурі копінг-поведінки домінують проблемно-орієнтовані стратегії, що передбачають активні дії, спрямовані на вирішення складних ситуацій. Це є позитивною тенденцією, оскільки саме такі стратегії вважаються найбільш ефективними в умовах стресу. Водночас значна частина респондентів використовує емоційно-орієнтовані та унікальні стратегії, такі як відволікання, уникнення або замикання в собі, що може знижувати ефективність адаптації та сприяти накопиченню напруження[27;46].

Результати також свідчать про значущу роль соціальної підтримки як одного з провідних ресурсів подолання стресу. Спілкування з близькими, відпочинок та зміна діяльності виступають основними способами стабілізації емоційного стану. Водночас низький рівень звернення за професійною психологічною допомогою вказує на недостатню сформованість культури психологічної підтримки або наявність бар'єрів у її отриманні.

Узагальнюючи отримані дані, можна побачити цілісність, що психологічна адаптація респондентів в умовах стресу характеризується як динамічний, але недостатньо стабільний процес, що супроводжується поєднанням адаптивних і дезадаптивних проявів. Це підтверджує положення сучасних досліджень про те, що ефективність адаптації залежить не лише від наявності ресурсів, але й від здатності особистості їх активізувати та використовувати в складних умовах.

Окрім вищезазначених аспектів, отримані результати дозволяють розглянути психологічну адаптацію респондентів через призму взаємозв'язку між емоційними станами, поведінковими стратегіями та ресурсами особистості. Зокрема, простежується тенденція, що навіть за наявності помірного або підвищеного рівня стресу, частина респондентів демонструє здатність до часткового збереження функціональності у повсякденному житті. Це може свідчити про використання компенсаторних механізмів, коли людина, незважаючи на внутрішнє напруження, продовжує виконувати свої соціальні ролі. Такий стан часто характеризується як “прихована напруженість”, яка не завжди усвідомлюється, але впливає на загальний рівень благополуччя.

Наведені результати дозволяють припустити наявність різних рівнів адаптаційних ресурсів серед респондентів. Частина з них орієнтована на активне подолання труднощів і демонструє більш гнучкі форми реагування, тоді як інша частина виявляє тенденцію до уникнення або емоційного відсторонення. Це вказує на неоднорідність вибірки та підкреслює важливість індивідуального підходу при аналізі адаптаційних процесів.

Цікавим є й той факт, що поєднання різних стратегій подолання стресу свідчить про відсутність жорстко фіксованої моделі поведінки. Респонденти можуть змінювати свої реакції залежно від ситуації, що відповідає сучасному уявленню про адаптацію як гнучкий процес. Проте така варіативність не завжди є ефективною, оскільки за відсутності усвідомленого вибору стратегій це може призводити до нестабільності емоційного стану.

Окремо варто відзначити, що низька частота звернення за психологічною допомогою може бути пов'язана не лише з відсутністю потреби, а й із такими чинниками, як недостатній рівень довіри до спеціалістів, стигматизація психологічної допомоги або звичка покладатися

лише на власні ресурси. Це вказує на важливість розвитку психологічної культури та популяризації звернення за підтримкою як нормальної практики.

Крім того, результати дозволяють інтерпретувати адаптаційні процеси як такі, що перебувають у стані напруженої рівноваги. З одного боку, респонденти зберігають здатність функціонувати та частково відновлюватися, з іншого — наявні симптоми емоційного виснаження та труднощів у саморегуляції свідчать про ризик переходу до більш виражених форм дезадаптації за умов тривалого впливу стресу.

Підсумовуючи зазначене, аналіз результатів підтверджує, що психологічна адаптація в умовах стресу є багатовимірним процесом, який залежить від поєднання внутрішніх ресурсів особистості, обраних стратегій подолання та доступності зовнішньої підтримки. Це підкреслює необхідність комплексного підходу до дослідження та подальшої психологічної допомоги. Результати дозволяють стверджувати, що підвищення рівня психологічної адаптації можливе за умови розвитку навичок емоційної саморегуляції, формування ефективних копінг-стратегій та посилення ролі соціальної і професійної підтримки. Це відкриває перспективи для подальших досліджень та практичної роботи у сфері психологічної допомоги особам, які перебувають у стані хронічного стресу, зокрема військовослужбовцям[28;27].

РОЗДІЛ 3

ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ТА ШЛЯХИ ПІДВИЩЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ

3.1. Програма психологічної підтримки військовослужбовців

У сучасних умовах, коли військовослужбовці постійно перебувають під впливом інтенсивних стресових факторів, питання їх психологічної підтримки стає не просто актуальним, а життєво необхідним. Війна, підвищена відповідальність, небезпека для життя, тривале перебування в напруженому середовищі — усе це формує складний психоемоційний фон, який без належної допомоги може призводити до виснаження, зниження адаптаційних можливостей та порушень психічного стану.

Як показали результати проведеного дослідження, більшість респондентів має досвід перебування у складних життєвих обставинах, а також відзначає наявність різних проявів стресу: внутрішнього напруження, труднощів із розслабленням, порушень сну та емоційної нестабільності. Це свідчить про те, що проблема не є поодинокую, а має системний характер.

Особливої уваги заслуговує той факт, що дуже важливо розуміти, що психологічна підтримка — це не лише «реакція на проблему», коли вона вже виникла, а передусім профілактика та формування внутрішніх ресурсів людини. Саме тому доцільно говорити не просто про окремі методи допомоги, а про створення цілісної програми, яка охоплює різні аспекти психічного функціонування особистості[3].

Розроблена програма психологічної підтримки військовослужбовців має бути комплексною, гнучкою та адаптованою до реальних умов служби. Вона повинна включати декілька взаємопов'язаних напрямів.

Одним із ключових елементів програми психологічної підтримки є психоосвітній компонент. На перший погляд може здатися, що інформування

військовослужбовців про психологічні процеси не має вирішального значення, однак на практиці саме розуміння власного стану часто стає першим кроком до стабілізації та відновлення.

Згідно з результатами дослідження, значна частина респондентів відчуває внутрішнє напруження, тривожність, дратівливість, а також періодичну апатію. При цьому багато з них не завжди усвідомлюють природу цих станів, що може призводити до їх неправильного трактування — як прояву слабкості або особистісної неспроможності.

На мою думку, саме тут психоосвіта відіграє надзвичайно важливу роль. Вона допомагає людині зрозуміти, що її реакції є природною відповіддю організму на тривале напруження, небезпеку та невизначеність. Усвідомлення цього знижує рівень внутрішнього тиску, самокритики та страху перед власними емоціями.

У межах психоосвітнього компоненту доцільно пояснювати:

- що таке стрес і як він впливає на психіку та тіло;
- які реакції є нормальними в умовах підвищеного навантаження;
- як відрізнити тимчасові емоційні стани від більш глибоких психологічних порушень;
- чому виникають такі симптоми, як безсоння, дратівливість або емоційне виснаження.

Окремо важливо звернути увагу на те, що багато військовослужбовців звикли пригнічувати емоції або ігнорувати свій стан. Тому, що психоосвіта повинна не лише інформувати, але й змінювати ставлення до психологічного

здоров'я — формувати розуміння того, що звернення за допомогою є проявом сили, а не слабкості[34].

Практична реалізація цього компоненту може включати:

- короткі інформаційні лекції або бесіди;
- тренінгові заняття з елементами обговорення;
- доступні інформаційні матеріали (пам'ятки, брошури, відео);
- неформальні розмови з психологом у безпечній атмосфері.

Крім того, є важливим робити акцент не лише на проблемах, але й на ресурсах людини. Наприклад, пояснювати, що навіть у складних умовах психіка має здатність до відновлення, а прості речі — сон, спілкування, фізична активність — можуть суттєво впливати на стан.

Такий підхід дозволяє не тільки зменшити рівень тривожності через невизначеність, але й формує у військовослужбовців більш усвідомлене ставлення до себе. У результаті людина починає краще розуміти свої реакції, менше їх боятися і поступово вчиться керувати власним емоційним станом.

Окрему увагу в межах програми психологічної підтримки варто приділити формуванню навичок саморегуляції. Згідно з отриманими результатами дослідження, значна частина респондентів відчуває труднощі з розслабленням навіть у відносно спокійній обстановці, що може свідчити про накопичене або хронічне психоемоційне напруження.

У реальних умовах військовослужбовець не завжди має змогу звернутися до психолога або використати складні терапевтичні методики. Саме тому, на мою думку, надзвичайно важливо навчити людину простим,

доступним і швидким способам стабілізації власного стану, які можна застосувати у будь-який момент — навіть у польових умовах.

Саморегуляція виступає своєрідним «внутрішнім ресурсом», який дозволяє людині відновлювати рівновагу, знижувати рівень напруги та повертати контроль над своїми реакціями.

Необхідно зазначити, що дуже важливі методи саморегуляції з урахуванням рівня стресу, доцільно не просто дати перелік технік, а навчити підбирати їх відповідно до інтенсивності стресу.

1. Легкий рівень стресу (втома, роздратування, напруження)

У таких станах ефективними є прості та швидкі методи:

- повільне глибоке дихання (наприклад, техніка «4–7–8»);
- короткі паузи на відпочинок;
- переключення уваги (музика, розмова, фізична активність);
- легкі вправи на усвідомлення (зосередження на диханні або відчуттях тіла).

На мою думку, саме ці прості дії можуть запобігти накопиченню стресу, якщо використовувати їх регулярно, а не лише у критичних ситуаціях.

2. Середній рівень стресу (тривожність, емоційна нестабільність, труднощі зі сном)

У цьому випадку правильніше використовувати більш структуровані техніки:

- прогресивну м'язову релаксацію;

- техніки заземлення (наприклад, «5-4-3-2-1» — через органи чуття);

- ведення коротких записів про свої думки та емоції;

- фізичні вправи середньої інтенсивності;

- контроль інформаційного навантаження.

Я вважаю, що на цьому етапі важливо не лише знижувати напруження, але й навчати людину усвідомлювати свої реакції та поступово брати їх під контроль.

3. Високий рівень стресу (паніка, сильна тривога, емоційне виснаження)

У складних станах першочерговим завданням є стабілізація:

- контроль дихання (короткі цикли «вдих–видих»);

- фокус на реальності («я тут і зараз, я в безпеці» — якщо це можливо);

- фізичне заземлення (дотик до предметів, відчуття опори);

- мінімізація стимулів (тиша, спокійне середовище);

- звернення за підтримкою (якщо є можливість).

Беручи до уваги вищенаведене можна зрозуміти, що у таких станах не варто вимагати від людини «контролювати все» — важливіше допомогти їй хоча б частково відновити відчуття стабільності.

Особливість навичок саморегуляції полягає в тому, що вони дають людині відчуття контролю над власним станом. Це особливо важливо в умовах, де більшість зовнішніх факторів є неконтрольованими[27;54].

Вважаю, що розвиток таких навичок:

- знижує рівень тривожності;
- попереджає емоційне вигорання;
- підвищує здатність до прийняття рішень;
- сприяє збереженню психологічної стійкості.

Окрім цього, регулярне використання технік саморегуляції формує у військовослужбовців відчуття внутрішньої опори, що є надзвичайно важливим у стресових та небезпечних ситуаціях.

Можна підсумувати, що розвиток навичок саморегуляції є не просто додатковим елементом психологічної підтримки, а необхідною складовою адаптації особистості до стресових умов. Їх ефективність значною мірою залежить від регулярності застосування та здатності людини адаптувати техніки до конкретної ситуації.

Також варто звернути увагу на індивідуальне психологічне консультування, яке є важливою складовою комплексної програми підтримки, особливо для військовослужбовців, які переживають глибокі або тривалі емоційні труднощі. На відміну від загальних або групових форм роботи, індивідуальна допомога дозволяє врахувати унікальний досвід кожної людини, її особистісні особливості та рівень психологічної готовності до роботи.

В умовах бойової діяльності або тривалого стресу людина часто стикається з інтенсивними переживаннями: страхом, тривогою, втратою, почуттям провини, внутрішньою напругою або емоційним «онімінням». Часто ці стани не знаходять виходу, оскільки в середовищі військової служби не завжди є можливість відкрито їх проявляти.

Саме тому, індивідуальна психологічна допомога має виконувати не лише корекційну, але й підтримуючу функцію — створювати безпечний простір, де людина може дозволити собі бути собою без страху осуду чи нерозуміння[16;30].

Під час індивідуальної роботи військовослужбовець отримує можливість:

- відкрито говорити про свої переживання та досвід;
- поступово усвідомлювати власні емоції та їх причини;
- проживати складні почуття, які раніше пригнічувалися;
- отримувати підтримку без оцінювання;
- знаходити нові, більш адаптивні способи реагування.

Однак, я вважаю,що ключовим фактором ефективності індивідуальної допомоги є не лише використання психологічних технік, а передусім формування довірливих відносин між психологом і військовослужбовцем.

Довіра в даному контексті не виникає миттєво. Вона формується поступово, особливо з урахуванням того, що багато військовослужбовців мають складний або травматичний досвід, який включає не лише події, але й попередній негативний досвід взаємодії з іншими людьми або системами.

У таких умовах людина може:

- не довіряти спеціалісту;
- уникати відкритості;
- знецінювати власні переживання;

-або, навпаки, замикатися в собі.

Саме тому, першочерговим завданням психолога є створення відчуття психологічної безпеки. Це досягається через:

-прийняття без осуду;

-уважне слухання;

-повагу до темпу відкриття клієнта;

-конфіденційність;

- щирість у взаємодії.

Важливо розуміти, що людина не завжди готова одразу говорити про найболючіше. І це нормально. Інколи ефективна допомога починається не з глибоких тем, а з простого контакту, розмови, поступового формування довіри.

В даному випадку варто враховувати, що пережитий досвід може впливати на спосіб сприйняття реальності. Наприклад, людина може постійно перебувати у стані напруги навіть у безпечному середовищі або відчувати труднощі з довірою до інших. У таких випадках індивідуальна допомога повинна бути максимально делікатною та поступовою.

Я вважаю, важливо не «змінювати» людину, а допомогти їй:

-зрозуміти себе;

-прийняти свої реакції;

-навчитися жити з досвідом, не руйнуючи себе.

Отже, індивідуальна психологічна допомога є не просто методом роботи, а простором, у якому людина може відновлювати внутрішню цілісність, поступово повертати собі відчуття контролю та знаходити нові опори в складних життєвих обставинах.

Важливо відмітити групову підтримку як фактор нормалізації психоемоційного стану. Вона є важливим компонентом психологічної допомоги, який доповнює індивідуальну роботу та створює особливий простір для емоційного відновлення. Її значення полягає не лише у можливості обговорення труднощів, але й у формуванні відчуття спільності та взаєморозуміння[35;47].

У процесі служби військовослужбовці часто стикаються з переживанням ізоляції, нерозуміння з боку оточення або відчуттям, що їхні реакції є «ненормальними». Саме групова взаємодія дозволяє змінити це сприйняття. Коли людина бачить, що інші переживають подібні стани, це:

- знижує рівень внутрішньої напруги;
- формує відчуття «я не один(одна)»;
- сприяє прийняттю власних емоцій;
- зменшує страх осуду.

У межах групової підтримки можуть використовуватись різні форми роботи:

- групові обговорення пережитого досвіду;
- тренінгові заняття з розвитку навичок саморегуляції;
- психосвітні зустрічі;
- підтримуючі групи взаємодопомоги.

Я гадаю , особливу цінність має саме неформальна складова групової взаємодії, коли учасники можуть вільно ділитися власними думками без страху оцінювання. Така атмосфера сприяє поступовому зниженню емоційної напруги та відновленню внутрішнього ресурсу.

Групова підтримка є найбільш доцільною у випадках, коли:

- спостерігається відчуття ізольованості або самотності;
- людина не готова одразу до індивідуальної глибокої роботи;
- необхідна нормалізація переживань після стресових або травматичних подій;
- є потреба у відновленні соціальних зв'язків та довіри до інших.

Водночас варто враховувати, що не для всіх військовослужбовців груповий формат є комфортним на початковому етапі. Тому доцільним є поєднання групової та індивідуальної роботи, що дозволяє врахувати індивідуальні особливості кожної особистості.

З цього ми розуміємо , що групова підтримка виступає не лише допоміжним, а й самостійним ефективним засобом психологічної адаптації, який сприяє зниженню рівня тривожності, формуванню відчуття безпеки та відновленню внутрішньої стабільності.

Враховуючи вищезазначене , розроблена програма психологічної підтримки військовослужбовців повинна мати комплексний характер та враховувати як індивідуальні, так і групові аспекти адаптації до стресових умов. У ході аналізу було визначено, що ефективна допомога неможлива без поєднання психоосвітніх заходів, розвитку навичок саморегуляції, індивідуального консультування та групової підтримки.

Кожен із зазначених компонентів виконує важливу функцію: психоосвіта сприяє кращому розумінню власного стану, саморегуляція — формує відчуття контролю, індивідуальна робота дозволяє глибше пропрацювати пережитий досвід, а групова підтримка забезпечує емоційне прийняття та знижує відчуття ізольованості.

Слід підкреслити, що особливо важливим є гнучкий підхід до організації допомоги, оскільки рівень стресу та психологічної готовності до роботи у кожного військовослужбовця є різним. Саме тому програма має бути адаптивною та орієнтованою на реальні потреби людини, а не лише на формальне застосування методик.

Отож, комплексне поєднання різних форм психологічної підтримки створює умови для більш ефективної адаптації особистості до стресових ситуацій та сприяє відновленню її психоемоційної рівноваги.

3.2. Психокорекційні заходи щодо зниження рівня стресу та тривожності

У сучасних умовах підвищеного психоемоційного навантаження, особливо в контексті військової діяльності, проблема ефективного зниження рівня стресу та тривожності набуває особливої актуальності. Військовослужбовці перебувають у ситуаціях, що характеризуються високою невизначеністю, загрозою життю, емоційним виснаженням та постійною напругою, що значно ускладнює процес психологічної адаптації.

Як свідчать результати проведеного дослідження, значна частина респондентів відчуває труднощі у контролі власного емоційного стану, зниження внутрішньої стабільності, а також прояви тривожності та психоемоційного виснаження. Це підтверджує необхідність впровадження цілеспрямованих психокорекційних заходів, які спрямовані не лише на

тимчасове полегшення стану, але й на формування стійких механізмів подолання стресу.

Згідно з сучасними науковими підходами, зокрема у працях [2] , ефективна робота зі стресом передбачає зміну не лише поведінкових реакцій, але й когнітивних установок особистості. Саме тому когнітивно-поведінкові методи займають провідне місце серед психокорекційних підходів.

Окрім цього, у дослідженнях [24;57] підкреслюється, що травматичний досвід зберігається не лише на рівні свідомості, але й на тілесному рівні, що обґрунтовує необхідність використання тілесно-орієнтованих та емоційно-фокусованих методів роботи.

В умовах війни значний внесок у розвиток практичних підходів до психологічної підтримки здійснюють українські науковці та практики. Зокрема, у роботах Олег Чабан, Ірина Пінчук та фахівців Український науково-дослідний інститут соціальної та судової психіатрії наголошується на необхідності поєднання психоосвітніх, психокорекційних та реабілітаційних заходів у роботі з військовими.

На основі аналізу сучасних досліджень та отриманих емпіричних даних можна зробити висновок, що психокорекційна робота має бути:

- комплексною;
- адаптивною до умов служби;
- орієнтованою на індивідуальний досвід військовослужбовця;
- спрямованою на відновлення відчуття контролю та внутрішньої рівноваги.

З урахуванням цього доцільно розглядати психокорекційні заходи як системний процес, що включає роботу з мисленням, емоційним станом та

поведінковими реакціями особистості. До основних психокорекційних методів, які доцільно використовувати у роботі з військовослужбовцями, належать наступні.

1. Когнітивно-поведінкові методи (КПТ)

Когнітивно-поведінкова терапія (КПТ) є одним із найбільш науково обґрунтованих і ефективних підходів у роботі зі стресом, тривожністю та наслідками психотравмуючих подій. Її ключова ідея полягає в тому, що емоційний стан людини значною мірою визначається не самими подіями, а тим, як вона їх інтерпретує.

У складних або небезпечних умовах військової служби у людини часто формуються так звані негативні автоматичні думки, які можуть мати характер:

- катастрофізації (все закінчиться погано);
- гіперузагальнення (зі мною завжди так);
- самозвинувачення (це моя провина).

Такі думки посилюють тривожність, відчуття безпорадності та емоційне виснаження.

Саме тому застосування КПТ є необхідним, оскільки воно дозволяє:

- навчити людину помічати власні думки;
- аналізувати їх реалістичність;
- зменшувати вплив деструктивних переконань;
- формувати більш адаптивне мислення.

Особливо важливо це у військовому контексті, де людина часто не може змінити обставини, але може змінити внутрішню реакцію на них.

На практиці це може реалізовуватись через:

- ведення щоденника думок;
- техніку «зупинки негативної думки»;
- заміну деструктивних переконань на більш реалістичні;
- формування навичок самоспостереження.

На мою думку, особлива цінність цього підходу полягає в тому, що він повертає людині відчуття контролю над власним станом. У ситуаціях, де зовнішній контроль обмежений або відсутній, це має критичне значення для збереження психологічної стійкості.

Таким чином, когнітивно-поведінкові методи є не лише інструментом корекції, а й важливим засобом профілактики більш глибоких психологічних порушень.

2. Техніки емоційної стабілізації та саморегуляції

Одним із ключових напрямів психокорекційної роботи є формування у військовослужбовців навичок швидкої емоційної стабілізації та саморегуляції. Це особливо важливо, оскільки в реальних умовах служби людина не завжди має можливість звернутися за допомогою або використовувати складні психотерапевтичні методи.

Згідно з результатами дослідження, значна частина респондентів відчуває труднощі з розслабленням, підвищене внутрішнє напруження та емоційну нестабільність. Це свідчить про необхідність навчання простим, але

ефективним технікам, які можна застосовувати безпосередньо в момент стресу.

До таких технік належать:

- Дихальні вправи (зокрема техніка «4–7–8»)

сприяють зниженню фізіологічного збудження та нормалізації роботи нервової системи;

- Прогресивна м'язова релаксація

допомагає зняти тілесну напругу, яка часто накопичується в умовах хронічного стресу;

- Техніки заземлення

дозволяють повернути увагу до «тут і зараз» та зменшити рівень тривоги, особливо при панічних станах;

- Вправи на концентрацію уваги

сприяють зниженню розсіювання думок і покращенню контролю над психічними процесами;

- Методи усвідомленості (mindfulness)

допомагають приймати свої емоції без надмірної реакції на них.

Необхідність використання цих технік обумовлена тим, що стрес проявляється не лише на психологічному, але й на фізіологічному рівні. Саме тому ефективна допомога має включати роботу з тілом і нервовою системою.

Особливо важливими ці методи є:

- у станах гострого стресу;

- при підвищеній тривожності;
- у ситуаціях перевантаження;
- при емоційному виснаженні.

На мою думку, головна перевага цих технік полягає в їх доступності та універсальності. Вони не потребують спеціальних умов, можуть застосовуватися самостійно і дають людині можливість швидко стабілізувати свій стан.

3. Метод десенсибілізації та переробки травматичного досвіду (EMDR) — розширено

У роботі з військовослужбовцями, які пережили травматичні події, особливого значення набувають спеціалізовані методи психокорекції, спрямовані на опрацювання травматичного досвіду. Одним із таких підходів є метод десенсибілізації та переробки травматичного досвіду (EMDR — Eye Movement Desensitization and Reprocessing), розроблений Francine Shapiro[5].

Основна ідея цього методу полягає в тому, що травматичний досвід може “застрягати” у нервовій системі у необробленому вигляді, що призводить до повторного переживання подій, підвищеної тривожності та емоційної напруги. EMDR спрямований на активацію природних механізмів переробки інформації через стимуляцію обох півкуль мозку (зокрема за допомогою рухів очей).

Згідно з дослідженнями травматичні спогади зберігаються не лише як інформація, а як емоційно та фізіологічно насичені переживання. Саме тому їх не можна ефективно опрацювати лише через логічне осмислення — необхідні методи, що впливають на глибші рівні психіки.

У наукових рекомендаціях World Health Organization EMDR визначається як один із ефективних методів роботи з посттравматичними розладами[5].

Даний підхід дозволяє:

- зменшити інтенсивність травматичних спогадів;
- знижити рівень емоційної реакції на них;
- змінити сприйняття події;
- інтегрувати травматичний досвід у життєвий досвід людини.

На мою думку, особлива цінність цього методу полягає в тому, що він дозволяє працювати з глибокими травматичними переживаннями навіть тоді, коли людині складно або боляче їх вербалізувати. Це особливо актуально для військовослужбовців, які часто уникають відкритого обговорення пережитого досвіду.

Таким чином, EMDR є важливим інструментом психокорекції, що дозволяє не лише зменшити симптоми стресу, але й сприяє глибокому психологічному відновленню.

4. Арт-терапевтичні та тілесно-орієнтовані методи — розширено

У випадках, коли вербалізація переживань є ускладненою або неможливою, особливо ефективними є альтернативні методи психокорекції, зокрема арт-терапія та тілесно-орієнтовані практики.

Творче самовираження дозволяє людині опрацьовувати емоції на символічному рівні, обходячи внутрішні психологічні бар'єри. Це особливо важливо для осіб, які не готові або не можуть прямо говорити про свої переживання.

Арт-терапія включає:

- малювання;
- створення символічних образів;
- роботу з кольором і формою;
- проективні техніки.

Ці методи допомагають:

- вивести пригнічені емоції назовні;
- усвідомити внутрішній стан;
- знизити рівень напруги;
- знайти нові способи самовираження.

Тілесно-орієнтовані підходи базуються на тому, що психічний стан людини тісно пов'язаний із тілом. Згідно з підходами Peter Levine, травматичні переживання можуть “закріплюватися” у вигляді тілесної напруги, що потребує фізичного опрацювання.

До таких методів належать:

- тілесні вправи на розслаблення;
- робота з диханням;
- рухова активність;
- вправи на усвідомлення тілесних відчуттів.

На мою думку, ці методи є особливо цінними у роботі з військовослужбовцями, оскільки вони дозволяють:

- знижувати напругу без необхідності глибокого вербального аналізу;
- поступово відновлювати контакт із власним тілом;
- зменшувати психосоматичні прояви стресу.

5. Формування адаптивних копінг-стратегій

Важливим напрямом психокорекційної роботи є формування ефективних копінг-стратегій, тобто способів подолання стресу, які дозволяють людині зберігати психологічну рівновагу навіть у складних життєвих обставинах.

На основі отриманих результатів дослідження можна зазначити, що поряд з конструктивними способами реагування (активне вирішення проблем, звернення за підтримкою), у частини респондентів спостерігається використання менш ефективних стратегій, таких як уникнення труднощів або емоційне замикання в собі. Це може призводити до накопичення напруги, поглиблення тривожності та зниження загального рівня адаптації.

У зв'язку з цим особливо важливим є цілеспрямоване формування адаптивних копінг-стратегій, серед яких доцільно виділити:

1. Проблемно-орієнтовані стратегії

(активне вирішення ситуації)

Передбачають:

- аналіз проблеми;
- пошук можливих рішень;
- планування дій;

-поступове вирішення завдань.

Чим допомагають:

знижують відчуття безпорадності, формують контроль над ситуацією, підвищують впевненість у власних силах.

2. Емоційно-орієнтовані стратегії

(робота з внутрішнім станом)

Включають:

-усвідомлення та прийняття емоцій;

-використання технік саморегуляції;

-вербалізацію переживань (розмова, запис думок).

Чим допомагають:

зменшують інтенсивність емоційного напруження, запобігають емоційному вигоранню.

3. Стратегії соціальної підтримки

Передбачають:

-звернення до близьких;

-спілкування з побратимами;

-роботу з психологом.

Чим допомагають:

знижують відчуття ізольованості, формують відчуття “я не один”, підвищують емоційну стійкість.

4. Когнітивні стратегії переосмислення

Включають:

- зміну сприйняття ситуації;
- пошук позитивних аспектів навіть у складних обставинах;
- формування більш реалістичних очікувань.

Чим допомагають:

зменшують рівень тривоги та страху, стабілізують мислення, дозволяють адаптуватися до нових умов.

5. Поведінкові стратегії відновлення

До них належать:

- фізична активність;
- режим відпочинку;
- залучення до діяльності.

Чим допомагають:

знижують рівень напруги на фізіологічному рівні, покращують загальний психоемоційний стан.

На мою думку, ключовим моментом є не просто наявність певних стратегій, а їх гнучке використання залежно від ситуації. В умовах військової діяльності одна і та сама стратегія може бути ефективною в одній ситуації і

неефективною в іншій, тому важливо навчити військовослужбовців варіювати способи реагування.

Особливо важливим є зменшення використання дезадаптивних стратегій, таких як уникнення проблем або емоційне відсторонення, оскільки вони лише тимчасово знижують напругу, але в довгостроковій перспективі погіршують психологічний стан.

Узагальнюючи результати проведеного аналізу, можна зробити висновок, що ефективна психокорекційна робота з військовослужбовцями повинна мати комплексний характер і поєднувати різні підходи впливу.

Застосування когнітивно-поведінкових методів дозволяє змінити деструктивні способи мислення, техніки саморегуляції — стабілізувати емоційний стан, спеціалізовані методи (зокрема EMDR) — опрацювати травматичний досвід, а арт-терапевтичні та тілесно-орієнтовані підходи — забезпечити альтернативні шляхи вираження та проживання емоцій.

Важливим доповненням до цього є формування адаптивних копінг-стратегій, які дозволяють людині самотійно справлятися зі стресовими ситуаціями в майбутньому. Особливе значення має не лише використання окремих методик, а створення цілісної системи психологічної підтримки, яка враховує індивідуальний досвід, рівень стресу та психологічну готовність кожного військовослужбовця.

Таким чином, поєднання різних психокорекційних заходів створює умови для більш ефективної адаптації особистості до стресових ситуацій, сприяє відновленню психоемоційної рівноваги та формує стійкі механізми подолання труднощів.

3.3. Практичні рекомендації для психологів

У сучасних умовах підвищеного психоемоційного навантаження особливої актуальності набуває питання ефективної психологічної допомоги військовослужбовцям. Практична діяльність психолога в таких умовах потребує не лише професійних знань, а й гнучкості, емпатії та здатності адаптувати підходи до індивідуальних особливостей кожної людини.

На основі проведеного дослідження та аналізу сучасних підходів до психокорекції доцільно сформулювати ряд практичних рекомендацій для психологів.

1. Формування довірливого контакту як основи роботи

Одним із ключових завдань психолога є встановлення довірливого контакту з військовослужбовцем. Без відчуття безпеки та прийняття людина не буде готова відкриватися, що значно знижує ефективність будь-яких методів.

Рекомендується:

- дотримуватися принципів безумовного прийняття;
- уникати оцінювання та критики;
- проявляти щире зацікавлення до переживань клієнта;
- забезпечувати конфіденційність.

Особливо важливо враховувати, що військовослужбовці можуть мати досвід втрати довіри або пережитих травматичних подій, що ускладнює процес встановлення контакту.

2. Індивідуалізація підходу до кожного клієнта

Психологічний стан військовослужбовців може суттєво відрізнятися залежно від пережитого досвіду, тривалості перебування в умовах стресу та особистісних особливостей.

У зв'язку з цим доцільно:

- проводити попередню оцінку психологічного стану;
- враховувати рівень стресу, тривожності та емоційного виснаження;
- підбирати методи відповідно до готовності людини до роботи.

Такий підхід дозволяє уникнути перевантаження та підвищує ефективність психологічного впливу.

3. Використання комплексного підходу до психокорекції

Ефективна допомога не повинна обмежуватися лише одним методом. Доцільно поєднувати різні підходи:

- когнітивно-поведінкові методи (CBT);
- техніки саморегуляції;
- методи роботи з травмою (EMDR);
- тілесно-орієнтовані практики;
- арт-терапію.

Такий комплексний підхід дозволяє впливати на різні рівні — когнітивний, емоційний та поведінковий.

4. Навчання навичкам саморегуляції

Психолог має не лише працювати з актуальним станом, а й навчати людину самостійно справлятися зі стресом.

Доцільно:

- навчати простим дихальним технікам;
- впроваджувати вправи на заземлення;
- розвивати навички усвідомленості;
- формувати звичку самоспостереження.

Це дозволяє військовослужбовцю використовувати ці навички безпосередньо в умовах служби.

5. Робота з травматичним досвідом з урахуванням готовності клієнта

Не всі військовослужбовці готові одразу працювати з травмою. У деяких випадках першочерговим завданням є стабілізація стану.

Рекомендується:

- не форсувати процес опрацювання травми;
- спочатку забезпечити емоційну стабільність;
- поступово переходити до глибшої роботи;
- використовувати безпечні методи (наприклад, ресурсні техніки).

Такий підхід дозволяє уникнути повторної травматизації.

6. Використання групових форм роботи

Групова робота є важливим доповненням до індивідуальної допомоги.

Доцільно:

- організовувати групові обговорення;
- проводити тренінги;
- створювати підтримуюче середовище.

Групова взаємодія допомагає:

- знизити відчуття ізольованості;
- нормалізувати переживання;
- підвищити рівень психологічної стійкості.

7. Профілактика емоційного вигорання

Окрім корекційної роботи, важливо приділяти увагу профілактиці.

Рекомендується:

- навчати балансуванню навантаження та відпочинку;
- формувати здорові звички;
- стимулювати участь у відновлювальних активностях;
- підтримувати регулярний контакт із психологом.

8. Розвиток адаптивних копінг-стратегій

Психолог має допомагати військовослужбовцю:

- переходити від уникнення до активного вирішення проблем;

- формувати здатність звертатися за підтримкою;
- розвивати навички аналізу ситуації;
- зменшувати використання дезадаптивних реакцій.

Це створює основу для довготривалої психологічної адаптації.

Підсумовуючи проведений аналіз можна зробити висновок, що ефективна психологічна адаптація військовослужбовців у сучасних умовах є результатом цілеспрямованої та комплексної психологічної роботи, яка поєднує різні напрями впливу на особистість.

У межах дослідження було обґрунтовано, що програма психологічної підтримки повинна включати не лише інформаційно-просвітницькі заходи, але й розвиток практичних навичок саморегуляції, індивідуальну психологічну допомогу та групову підтримку. Саме поєднання цих компонентів створює умови для більш глибокого розуміння власного стану, зниження рівня тривожності та формування відчуття внутрішнього контролю.

Особливу роль відіграють психокорекційні методи, які спрямовані на зниження рівня стресу та стабілізацію психоемоційного стану. Використання когнітивно-поведінкових підходів, технік саморегуляції, методів роботи з травматичним досвідом (зокрема EMDR), а також арт-терапевтичних і тілесно-орієнтованих практик дозволяє враховувати різні аспекти переживань військовослужбовців та підвищувати ефективність психологічної допомоги.

Важливим напрямом є також формування адаптивних копінг-стратегій, які забезпечують більш ефективне подолання стресових ситуацій. Здатність

аналізувати ситуацію, звертатися по підтримку, контролювати власні емоції та уникати дезадаптивних реакцій є ключовими чинниками успішної психологічної адаптації.

Окремо слід підкреслити значення індивідуального підходу в роботі психолога. Урахування особистісних особливостей, попереднього досвіду та рівня психоемоційного навантаження дозволяє будувати більш ефективну взаємодію та досягати кращих результатів у процесі психологічної допомоги.

Отже, психологічна підтримка військовослужбовців повинна розглядатися як системний і гнучкий процес, який адаптується до реальних умов діяльності та потреб особистості. Комплексне використання різних методів і підходів сприяє не лише зниженню рівня стресу та тривожності, але й формуванню стійкості, що є необхідною умовою ефективної адаптації до умов бойової діяльності.

ВИСНОВКИ

У результаті проведеного теоретичного та практичного дослідження було розкрито особливості психологічної адаптації військовослужбовців в умовах бойової діяльності, а також визначено ключові чинники, що впливають на цей процес.

У першому розділі роботи було проаналізовано наукові підходи до розуміння психологічної адаптації особистості. Встановлено, що адаптація є складним, багаторівневим процесом, який включає фізіологічні, емоційні, когнітивні та поведінкові компоненти. Особливу увагу приділено впливу стресу на психіку людини, а також ролі індивідуально-психологічних особливостей у формуванні адаптаційних механізмів.

У другому розділі досліджено специфіку адаптації військовослужбовців, які перебувають у умовах бойових дій. Виявлено, що постійна загроза життю, високий рівень відповідальності, емоційне напруження та тривале перебування у стресових умовах значно ускладнюють процес психологічної адаптації. Проведене емпіричне дослідження показало, що значна частина респондентів демонструє підвищений рівень тривожності, емоційного виснаження та труднощі в емоційній саморегуляції. Водночас виявлено наявність адаптивних ресурсів, зокрема здатності до мобілізації, використання копінг-стратегій та підтримки з боку соціального оточення.

У третьому розділі було розроблено та обґрунтовано програму психологічної підтримки військовослужбовців, спрямовану на підвищення рівня їх адаптації. Запропоновані заходи базуються на сучасних психологічних підходах, зокрема когнітивно-поведінковій терапії, елементах психоосвіти та методах саморегуляції. Визначено, що комплексне застосування індивідуальних і групових форм роботи сприяє зниженню рівня стресу, покращенню емоційного стану та формуванню ефективних способів подолання складних ситуацій.

Отже, результати дослідження підтверджують, що психологічна адаптація військовослужбовців є динамічним процесом, який залежить як від зовнішніх умов, так і від внутрішніх ресурсів особистості. Ефективна адаптація можлива за умови своєчасної психологічної підтримки, розвитку навичок емоційної регуляції та формування стійкості до стресу.

Практичне значення роботи полягає у можливості використання розроблених рекомендацій та програми психологічної підтримки у діяльності психологів, які працюють з військовослужбовцями. Запропоновані підходи можуть бути застосовані для профілактики дезадаптаційних станів, збереження психічного здоров'я та підвищення ефективності професійної діяльності в умовах підвищеного ризику.

Перспективи подальших досліджень полягають у більш глибокому вивченні довготривалих наслідків бойового стресу, розробці індивідуалізованих програм психологічної допомоги, а також впровадженні сучасних психотерапевтичних методів у систему підтримки військовослужбовців.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. American Psychological Association. Publication Manual of the American Psychological Association. 7th ed. Washington, DC : APA, 2020.
2. Lazarus R. S., Folkman S. Stress, Appraisal, and Coping. New York : Springer, 1984.
3. Southwick S. M., Bonanno G. A., Masten A. S. et al. Resilience definitions, theory, and challenges: interdisciplinary perspectives. European Journal of Psychotraumatology. 2018.
4. Spielberger C. D. Manual for the State-Trait Anxiety Inventory (STAI). Palo Alto : Consulting Psychologists Press, 1983.
5. World Health Organization. Mental health and psychosocial support in emergencies. Geneva : WHO, 2022.
6. Андросюк В. Г. Психологічна адаптація особистості в умовах стресу. Київ, 2021.
7. Бабенко Л. М. Психологічні особливості переживання тривожності. Харків, 2020.
8. Блінов О. А. Психологія бойового стресу. Київ, 2019.
9. Блінов О. А. Психологічна підготовка військовослужбовців. Київ, 2022.
10. Бойко О. І. Психологія емоційного вигорання особистості. Київ, 2019.
11. Бондарчук О. І. Методологія психологічних досліджень. Київ, 2021.
12. Василенко М. П. Психологія кризових станів особистості. Київ, 2021.
13. Вербицький В. М. Психологія поведінки в екстремальних ситуаціях. Київ, 2022.
14. Вітенко І. С. Основи психічного здоров'я. Київ, 2020.
15. Гаврилюк Т. В. Психологічні механізми адаптації в умовах невизначеності. Львів, 2021.
16. Галецька І. І. Практична психологія. Львів, 2022.
17. Гончаренко С. У. Педагогіка і психологія. Київ, 2021.
18. Гребенюк Н. Є. Психологічна адаптація особистості в умовах війни. Київ, 2022.

19. Гуменюк О. Є. Психологія діяльності. Київ, 2018.
20. Діденко І. О. Психологія стресу. Київ, 2022.
21. Долинська Л. В. Психологія особистості. Київ, 2019.
22. Дорошенко О. Ю. Психологія кризових станів та їх подолання. Київ, 2023.
23. Єрмаков І. Г. Психологічна стійкість особистості в умовах стресу. Київ, 2022.
24. Журавльова Н. І. Психологія стресу та адаптації. Київ, 2021.
25. Загайнов І. М. Психологічні аспекти переживання стресу. Київ, 2023.
26. Захарченко Н. О. Психологічні аспекти адаптації військовослужбовців. Київ, 2021.
27. Іващенко С. В. Психологічні ресурси подолання стресу. Київ, 2020.
28. Ільїна Н. В. Емоційна регуляція особистості. Київ, 2020.
29. Карпенко Н. В. Психологія тривожності та емоційних станів. Київ, 2022.
30. Климчук В. О. Психологічна допомога в кризових ситуаціях. Київ, 2019.
31. Кокун О. М. Психологія професійної діяльності військовослужбовців. Київ, 2017.
32. Кокун О. М. Психологічне забезпечення діяльності військовослужбовців. Київ, 2020.
33. Кокун О. М. Забезпечення психологічної стійкості військовослужбовців. Київ, 2022.
34. Козлова О. В. Психологічна допомога в екстремальних умовах. Київ, 2022.
35. Коломінський Я. Л. Соціальна психологія. Київ, 2021.
36. Кравченко О. В. Психологія адаптації в екстремальних умовах. Київ, 2022.
37. Кучеренко С. М. Психологія тривожності. Київ, 2021.
38. Левицька Л. І. Психологія кризових станів. Київ, 2023.
39. Леонтьєв Д. О. Психологія смислу. Київ, 2019.
40. Литвин О. М. Психологія емоційних станів. Київ, 2020.

41. Литвиненко С. М. Психологія адаптації особистості. Київ, 2023.
42. Лозова О. М. Психологія адаптації. Київ, 2019.
43. Максименко С. Д. Загальна психологія. Київ : Центр навчальної літератури, 2018.
44. Маляренко Т. М. Психологічна стійкість особистості. Київ, 2023.
45. Марценюк Т. О. Соціальна психологія. Київ, 2021.
46. Мельник О. В. Психологія поведінки в стресі. Київ, 2022.
47. Москаленко В. В. Соціальна психологія. Київ, 2021.
48. Нечипоренко В. М. Психологічні ресурси особистості. Київ, 2020.
49. Онищенко Н. О. Психологічні ресурси особистості. Київ, 2021.
50. Олійник Ю. В. Психологія кризових переживань. Київ, 2023.
51. Павелків Р. В. Психологія розвитку. Київ, 2022.
52. Пірен М. І. Методи психологічних досліджень в умовах війни. Київ, 2022.
53. Приходько Ю. О. Психологія особистості. Київ, 2018.
54. Рибак І. О. Психологія стресових ситуацій. Київ, 2022.
55. Романчук О. І. Психологічна адаптація в умовах бойової діяльності. Київ, 2022.
56. Савченко О. Я. Психологічна готовність особистості. Київ, 2019.
57. Савчин М. В. Психологія особистості. Київ, 2019.
58. Сердюк Л. З. Основи психодіагностики. Київ, 2021.
59. Сидоренко О. П. Психологія емоцій. Київ, 2020.
60. Степаненко О. В. Психологія адаптації військовослужбовців. Київ, 2021.
61. Титаренко Т. М. Психологія життєвої кризи. Київ, 2018.
62. Титаренко Т. М. Життєстійкість особистості. Київ, 2020.
63. Ткаченко Л. І. Психологічна стійкість у кризових умовах. Київ, 2023.
64. Харченко С. М. Психологія поведінки. Київ, 2019.
65. Шевченко Н. В. Психологія тривожності та стресу. Київ, 2022.
66. Юрченко О. М. Психологія розвитку особистості. Київ, 2021

ДОДАТКИ

ДОДАТОК А

МЕТОДИКА ДОСЛІДЖЕННЯ ТРИВОЖНОСТІ Ч. СПІЛБЕРГЕРА (STAI)

У даному дослідженні використано адаптований варіант методики, сформований з урахуванням цілей дослідження та особливостей вибірки.

Інструкція

Ознайомтесь із наведеними твердженнями та оцініть, наскільки вони відповідають Вашому стану.

Шкала оцінювання:

- 1 – зовсім ні
- 2 – трохи
- 3 – помірно
- 4 – дуже сильно

ШКАЛА СИТУАТИВНОЇ ТРИВОЖНОСТІ (STAI-S)

Оцініть, як Ви відчуваєтесь у даний момент:

1. Я відчуваю спокій
2. Я напружений(а)
3. Я схвилюваний(а)
4. Я розслаблений(а)
5. Я відчуваю тривогу
6. Я засмучений(а)
7. Я відчуваю внутрішню напругу
8. Я впевнений(а) у собі
9. Я стривожений(а)
10. Я відчуваю страх

11. Я зосереджений(а)
12. Я відчуваю дискомфорт
13. Я відчуваюся спокійно
14. Я нервую
15. Я відчуваю нестабільність

ШКАЛА ОСОБИСТІСНОЇ ТРИВОЖНОСТІ (STAI-T)

Оцініть, як Ви відчуваєтеся зазвичай:

16. Я часто хвилююся
17. Я легко засмучуюсь
18. Я відчуваю невпевненість
19. Я часто перебуваю у напрузі
20. Я схильний(а) до переживань
21. Я часто думаю про проблеми
22. Я легко піддаюся стресу
23. Я відчуваю внутрішню тривогу
24. Я часто нервую
25. Я відчуваю страх без причини
26. Я швидко втрачаю спокій
27. Я переживаю через дрібниці
28. Я відчуваю напруження
29. Я хвилююся за майбутнє
30. Я часто відчуваю емоційний дискомфорт

Обробка результатів

Підраховується загальна сума балів окремо для кожної шкали:

- ситуативної тривожності
- особистісної тривожності

Інтерпретація результатів

- до 30 балів — низький рівень тривожності
- 31–45 балів — середній рівень
- 46 і більше — високий рівень

Методика Ч. Спілбергера є стандартизованим психодіагностичним інструментом, який широко використовується у сучасних психологічних дослідженнях для оцінки рівня тривожності.

ДОДАТОК Б

АДАПТОВАНА МЕТОДИКА ОЦІНКИ РІВНЯ СТРЕСУ (НА ОСНОВІ ШКАЛИ PSS)

Теоретичне обґрунтування методики

Методика розроблена на основі шкали сприйнятого стресу (Perceived Stress Scale — PSS), автором якої є Sheldon Cohen.

Оригінальна версія методики включає:

- 14 питань (PSS-14)
- 10 питань (PSS-10)
- 4 питання (скорочена версія)

У даному дослідженні використано адаптований варіант методики, сформований з урахуванням цілей дослідження та особливостей вибірки.

Мета методики

Визначення рівня психоемоційного напруження та суб'єктивного сприйняття стресу респондентами.

Інструкція для респондента

Оцініть кожне твердження відповідно до того, як часто Ви відчували подібні стани протягом останнього часу.

Шкала оцінювання

- 1 – ніколи
- 2 – рідко
- 3 – інколи

4 – часто

5 – дуже часто

Твердження

1. Я відчуваю постійне напруження
2. Мені важко розслабитися
3. Я відчуваю перевантаження
4. Я швидко втомлююся
5. У мене виникають труднощі з концентрацією уваги
6. Я відчуваю тривогу або неспокій
7. У мене виникають проблеми зі сном
8. Я відчуваю емоційне виснаження
9. Я відчуваю фізичні прояви стресу (головний біль, серцебиття, слабкість)
10. Я відчуваю втрату контролю над ситуацією

Обробка результатів

Підраховується загальна сума балів за всіма твердженнями.

Інтерпретація результатів

- 10–20 балів — низький рівень стресу
- 21–35 балів — середній рівень стресу
- 36–50 балів — високий рівень стресу

Отримані результати дозволяють визначити рівень стресу та оцінити ступінь психоемоційного навантаження респондентів, а також виявити потребу у психологічній підтримці.

ДОДАТОК В

АНКЕТА ДЛЯ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО СТАНУ ТА АДАПТАЦІЇ В УМОВАХ СТРЕСУ

Інструкція

Просимо Вас уважно прочитати кожне запитання та обрати варіант відповіді, який найбільше відповідає Вашому стану або досвіду. Анкета є анонімною, отримані результати будуть використані виключно в наукових цілях.

1. Загальна інформація

1. Ваша стать:

- Чоловіча
- Жіноча

2. Ваш вік:

Текст запитання

2. Досвід стресових ситуацій

3. Чи доводилося Вам переживати сильні стресові ситуації?

- Так
- Ні

4. Якщо так, оцініть рівень інтенсивності пережитого стресу:

(1 – дуже низький, 5 – дуже високий)

5. Як довго тривав цей стан?

-короткочасно

-періодично

-тривалий час

6. Наскільки сильно ці ситуації вплинули на Ваш психологічний стан?

– майже не вплинули

-помірно вплинули

-сильно вплинули

3. Рівень психоемоційного напруження

(Оцініть за шкалою: 1 – ніколи, 5 – дуже часто)

7. Я відчуваю постійне напруження

8. Мені важко розслабитися

9. Я відчуваю перевантаження

10.Стрес заважає мені концентруватися

11.У мене є фізичні прояви стресу (головний біль, слабкість)

12.У мене виникають проблеми зі сном

4. Емоційний стан

(1 – ніколи, 5 – дуже часто)

14.Я часто відчуваю тривогу без очевидної причини

15.Виникає відчуття неспокою або неможливості розслабитися

16.Маю часті зміни настрою без причини

17.Маю підвищену емоційну реакцію або дратівливість

18.Я відчуваю емоційне виснаження

19.Я відчуваю втрату інтересу до звичних занять

20.Я відчуваю пригніченість або апатію

21.Маю труднощі з контролем своїх емоцій

6. Адаптаційні процеси

22.Здатен адаптуватися до складних умов життя

23.В складних ситуаціях знаходжу способи справитися з труднощами

24.Я швидко звикаю до змін

25.Відчуваю контроль над своїм життям навіть у складних обставинах

26.Після складних ситуацій поступово відновлюю свій емоційний стан

27.Можу зберігати ти внутрішню стабільність у стресових умовах

7.Поведінкові стратегії

28.Реакція на стресові ситуації (1-намагаюся вирішити проблему, 2- відволікаюся(робота ,хобі, інтернет, інше), 3- звертаюсь за підтримкою до інших, 4- уникаю або відкладаю , 5- замикаюся в собі).

29.Допомагає справлятися зі стресом (1- спілкування з близькими, 2- відпочинок ,сон, 3- фізична активність, 4- діяльність, 5- намагаюсь самотійно впоратися).

30.Звертався за психологічною підтримкою (1- так, 2- ні).

31.Спосіб подолання стресу вважаю найефективнішим (1- активні дії, 2- підтримка інших, 3- уникнення , 4- самотійне переживання).

ДОДАТОК Г

РЕЗУЛЬТАТИ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ

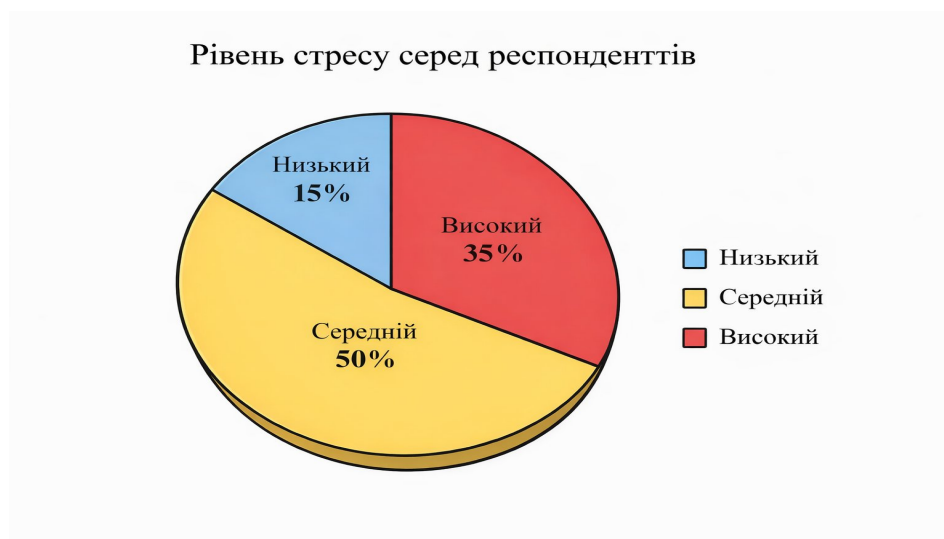


Рисунок . Г.1. – Рівень стресу респондентів



Рисунок. Г.2. – Основні прояви стресу серед респондентів

Як ви зазвичай реагуєте на стресові ситуації?



Що допомагає вам справлятися зі стресом?



Рисунок Г.3.– Поведінкові стратегії реагування на стрес та способи його подолання (за результатами дослідження)